



# Le sport pendant la grossesse

L'activité physique comme  
moteur du bien-être  
de la mère et de l'enfant

# Sommaire

<b>Introduction</b>	<b>3</b>		
<b>1. Quelques bonnes raisons de faire du sport pendant la grossesse</b>	<b>4</b>		
Ce qu'en disent les experts			
Les effets positifs sur le corps de la femme			
Les effets positifs sur le bébé			
Les effets positifs psychologiques			
L'avis de l'experte : la thérapeute			
<b>2. Les sports recommandés pendant la grossesse</b>	<b>6</b>		
Principes généraux			
Focus sur : la natation			
Focus sur : le pilates			
Focus sur : le yoga			
Comment le corps réagit pendant et après le sport			
L'avis de l'expert : le médecin			
<b>3. Les sports à éviter pendant la grossesse</b>	<b>12</b>		
Les types de sports à éviter			
Quels sont les risques ?			
L'avis de l'experte : la sage-femme			
<b>4. Astuces et conseils pour mamans actives</b>	<b>14</b>		
Suivi global			
Astuces et conseils pour le sport pendant la grossesse			
L'avis de l'experte : la sophrologue			
<b>5. Que manger avant et après l'activité sportive</b>	<b>17</b>		
Principes généraux			
Alimentation avant le sport			
Alimentation après le sport			
L'avis de l'experte : la nutritionniste			
<b>6. Le sport au rythme de la grossesse</b>	<b>19</b>		
<b>Premier trimestre</b>			
L'avis de l'experte : la coach sportive			
<b>Deuxième trimestre</b>			
L'avis de l'experte : la coach sportive			
<b>Troisième trimestre</b>			
L'avis de l'experte : la coach sportive			
<b>Le sport après l'accouchement</b>			
Quand est-il préférable de recommencer avec le sport ?			
Les exercices les plus efficaces pour les nouvelles mamans			
L'avis de l'experte : la coach sportive			
<b>Conclusion</b>	<b>23</b>		
<b>Sources</b>	<b>24</b>		
<b>Mentions légales</b>	<b>25</b>		

# Introduction

Chère lectrice et future maman : la grossesse est un moment intense, éprouvant, mais surtout inoubliable dans votre vie, pour de nombreuses raisons.

Commençons tout d'abord par la **transformation de votre corps** : jour après jour, votre corps se métamorphose pour accueillir votre bébé. C'est le miracle de la vie et vous en êtes l'actrice principale. Le cours de ces neuf mois sera à l'origine de nombreux chamboulements, vous développerez de nouvelles sensations et de nouveaux sentiments. Votre nouveau **rôle de mère** commence dès la découverte de votre grossesse.

Cela conduit à de grands changements. De nombreuses mamans sont tout d'abord déboussolées et se demandent : « Que puis-je faire pour veiller à mon bien-être ? Comment **donner le meilleur** de moi-même, afin de vivre une grossesse épanouie et un accouchement sans difficultés ? »

Votre instinct naturel est de vouloir offrir le meilleur à votre bébé. Ces neuf mois de

grossesse sont le moment idéal pour apprendre à gérer des facteurs comme le stress, améliorer votre nutrition, et surtout pour prendre soin de vous. Pour cela, quoi de mieux que de commencer une **activité physique** pendant la grossesse ? Contrairement à ce que l'on pensait dans le passé, le sport peut contribuer à une grossesse sereine.

Ce livre blanc a été conçu pour clarifier les questions et les doutes des futures mamans concernant le sport pendant la grossesse et pour vous encourager à essayer de nouvelles activités en toute **sécurité**. C'est un outil qui vous aide à prendre soin de vous-même, avec plus d'énergie et de motivation, pour vous accompagner dans cette grande aventure appelée maternité.

Vous trouverez ci-dessous une liste des bienfaits physiques et psychologiques apportés par le sport, ainsi qu'une liste d'activités recommandées et celles à éviter. Vous trouverez ensuite une série de conseils, des astuces concernant votre alimentation,

des exercices ciblés pour chaque trimestre, ainsi que des recommandations de professionnels de la santé pour savoir quand vous recommencer le sport après l'accouchement. Ce livre blanc s'accompagne de l'avis de professionnels tels que des médecins, thérapeutes, nutritionnistes, sages-femmes, sophrologues et des experts en **sport pendant la grossesse**.

Bonne lecture !



# 1. Quelques bonnes raisons de faire du sport pendant la grossesse

Faire du sport en tant que femme enceinte est une activité qui – avec l'accord de votre gynécologue et les précautions nécessaires – se révèle très bénéfique pour votre corps, ainsi qu'à la santé de votre bébé.

Plusieurs études universitaires, comme celle menée par le *Jefferson University Hospital* de Philadelphie en 2016, ont démontré que l'exercice pendant la grossesse est non seulement **sûr**, mais également qu'il permet d'éviter les césariennes.

