



## Bébé à bord, en route pour l'activité physique !

Activité physique pendant la grossesse : quelques conseils de pratique

Pendant la grossesse, le corps de la femme subit des modifications anatomiques et physiologiques, tels qu'une prise de poids, des troubles de l'équilibre, une modification du système cardiovasculaire (hypertension artérielle et augmentation de la fréquence cardiaque) et du système respiratoire<sup>1</sup>. Ces modifications peuvent être un frein à la pratique d'activité physique (AP), alors qu'au contraire, pratiquer une activité physique pendant la grossesse présente de nombreux bénéfices.

### Quels sont ces bénéfices ?

L'activité physique est bénéfique au niveau physiologique et psychologique pour la future mère et le bébé.

#### Les bénéfices pour la mère

L'activité physique permet de limiter les douleurs dorso-lombaires, notamment dues à une prise de poids non maîtrisée<sup>2</sup>. En effet, une prise de poids importante engendre des modifications posturales telles que l'hyperlordose lombaire, la cyphose dorsale et l'antéversion du bassin<sup>1</sup>. De plus, une pratique régulière atténue les risques d'apparition de diabète gestationnel par le biais du maintien voire de l'amélioration de la masse musculaire<sup>3</sup>. Cette diminution peut atteindre 60 % lors des vingt premières semaines. Le risque de pré-éclampsie et d'accouchement par césarienne se trouvent réduits également grâce aux effets physiologiques induits par la pratique physique<sup>4</sup>. A cela s'ajoute une réduction de l'accumulation d'eau au niveau des membres inférieurs à l'origine de l'apparition d'œdème<sup>1</sup>. Lors de la grossesse, les effets de l'activité physique sur la fonction cardiovasculaire pallient l'augmentation du débit et de la fréquence cardiaques de repos<sup>1,4</sup>.

L'activité physique développe la sensation de bien-être psychologique de la femme enceinte en agissant sur son humeur, son sommeil et sur les fonctions cognitives en améliorant la mémoire. Enfin, la pratique d'AP diminue le symptôme dépressif post-natal<sup>5,6,7</sup>.

#### Les bénéfices pour le bébé

Les bénéfices de l'activité physique se retrouvent aussi lors du développement du bébé par une diminution de la masse grasse et du rythme cardiaque de repos ainsi que par l'amélioration de la tolérance au stress, de la viabilité du placenta et du développement neurologique<sup>1,4</sup>.

### Quelles sont les précautions à prendre et contre-indications ?

S'il est important de faire de l'activité physique pendant la grossesse, quelques précautions sont à prendre afin de pratiquer en toute sécurité.

Avant toute chose, il est impératif de consulter le médecin, le gynécologue ou la sage-femme qui suit la grossesse pour vérifier qu'une activité physique n'est pas contre-indiquée<sup>1</sup>. Voici quelques précautions importantes :

- Boire avant, pendant et après l'exercice ;
- Pour chaque séance, ne pas oublier l'échauffement, la récupération et les étirements ;
- Eviter la position couchée à plat dos, surtout à partir du 4<sup>ème</sup> mois ;
- Eviter une fatigue excessive ;
- Ne pas faire d'efforts trop intenses ;
- Favoriser les lieux aérés, tempérés et abrités du soleil.

Malgré ces précautions, il existe des situations dans lesquelles l'activité physique est contre-indiquée.

Aucune pratique d'activité physique n'est autorisée en cas de maladies cardiaques, maladie pulmonaire restrictive, grossesse multiple à risque d'accouchement prématuré, saignements persistants lors du deuxième et troisième trimestre, travail prématuré au cours de la grossesse, hypertension induite par la grossesse.

De manière relative, l'activité physique est déconseillée (sur avis médical) en cas d'anémie sévère, arythmie cardiaque maternelle, bronchite chronique, diabète de Type 1 mal contrôlé, obésité morbide, hypertension mal contrôlée<sup>1</sup>.

## Quelles sont les activités physiques conseillées ?

### Quelles activités physiques ?

Il est tout à fait possible de pratiquer des AP pendant la grossesse, en veillant à respecter certaines recommandations sur le type d'activité, d'intensité, de durée et de fréquence.

Les activités physiques recommandées en priorité sont les activités d'endurance : la marche, le jogging (premier trimestre de grossesse), le vélo d'appartement ou encore la natation (où le poids du corps est porté par l'eau).

