

ACTIVITE PHYSIQUE ENCEINTE ET POST ACCOUCHEMENT

L'activité physique est encouragée pendant la grossesse.

Quoi ? Comment ? Combien ?



- Intensité modérée (capacité à parler pendant l'effort)
- 30 min par jour
- 3 à 5 fois par semaine
- Dans de bonnes conditions (attention aux fortes chaleurs, à l'altitude...)
- Pas de sport avec risque de chute ou de choc abdominal
- Favoriser la régularité et la continuité plutôt que l'intensité ponctuelle
- Pour les femmes initialement inactives : débiter doucement avec 15min par jour



Ses bénéfices :

Pour la mère

- limitation de la prise de poids pendant le grossesse
- meilleure aptitude cardio-respiratoire
- diminution du stress et des syndromes dépressifs
- amélioration de la tolérance au glucose et réduction du risque de diabète
- baisse des douleurs lombaires et pelviennes
- stimule le microbiote : meilleur confort digestif
- moins de constipation
- réduction de la durée de travail
- baisse de la fréquence de césarienne (au profit des accouchements par voie basse)

Et pour l'enfant

- limitation de macrosomie (sans augmentation du nombre de « petits » bébés)
- limitation de l'obésité à long terme (cf cercle vicieux de l'obésité qui se « transmet »)
- transmission du microbiote à travers le placenta
- impact positif sur le langage et le développement neuro à long terme

Les contres-indications :

- rupture des membranes
- travail prématuré
- hypertension artérielle non équilibrée
- retard de croissance foetale
- grossesse multiple après 28 SA
- placenta bas inséré ou praevia après 28 SA
- saignements au 2ème et/ou 3ème trimestre
- diabète non maîtrisé
- maladie à répercussion cardiovasculaire, respiratoire ou générale



Et après... ?

Reprise de l'activité physique en douceur (natation, pilate, yoga, marche...)
Après la rééducation du périnée (si nécessaire) +/- rééducation abdominale => en général attendre 3 mois
Conserver les bonnes pratiques (éviter le port d'haltères et les sauts) cf. document « sport & périnée »
Trouver le temps de maintenir une activité régulière pour :

- perdre plus facilement du poids,
- tonifier ses muscles dorsolombaires et abdominaux pour diminuer les douleurs,
- garder un bon moral