Les autorités nationales et internationales se sont également prononcées en faveur du sport pendant la grossesse. Selon un rapport relayé par le Ministère des Sports, l'activité physique est une force motrice du **bien-être** et que « toute activité physique apporte des bénéfices certains, d'autant plus que l'activité est commencée avant la grossesse, et qu'elle est régulière, mais n'oublions pas que c'est avant tout le plaisir de faire qui permettra de continuer ou débiter tout au long de la grossesse une activité physique ou sportive choisie par la femme, en accord avec le professionnel de santé qui est amené à suivre la grossesse, période privilégiée pour modifier les habitudes de vie. »



## Quels sont les bénéfices ?

Pour la future **maman**

Plus de :	Moins de :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Production d'endorphines</li><li>• Sensation de bien-être</li><li>• Calories brûlées</li><li>• Circulation sanguine améliorée</li><li>• Tolérance accrue à la douleur pendant la grossesse et à l'accouchement</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Risques de diabète</li><li>• Excès de poids</li><li>• Risques de césarienne</li><li>• Mal de dos</li><li>• Troubles fréquents, tels que des crampes, des gonflements et des varices</li></ul>

Pour le **bébé**

Plus de :
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vitalité</li><li>• Développement des organes sensoriels</li><li>• Oxygénation</li><li>• Sensation de bien-être grâce aux endorphines</li><li>• Activité cardiovasculaire améliorée</li></ul>



Le sport pendant la grossesse apporte également des effets **psychologiques** positifs. L'activité physique est un excellent un allié pour combattre l'anxiété, réduire le stress et augmenter le bien-être psychosomatique par rapport aux changements qui s'opèrent chez la femme enceinte.



## L'avis de l'experte : la thérapeute

*« La pratique d'une activité permet de maintenir un bon état psychologique et de limiter le stress lié à la grossesse. C'est également un excellent moyen de garantir une bonne condition physique et de contrôler son poids. L'activité physique régulière serait bénéfique pour la prévention ou le traitement des maladies fœto-maternelles telles que le diabète gestationnel et la pré-éclampsie. Pour les femmes en surpoids ou à risque d'obésité, l'activité physique régulière permet de réduire l'excès de prise de poids et diminue ainsi les risques de complications liées à l'obésité lors de la grossesse. Enfin, le fameux baby-blues post-natal serait susceptible de toucher plus facilement les mères qui ont été inactives pendant la grossesse. »*



**Déborah Schouhmann Antonio**  
Thérapeute en périnatalité  
(infertilité et maternité) à Paris

## 2. Les sports recommandés pendant la grossesse

### Principes généraux

Voici quelques principes simples à suivre pour que le sport pendant la grossesse puisse devenir un moment de bien-être et de plaisir :

1. **Écoutez l'avis de votre médecin**
2. **Soyez à l'écoute de votre corps !**

Toutes les futures mamans qui se lancent dans une activité physique pendant la grossesse ne sont pas au même niveau de forme physique et d'expérience sportive.

Il existe trois types de sportives enceintes, identifiez tout d'abord celle que vous êtes :



La maman détendue	La maman sportive	La maman athlétique
<p>Le sport n'a jamais occupé une grande partie de votre vie, et vous ne pratiquez une activité sportive qu'occasionnellement ?</p> <p>Ne vous inquiétez pas, pendant la grossesse, vous pouvez vous lancer en douceur, en commençant par vous déplacer quotidiennement à pied et en ajoutant deux séances d'entraînement de 20 minutes par semaine. Vous pouvez augmenter votre pratique sportive jusqu'à 40 minutes par semaine pendant la seconde moitié de l'année. Vous verrez les améliorations !</p>	<p>Vous suivez déjà des cours de sport toutes les semaines depuis au moins quelques mois ?</p> <p>Vous pourrez vivre une grossesse sereine, au rythme de vos entraînements. Vous pouvez poursuivre votre entraînement habituel, en faisant des ajustements au fur et à mesure de vos trimestres de grossesse. Évitez tout de même les exercices ou les sports qui impliquent des positions à risque ou qui demandent trop d'intensité dans les mouvements.</p>	<p>Vous faites du sport presque quotidiennement ?</p> <p>Félicitations, vous êtes déjà une maman athlétique ! Continuez en restant à l'écoute de votre corps, avec des séances d'entraînement jusqu'à quatre fois par semaine. N'oubliez pas d'espacer les séances et d'ajouter des sports aquatiques comme l'aérobic aquatique ou la natation.</p>



Que vous soyez une maman détendue, plutôt entraînée ou très sportive, l'une des premières activités à pratiquer et à continuer jusqu'à l'accouchement sont des exercices simples, appelés exercices de **Kegel**. Ces exercices consistent à effectuer des mouvements de contraction et de relaxation des muscles pubo-coccygiens. Le contrôle de ces contractions permet de renforcer la zone musculaire la plus touchée lors de l'accouchement. Les exercices de Kegel apportent des bénéfices significatifs, tels que la prévention du prolapsus et la réduction des épisodes d'incontinence, fréquents

lors des derniers mois de grossesse et après l'accouchement. De plus, les exercices de Kegel favorisent une récupération plus rapide de la fermeté pendant la puerpéralité.