Les AP d'endurance peuvent s'accompagner d'activités de type « renforcement musculaire » : gymnastique douce, aquagym, tai-chi-chuan ; en privilégiant les exercices statiques plutôt que dynamiques<sup>8</sup>.



### Quelle intensité ?

L'intensité de l'effort ne doit pas dépasser 70% de la fréquence cardiaque maximale. Mais à quoi cela correspond-il ? Pendant l'effort, la pratiquante ne doit pas ressentir d'essoufflement important et une conversation doit pouvoir être maintenue sans aucune difficulté<sup>4</sup>.

### Quelle durée et quelle fréquence ?

La pratique doit se faire pendant 30 minutes maximum par jour en divisant le temps de pratique en 2 (deux séances de 15 minutes), permettant de s'hydrater et de prendre une collation si besoin. Il est possible de pratiquer une AP plusieurs fois par semaine selon l'avancée de la grossesse. La pratique peut se faire jusqu'à<sup>4,9</sup> :

- 5 fois par semaine au premier trimestre,
- 4 fois par semaine au second trimestre,
- 3 fois par semaine au troisième trimestre.

## Quelles sont les activités physiques déconseillées ?

Attendre un bébé entraîne des modifications dans l'organisme, ce qui pousse à être plus vigilante. Le centre de gravité se déplace à mesure que le bébé prend de la place, ce qui conduit à une augmentation des risques de perte d'équilibre. Les activités à risques de chute sont donc à éviter : sports de glisse, activités en terrains instables.

Les activités pouvant exposer à des chocs ou à des traumatismes au niveau du ventre sont à bannir : sports collectifs, sports de combat.

Les activités avec des secousses assez fortes et/ou nécessitant des déplacements brusques, sollicitant trop fortement les articulations, déjà fragilisées par la grossesse, sont vivement déconseillées : sports de raquette (tennis, badminton), jogging (à compter du second trimestre), équitation.

Les exercices couchés sur le dos sont contre-indiqués au fur et à mesure que le bébé grossit (principalement après le 4ème mois).

La plongée sous-marine et les activités en altitude (+ de 1600m) sont à proscrire à tous les stades de la grossesse<sup>1,8</sup>.

## STOP à l'Activité Physique !

Il faut obligatoirement stopper toute activité physique si un des signes suivants apparaît<sup>10</sup> :

- ✗ Saignements vaginaux
- ✗ Essoufflement important
- ✗ Maux de tête
- ✗ Douleurs thoraciques
- ✗ Sensations de faiblesse musculaire
- ✗ Œdème des membres inférieurs
- ✗ Contractions utérines
- ✗ Diminutions des mouvements fœtaux
- ✗ Perte de liquide amniotique

Beugnies V., Devais M., Schenkelaars K.

Université Montpellier 1

Illustrations Lady'O Créa, <http://lady-o-crea.ultra-book.com>, <http://ladyo.illustrateur.org/>

### Sources

1. Depiesse F., Grillon J.-L., Coste O. (2009). *Prescription des activités physiques en prévention et en thérapeutique*. Editions Masson.
2. Kluge J. et al. (2011). Specific exercises to treat pregnancy-related low back pain in a South African population. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 187-191.
3. Pomeroy J. et al. (2013). Maternal Physical Activity and insulin action in pregnancy and their relationships with infant body. *Diabetes care*, 267-269.
4. Melzer K. et al. (2010). Effects of recommended levels of physical activity on pregnancy outcomes. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 266.e1-266.e6.
5. Barakat R., et al. (2011). Exercise during pregnancy improves maternal health perception : a randomized controlled trial. *American Journal of Obstetrics & Gynecology*, 402.e1 – 402.e7.
6. Prather H., Spitznagle T., Hunt D. (2012). Benefits of Exercise During Pregnancy. *American Academy of Physical Medicine and Rehabilitation*, 845-850.
7. Robinson A.M. & Bucci J. (2014). Physical Exercise During Pregnancy improves Object Recognition Memory In Adult Offspring. *Neuroscience*, 256, 53-60.
8. Makara-Studzinska M. et al. (2013). Types of physical activity during pregnancy. *Polish Annals of Medicine*, 19-24.
9. Artal R. & O'Toole M. (2002). Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and post-partum period. *American College of Obstetricians and Gynecologists*, 6-12.
10. Wadsworth P. (2007). The benefits of exercise in pregnancy. *American College of Nurse Practitioners*, 333-339.