Si vous envisagez de commencer un nouveau sport mais que vous ne savez pas lequel choisir pendant cette période si importante qu'est la grossesse, découvrez ci-dessous une liste de sports recommandés par la Commission de l'ACOG, l'*American College of Gynecologists and Midwives* :



**Marche à pied**



**Vélo**



**Jogging** (mais pas de course à pied)



**Sports de raquette**  
(par ex. tennis de table ou badminton)



**Golf**



**Poids**



**Gymnastique douce**



**Natation**



**Pilates**



**Yoga**



## Focus sur : la natation

.....

Si vous n'êtes pas sûre du sport pour lequel opter en cette période si particulière de votre vie, la réponse à votre question est sans doute la **natation**, le sport par excellence pendant la grossesse.

Les avantages apportés par la pratique de la natation ou par une activité physique modérée comme l'aquagym, sont nombreux. Ce sont des sports très sûrs, qui procurent du bien-être à la mère et à l'enfant à naître et surtout, ils peuvent être pratiqués du premier au neuvième mois de grossesse. Quelques éléments doivent néanmoins être pris en compte.

Privilégiez les piscines avec une température d'environ 29-30 °C, et dont l'eau se situe jusqu'à un mètre de hauteur pour la gymnastique aquatique, afin d'éviter la fatigue. Les **sensations** agréables de légèreté que vous ressentirez dans l'eau sont liées à la réduction de votre poids corporel. En nageant sur le dos, la région lombaire et vos jambes seront soulagées ! Si ces arguments ne vous ont pas encore convaincue, pensez aux avantages esthétiques : pratiquer un sport aquatique permet de dégonfler les jambes, grâce à un effet naturel de compression et au drainage lymphatique.





## Focus sur : pilates

.....



La méthode **pilates** a été développée comme une discipline mélangeant yoga et Do-In, un sport dérivé du shiatsu. Le pilates permet de se concentrer sur ses mouvements. Avec ce type de sport, c'est l'esprit qui contrôle le corps, et non l'inverse.

Le pilates repose sur six principes généraux : la concentration, le contrôle, le centre de gravité, la fluidité, la précision et la respiration. Le facteur clé est celui de de l'esprit : le pilates permet de mieux comprendre comment le corps bouge et comment le contrôler de façon harmonieuse. Ainsi, le **renforcement** est non seulement musculaire, mais s'effectue aussi au niveau mental, en améliorant ses capacités de concentration.

Le pilates est donc un excellent sport à pratiquer pendant la grossesse. Cette pratique renforce la posture et les muscles du dos, tout en relâchant les tensions. Vous apprendrez également à mieux contrôler votre stress et à faire face aux sautes d'humeur ; tout en restant en harmonie avec votre corps.

## Focus sur : le yoga

.....



Les étirements, la méditation et l'établissement d'un contact direct avec votre enfant à naître sont les arguments les plus fréquemment cités en faveur de la **pratique du yoga** pendant la grossesse.

Les bénéfices sont présents à la fois sur le plan **physiologique**, avec la réduction des nausées, de la constipation et de la rétention d'eau, mais aussi sur le plan **psychologique**, en permettant de mieux gérer les sautes d'humeur et en favorisant la détente.

Les exercices de base, qui peuvent également être répétés à la maison, sont utiles pour étirer et renforcer les muscles, pour préparer le bassin à l'accouchement et pour apprendre à contrôler sa respiration. Il existe des cours de yoga conçus pour les besoins spécifiques des futures mamans. Le yoga prénatal est excellent pour pouvoir profiter de toutes les améliorations de la posture et de la respiration enseignées par un entraîneur sportif spécialisé. C'est également l'occasion de partager ces moments de détente avec d'autres futures mères et, pourquoi pas, nouer de nouvelles amitiés.



## Comment le corps réagit- il pendant et après l'activité sportive ?

---

**Pendant** l'activité physique, les effets physiologiques sont : la dépense énergétique, l'activation du métabolisme et la rétention de liquides, mais avec quelques différences chez la femme enceinte.

- ⊕ Tout d'abord, les besoins en **oxygène** augmentent chez la femme enceinte, même au repos. En effet, l'utérus a besoin d'une dose d'oxygène supplémentaire. Par conséquent, il est recommandé d'éviter de faire de l'apnée. Prenez régulièrement des petites pauses pour pouvoir prendre de grandes inspirations.
- ⊕ Pour éviter les troubles musculo-squelettiques, effectuez les différents **mouvements** de manière plus prudente. Nous vous recommandons de privilégier les sports aquatiques, surtout au troisième trimestre.
- ⊕ Le fonctionnement du **système cardiovasculaire** évolue également pendant la grossesse, avec une réduction significative de la tension artérielle. Cela implique d'éviter certaines positions, comme les positions couchées sur le dos, à partir du quatrième mois. Il serait en effet trop dangereux de bloquer la veine qui apporte de l'oxygène et l'alimentation au bébé.
- ⊕ La pratique du sport fait augmenter votre **température corporelle** jusqu'à 1,5 degré. Vous devez donc choisir soigneusement l'endroit où vous vous entraînez, les vêtements que vous portez. Veillez également à bien vous hydrater.
- ⊕ La libération d'**endorphines** pendant l'activité physique a également des effets agréables et permet d'améliorer les performances sportives. Les fibres musculaires sont ainsi renforcées et la coordination des mouvements est améliorée.



Passons maintenant aux effets sur le corps **après** le sport :

- ⊕ Votre métabolisme s'accélère, ce qui vous aide non seulement à maintenir votre **poids**, mais également à améliorer votre digestion.
- ⊕ Le fait de rester en mouvement vous permet également d'améliorer la **circulation sanguine**, et ce, immédiatement après la pratique du sport.
- ⊕ Une fois que vous avez fini de faire de l'exercice, votre corps est plus propice à se **détendre**, en libérant les tensions nerveuses.
- ⊕ Les **endorphines** libérées après l'entraînement sportif permettent de vous donner une sensation de légèreté, de bien-être et de bonheur. Cela vous permet de vous mieux résister au stress et à l'anxiété : les endorphines sont un véritable remède miracle, et même votre enfant peut profiter de leurs effets bénéfiques !
- ⊕ De plus, sur le plan physiologique, les endorphines ont un puissant effet **analgésique**. Elles réduisent la perception de la douleur et augmentent la tolérance à la fatigue.



## L'avis de l'expert : le médecin

« La grossesse n'est pas un frein à la pratique d'une activité sportive, laquelle est d'ailleurs recommandée. Il existe différentes façons de faire de l'exercice tout en prenant soin de son corps et sans craindre de se blesser ou de nuire à Bébé. La grossesse modifie l'organisme de la femme d'une manière bénéfique à l'activité physique : ces signes ressemblent à ceux obtenus par un entraînement physique régulier. Pendant la grossesse, l'activité physique permet notamment de lutter contre la prise de poids, les insomnies, la constipation, les fuites urinaires et les maux de dos. Mais il faut cependant éviter les exercices traumatisants ou à risque de chute. »

**Docteur Éric Remillet**

Médecin généraliste à Châtillon-le-Duc

# 3. Les sports déconseillés pendant la grossesse

## Les types de sports à éviter

Afin de faire face aux changements anatomiques et physiologiques qui opèrent pendant la grossesse et qui concernent en premier lieu le poids et la posture, nous vous recommandons de privilégier l'un des sports ci-dessus. Voici pourquoi.

Selon une étude du NHS (*National Health Service*), il est préférable de préserver le système musculaire et osseux, car la prise de poids engendrée par la grossesse affecte les articulations, notamment les hanches et les genoux. De plus, les **hormones** produites pendant la grossesse rendent

les ligaments et les articulations du bassin plus souples, afin de faciliter ultérieurement le passage de l'enfant pendant l'accouchement. Cela signifie que lors d'exercices comme la course à pied, il peut y avoir des perturbations et des dommages faits aux articulations.

Si vous n'êtes pas de nature athlétique, il existe une liste de sports déconseillés, notamment les sports d'endurance, de contact, ceux où les risques de chute sont plus élevés, et les sports induisant des changements de pression (comme la plongée ou les sports de haute altitude).

**Sports d'endurance.** Ils demandent trop d'énergie, ce qui est préjudiciable au bon déroulement de la grossesse. C'est pourquoi il vaut mieux les abandonner pendant cette période :

- Course à pied
- Kung-fu
- Cyclisme
- Aviron
- Patin à glace



**Sports de contact.** Ils requièrent d'effectuer des mouvements brusques, ainsi que d'effectuer des contacts directs avec d'autres personnes, c'est pourquoi la pratique de ces sports sont à éviter :

- Volley-ball
- Basket-ball
- Football
- Rugby
- Squash



**Sports de montagne.** Toute activité sportive à de plus de 2 000 mètres est malheureusement contre-indiquée, tant pour le manque d'oxygène que pour les risques de chutes. Dites non aux sports suivants :

- Ski
- Luge
- Escalade





## Y a-t-il des risques à craindre avec la pratique du sport pendant la grossesse ?

Ne vous inquiétez pas : pour tous sports qui n'ont pas été mentionnés ci-dessus, il n'y a aucun risque à craindre. Seules quelques considérations sont à prendre en compte.

**Pendant la grossesse, il convient d'interrompre immédiatement les exercices en cas de fatigue, de douleurs pectorales, de contractions utérines persistantes, de fuites ou en cas de douleurs abdominales sévères.**



### L'avis de l'experte : la sage-femme

*« Il faut inciter les femmes enceintes qui ne présentent pas de grossesse à risques à avoir une activité physique modérée et régulière. Cette activité est en aérobic (la discussion est possible pendant l'exercice par exemple) et le renforcement musculaire est compatible. Le sport pratiqué pendant la grossesse devra être en dehors d'objectifs de performances ou de compétitions. Les activités choisies sont celles où le risque de perte d'équilibre ou de traumatisme est moindre. Le sport améliore le sommeil, l'estime de soi par un sentiment d'accomplissement et de maîtrise d'une activité. Il permet de mieux vivre les modifications corporelles liées à la grossesse, diminue la fatigue et l'anxiété. »*



**Agnès Rozenberg**

Sage-femme Ostéopathe diplômée d'État à Boulogne-Billancourt

## 4. Trucs et astuces pour mamans actives

Vous êtes déjà une sportive et vous voulez en savoir plus, ou bien les chapitres ci-dessus vous ont convaincue de faire du sport pendant votre grossesse ? Nous en sommes ravis ! En guise de bonus, nous aimerions vous prodiguer quelques conseils supplémentaires pour tirer le meilleur de votre activité physique pendant la grossesse.

Qu'il s'agisse de l'un des sports proposés dans le guide, ou d'un sport qui vous passionne depuis toujours, gardez à l'esprit ce principe clé : **vosre corps se métamorphose**, il est donc important d'être toujours vigilante face aux changements apportés par la grossesse. Avancez étape par étape en prenant soin de votre santé au quotidien. Et surtout, écoutez votre corps !

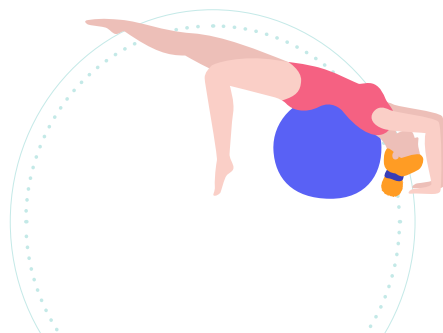
Nous vous conseillons de veiller à ces principaux **changements** :



- ➔ **La prise de poids** : nous le savons, c'est probablement un point qui vous préoccupe. En prenant en compte les conseils de votre gynécologue, veillez à ce que la prise de poids se développe en harmonie avec l'avancement de la grossesse, surtout pendant les deux premiers trimestres. Rappelez-vous que l'exercice vous aide aussi à gérer un peu mieux la prise de poids.
- ➔ **La pression artérielle** : il est tout à fait naturel qu'elle ait tendance à diminuer progressivement au cours des premiers mois de grossesse. Mais pourquoi ? La réponse est simple : c'est lié à la physiologie. Votre corps se prépare à augmenter la production de sang dans la zone de l'utérus et du placenta, pour assurer que l'enfant soit continuellement alimenté. Ne vous inquiétez pas, la pression artérielle se stabilisera et augmentera ultérieurement.
- ➔ **Les pics de fatigue** au cours de la journée : les pics de fatigue pendant la grossesse se manifestent régulièrement. Au cours du premier trimestre, la fatigue est souvent occasionnée par les changements hormonaux, en particulier par la progestérone. La progestérone provoque des nausées et des déséquilibres nutritionnels, ainsi que de la fatigue et un manque de sommeil.
- ➔ **Les changements de posture** : avec la prise de poids, le centre de gravité se déplace vers l'avant. Il en résulte une augmentation de la charge sur les lombaires de la colonne vertébrale, qui provoque des douleurs de dos gênantes. Cela a également un impact sur le positionnement de la tête, ainsi que sur les épaules, qui ont tendance à se courber avec l'augmentation du poids de la poitrine.

## En guise de résumé, voici **10 suggestions** pour aborder le sport en toute sérénité et accueillir sereinement les changements qui s'opèrent dans votre corps :

- 1** Adaptez toujours votre entraînement aux **besoins de votre corps** : ne vous sentez pas obligée de toujours faire de l'exercice. Écoutez plutôt vos besoins physiologiques, jour par jour.
- 2** Si vous êtes de nature sportive, n'hésitez pas à maintenir votre activité physique normale, tant que vous vous sentez à l'aise. En revanche, **ne vous forcez pas** en pensant que votre nouveau corps devrait s'adapter à votre corps avant la grossesse : c'est exactement le contraire !
- 3** Planifiez votre entraînement sportif sous la supervision de votre gynécologue. Pour vous aider, demandez à faire une **cervicométrie**, qui vous permettra d'évaluer votre tension musculaire, notamment au niveau du bassin.
- 4** Faites appel à un gynécologue professionnel. En ce qui concerne le sport, privilégiez les coachs privés qui sont **experts en sport** pendant la grossesse. Informez votre coach de votre grossesse.
- 5** Si la grossesse progresse en douceur, 30 à 40 minutes quotidiennes d'exercices à **faible intensité** suffisent amplement.
- 6** L'**eau** est votre meilleure amie : vous devez vous hydrater et boire avant, pendant et après le sport.
- 7** La **température corporelle** est un autre facteur important à considérer : elle ne doit jamais dépasser les 38 degrés. Si vous aimez les sports de plein air et que vous souhaitez vous dépenser l'été, faites de l'exercice avant qu'il ne fasse trop chaud. Par exemple le matin, ou après le coucher du soleil.
- 8** Vous ne pouvez pas contrôler votre cœur, mais surveillez ses battements lors de vos séances de sport. Votre fréquence cardiaque devrait toujours être à une fréquence inférieure à **140 battements par minute**. Pour cela, il convient de faire des pauses régulières.
- 9** Privilégiez la **marche** pour vous rendre au sport. La marche permet de soulager les jambes et permet de lutter contre la rétention d'eau et la sensation d'avoir les jambes gonflées.
- 10** Les exercices en **position couchée** doivent être évités. À partir du quatrième mois, il est préférable de renoncer aux exercices au sol ceux en position couchée sur le dos.





## L'avis de l'experte : la sophrologue

*« La pratique du sport est bénéfique à notre corps mais aussi à notre esprit ! Lorsque nous faisons du sport, notre cerveau fabrique des endorphines, ces hormones du bonheur qui provoquent un état d'euphorie. La sécrétion d'endorphines permet de diminuer les angoisses et le stress, tout en augmentant la confiance en soi et la concentration. Les endorphines ont également des effets antalgiques qui permettent de réduire la sensation de douleur. Le sport est donc la solution idéale pour un bien-être physique et psychique. Il serait vraiment trop dommage de s'en passer pendant 9 mois ! »*



**Brune Vannier-Moreau**  
Sophrologue et naturopathe à Paris



## 5. Une meilleure nutrition avant et après le sport

Une activité physique juste et ciblée doit aller de pair avec une alimentation tout aussi adaptée à vos nouveaux besoins.

L'**hydratation** est fondamentale pour combattre la sensation de fatigue causée par les exercices. Ne sous-estimez pas non plus les effets bénéfiques apportés par une bonne alimentation, surtout pendant les périodes de nausées, où vous perdez plus facilement des nutriments importants.



Voici quelques aliments conseillés **avant** de faire du sport :

- Les fruits frais, qui apportent du sucre et de l'eau
- Les fruits secs, riches en omégas, qui vous aident à donner de l'énergie et permettent de réduire le risque d'allergies chez votre enfant
- Les fibres et céréales, dites oui à une barre de céréales ou un bol de céréales

Aliments bénéfiques **après** l'activité physique :

- Les aliments frais, comme les légumes à feuilles vertes ou les fruits contenant de la vitamine C
- Gelée de fruits
- Yaourt aux fraises ou aux canneberges, idéaux pour recalibrer les niveaux d'iode



## Le mot de l'experte : la nutritionniste

« Avant la séance : évitez de faire du sport totalement à jeun. Prenez toujours un fruit ou quelques fruits séchés environ 30 minutes avant la séance, en évitant les gros repas. Pendant la séance, n'oubliez pas de bien vous hydrater (environ 2 litres d'eau par jour). En récupération : privilégiez les féculents et si possible les légumineuses pour leur richesse en protéines et en minéraux (riz complet, quinoa, lentilles, pois chiche, etc...), toujours associés avec des légumes bien sûr ! »



**Adélaïde d'Aboville**

Diététicienne Nutritionniste  
diplômée d'État à Paris

## 6. Le sport en phase avec la grossesse

### La pratique du sport au premier trimestre

Comme les gynécologues l'affirment, les trois premiers mois sont les plus délicats de la grossesse, car ils sont essentiels au bon développement embryonnaire et à la formation du fœtus. Même chez les femmes en bonne santé, le risque de fausse couche demeure élevé le premier trimestre. De plus, cette période est souvent ponctuée de sautes d'humeur et de changements hormonaux parfois difficiles à contrôler.

Le mot d'ordre pour le sport au premier trimestre devient donc la **précaution**.

Vous pouvez mener une activité qui vous plaît et qui vous fait vous sentir bien, mais sans faire trop d'efforts, notamment lorsque vous êtes fatiguée ou démotivée. Écoutez votre corps et arrêtez si l'exercice demande trop d'énergie. Réduisez vos efforts physiques ; en cas de problèmes ou de risques, limitez-vous à la marche et aux exercices de respiration.



### Le mot de l'experte : la coach sportive

*« La grossesse est un état de bouleversements physiologiques, hormonaux, physiques et psychologiques. Le corps change, les émotions deviennent plus subversives. Beaucoup de préoccupations surviennent lors cette période si complexe dans la vie d'une femme. Il est nécessaire de prendre du temps pour soi et de revenir à son corps, qui a évolué depuis ces quelques semaines, mais qui est toujours le vôtre. »*



**Apolline Collinot**

Coach sportif et sophrologue spécialisée en sport à Rennes

## La pratique du sport au deuxième trimestre

---

Si votre gynécologue vous donne son feu vert, vous pouvez vous détendre et choisir l'un des sports recommandés. Vous pouvez par exemple sortir de votre zone de confort en expérimentant un nouveau sport.

Le mot d'ordre pour le sport au deuxième trimestre devient donc le **plaisir**.

Vous pouvez pratiquer des activités cardio de faible intensité pendant au moins 30 minutes, et mettre l'accent sur les étirements et les exercices respiratoires. Privilégiez les exercices qui vous permettent de rester tonique et active et qui favorisent la stabilité du tronc. Amusez-vous et essayez d'être constante.



### Le mot de l'experte : la coach sportive

*« Il n'y a rien de mieux qu'une séance de yoga prénatal, qu'une marche au soleil, ou qu'une petite séance de renforcement musculaire adaptée pour s'évader mentalement, faire le plein d'endorphines, garder un peu de tonus et surtout renouer un contact avec son corps. L'activité physique vous aide à vous libérer du stress. En pratiquant à l'extérieur de chez vous, vous allez pouvoir partager, bavarder, rire lors de vos entraînements. »*

#### **Apolline Collinot**

Coach sportif et sophrologue  
spécialisée en sport à Rennes

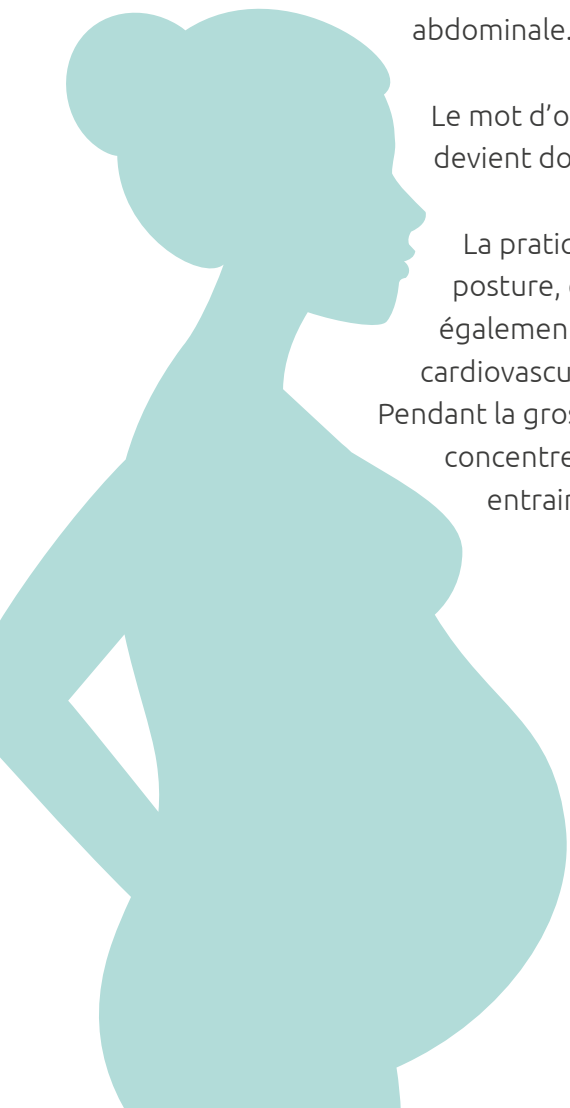
## La pratique du sport au troisième trimestre

---

Nous avons déjà démystifié les aspects concernant les risques encourus. Mais répétons-le pour le bien de toutes : le sport peut se pratiquer jusqu'au neuvième mois de grossesse ! Pour le troisième et dernier trimestre, cependant, il est préférable de choisir un sport aquatique, en position assise ou couchée, afin d'éviter la pression sur la paroi abdominale.

Le mot d'ordre pour le sport au troisième trimestre devient donc la **préparation**.

La pratique régulière d'exercices profite à votre posture, en prévenant le mal de dos. Cela permet également de maintenir une bonne condition cardiovasculaire et aide à contrôler la respiration. Pendant la grossesse, il est également essentiel de se concentrer sur la région du périnée, qui doit être entraînée pour préparer l'accouchement.



### Le mot de l'experte : la coach sportive

*« Les séances de sport adaptées permettent de conserver un maintien musculaire lors de votre grossesse, car la masse musculaire fond pendant cette période, c'est physiologique. Je conseille surtout d'effectuer des exercices posturaux à faible intensité. Ils sont intéressants pour diminuer les tensions physiques liées à la grossesse, et cela vous permet de garder un beau port de tête ! »*

#### **Apolline Collinot**

Coach sportif et sophrologue spécialisée en sport à Rennes

## Le sport après la naissance

---

La question la plus souvent posée par toutes les mamans sportives est la suivante : quel est le **meilleur moment** pour se remettre au sport après l'accouchement ?

Les professionnels de la santé recommandent souvent d'attendre 40 jours après l'accouchement. Cependant, vous devrez avoir l'accord de votre gynécologue, qui a assuré votre suivi et connaît votre état de santé. Pendant les 40 premiers jours qui suivent l'accouchement, il est recommandé de faire des petites promenades quotidiennes, tout en douceur.

Quels sont donc les exercices les plus efficaces pour une nouvelle maman ?

Vous n'aimerez peut-être pas la réponse, mais il est conseillé de travailler ses **abdos** ! Puisque vos abdominaux ont été sursollicités pendant la grossesse, il est recommandé de tonifier cette partie du corps en priorité. Le travail des abdos vous permettra non seulement de retrouver votre tonus plus rapidement, mais aussi d'avoir plus d'énergie pour soulever votre bébé sans vous faire mal au dos. D'autres exercices doux sont également préconisés : la respiration avec le ventre, le yoga, les exercices pelviens et tenir sur ses bras pour faire la planche.

En outre, selon votre état physique après la naissance, il est important de prendre soin de la **région pelvienne**. Comme avec les exercices de Kegel pendant la grossesse, nous vous suggérons de consulter votre gynécologue pour commencer avec la gymnastique du plancher pelvien. Avec ces exercices, vous retrouverez votre tonicité, tout en évitant les problèmes d'incontinence ou les douleurs lors des moments intimes avec votre partenaire.



### Le mot de l'experte : la coach sportive

*« Le sport booste la confiance en soi et permet de rester dynamique pendant cette période où l'on entend souvent que l'on ne peut rien faire. Vous connaissez mieux votre corps grâce à tous les petits exercices que vous pratiquez et vous vous sentez, peut-être, plus en capacité d'appréhender les événements à venir avec sérénité. »*

#### **Apolline Collinot**

Coach sportif et sophrologue spécialisée en sport à Rennes

# Conclusion

---

Dans ce livre blanc, nous avons pu découvrir dans quelle mesure le sport pendant la grossesse permettent d'allier exercice et bien-être. Le sport parvient à améliorer la forme physique et mentale de la mère, mais aussi de l'enfant !

Évidemment, il est nécessaire de prendre certaines dispositions et d'écouter les conseils de votre gynécologue et de vos professeurs de sport, ainsi que de prendre en compte les signaux émis par votre corps. Mais le message le plus important que nous voulons vous transmettre est que la pratique du **sport pendant la grossesse** n'est pas dangereuse pour vous, ni pour votre bébé, bien au contraire !

Le sport peut vous aider à vivre cette étape de votre vie plus sereinement, et à adopter votre nouveau rôle de mère avec plus de confiance en vous. Rechargez vos batteries avec un peu d'exercice, comme seul le sport peut le faire.

Il ne nous reste plus qu'à vous souhaiter bonne chance et un **agréable entraînement sportif !**



**Sources :**

Jefferson University : <https://hospitals.jefferson.edu/news/2016/07/the-benefits-of-exercise-during-pregnancy.html>

Rapport relayé par le Ministère des Sports : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/sport-mater4-2.pdf>

The Lancet : [https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X\(18\)30357-7/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/langlo/article/PIIS2214-109X(18)30357-7/fulltext)

US ACOG Committee Opinion : <https://www.acog.org/Clinical-Guidance-and-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>

NHS : <https://www.nhs.uk/conditions/pregnancy-and-baby/pregnancy-exercise/>

NIH : <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1724598/pdf/v037p00006.pdf>

Mayo Clinic : <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/pregnancy-week-by-week/in-depth/prenatal-yoga/art-20047193>

EDUCatout : <https://www.educatout.com/edu-conseils/chroniqueurs-invites/bouger-en-douceur---le-pilates-durant-la-grossesse.htm>

ISSA -International Sports Sciences Association : <https://www.issaonline.edu/blog/index.cfm/2018/the-dos-and-donts-of-pregnancy-nutrition>

Haute Autorité de Santé : [https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes\\_enceintes\\_recos.pdf](https://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/femmes_enceintes_recos.pdf)

CNRS : <https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00993811/document>

Adélaïde d'Aboville, diététicienne : <https://adelaide-nutritionniste.fr/>

Brune Vannier-Moreau, sophrologue : <https://www.vannier-moreau-naturopathe.fr>

Déborah Schouhmann Antonio, thérapeute : <https://deborahschouhmann.wixsite.com/coachdevie>

**Sources des images :**

© Bits and Splits – stock.adobe.com

© Vasyl – stock.adobe.com

© Vasyl – stock.adobe.com

© Bezvershenko – stock.adobe.com

© nd3000 – stock.adobe.com

© fizkes – stock.adobe.com

© fmarsicano – stock.adobe.com

© julenochek – stock.adobe.com

© 4frame group – stock.adobe.com

© stanislav\_uvarov – stock.adobe.com

© Neyro – stock.adobe.com



### **Mentions légales**

Dénomination : bonprix

Raison sociale : bonprix, SASU au capital de 321.750 €

Siège social : Chemin du Verseau 59708 MARCQ EN BAROEUL CEDEX

422 081 653 RCS de Lille Métropole

Numéro de téléphone : 0892 350 150 (service 0,45€/min + prix appel)

N° de TVA intracommunautaire : FR 84 422 081 653

En conformité avec les dispositions de la loi du 06/01/1978, ce site a fait l'objet d'une déclaration auprès de la commission nationale informatique et liberté (CNIL).

Le numéro de déclaration est le suivant : 645 907

### **Hébergement**

Otto (GmbH & Co KG)

Wandsbeker Str. 3 – 7

22179 HAMBURG

Directeur de la publication : Stefan Waschau

bonprix Handelsgesellschaft mbH

Haldedorfer Str. 61

22179 HAMBURG

The logo for bonprix features the word "bon" in a bold, red, sans-serif font above the word "prix" in a similar font. Below "prix" is the phrase "it's me!" in a red, cursive script font.