

Peut-on s'entraîner lorsqu'on est enceinte...?

[fb_button]



@ Elinamanninen Depositphotos.com

Peut-on s'entraîner lorsqu'on est enceinte? L'exercice peut-il être dangereux pour le bébé? L'exercice peut-il nuire à la grossesse? L'activité physique est-elle bénéfique pour la femme enceinte?

Beaucoup de mamans qui étaient actives avant de devenir enceintes se demandent si elles peuvent continuer à faire de l'exercice, tandis que d'autres, sédentaires avant la grossesse, se demandent si elles peuvent initier une pratique régulière d'activités physiques. Cette question est débattue depuis des dizaines d'années, et les professionnels de la santé ont longtemps eu une position conservatrice sur le sujet. Alors que jadis on leur recommandait (et leur recommandent parfois encore!) le repos total, l'avancement des connaissances en physiologie humaine tend à démontrer que les bienfaits de l'exercice physique dépassent largement les inconvénients autant pour la mère que pour l'enfant.

Pourquoi les exercices physiques sont-ils recommandés pendant la grossesse?

Non seulement l'exercice physique pendant la grossesse vous permettra de rester en santé, mais il préparera également votre corps à l'accouchement, en plus de faciliter la récupération postnatale ainsi que la remise en forme. Ainsi, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), Kino-Québec et la Société canadienne de physiologie de l'exercice conseillent tous aux femmes dont la grossesse se déroule normalement de faire des activités physiques d'intensité modérée, 30 minutes par jour, trois à cinq fois par semaine.

Bienfaits potentiels de l'exercice durant la grossesse

- Meilleur contrôle du poids (gain pondéral excessif)
- Diminution de la fatigue et du risque d'insomnie
- Amélioration de la posture et diminution des maux de dos reliés à la grossesse
- Prévention de l'hypertension et du diabète gestationnel
- Réduction de l'anxiété et de la fréquence des dépressions post-partum
- Augmentation de l'estime et de la confiance en soi
- Meilleure connaissance de son corps
- Augmentation de l'énergie et des capacités physiques

Y a-t-il des risques... ?

Contrairement à certaines croyances populaires, être active durant la grossesse n'augmenterait pas les risques de fausse-couche, de prématurité ou de retard de croissance, selon la

Société canadienne de la physiologie de l'exercice. L'activité physique pratiquée raisonnablement n'est donc pas néfaste à l'embryon ou au fœtus. Elle permet notamment de préparer la maman à cette épreuve physique qu'est l'accouchement, en stimulant son activité cardiaque et sa maîtrise respiratoire et en réduisant la douleur des contractions. L'activité sportive favorise aussi la circulation sanguine, diminuant ainsi le risque de complications veineuses. Au contraire, les femmes enceintes qui ne sont pas actives physiquement subissent une détérioration de leur condition physique générale.

Contre-indications

Dans certaines conditions particulières, l'activité physique peut être déconseillée, notamment si la femme a eu plusieurs fausses couches ou s'il y a un risque de complications pour elle ou pour le bébé. Veuillez consulter votre médecin ou gynécologue pour toute recommandation spécifique.

Quelles activités privilégier pendant sa grossesse?

Toute activité sportive légère, à faible impact et à intensité modérée sera à privilégier. Parmi celles qui sont les plus sécuritaires, on retrouve:

- La marche
- La natation
- Le vélo stationnaire
- L'elliptique
- L'aquaforme
- Le yoga
- L'aérobic sans impacts
- Les activités de musculation à l'aide de poids ou de bandes élastiques
- Les exercices de Kegel destinés à renforcer les muscles

du périnée

Si vous suivez des cours réguliers de danse aérobique, avisez votre instructeur qu'il est préférable pour vous d'éviter les sauts et les exercices qui sollicitent trop intensément les muscles du bas du dos, si nécessaire (lorsque le ventre devient lourd). On évite aussi les activités physiques qui présentent un risque de perte d'équilibre, de chute (roller, équitation, ski, gymnastique, etc.) et celles qui nécessitent des déplacements brusques, où vous pourriez recevoir des coups (arts martiaux, hockey, soccer, basketball, etc.).

Et le jogging... ?



© Lucidwaters |
Dreamstime.com

On peut continuer le jogging, à condition d'en avoir fait avant et de ne pas en faire plus qu'à l'habitude. Il n'y a aucun risque, mais au cinquième mois de grossesse, la proéminence de votre ventre vous incitera sûrement à ralentir de vous-même!

Considérations particulières pour l'entraînement physique

L'objectif de l'entraînement durant la grossesse devrait être de maintenir un niveau raisonnable de bonne forme physique pendant cette période, sans chercher à atteindre des sommets ni à s'entraîner pour des compétitions sportives. L'organisme doit consacrer prioritairement son énergie vers le développement du bébé et non vers le rehaussement des capacités fonctionnelles de la mère.

1er trimestre

Si vous étiez déjà active avant votre grossesse, il est recommandé de poursuivre l'exercice, mais sans augmenter l'intensité ou la fréquence des entraînements. On parle donc de maintien pour ceux qui s'entraînaient auparavant. Si vous étiez inactive, la SOGC recommande toutefois d'attendre le 2e trimestre pour entreprendre un programme d'entraînement. On ne conseille pas aux femmes inactives de commencer un programme d'exercices durant le premier trimestre, surtout si celles-ci souffrent de désagréments «classiques» tels que nausées, étourdissements, grandes fatigues, etc. De façon générale, on évite de commencer une activité nouvelle ou de se fixer de nouveaux objectifs.

2e et 3e trimestre

Le deuxième trimestre est la période idéale pour débiter un programme de conditionnement physique, spécialement pour les femmes qui étaient sédentaires auparavant. Le milieu du troisième mois est également la période la moins risquée pour augmenter le niveau d'activités physiques. À partir de 4 mois (ou de la 20e semaine de grossesse), au fur et à mesure que le bébé grossit, évitez de dormir ou de vous exercer en position couchée sur le dos. Ceci pourrait créer une pression trop importante sur la veine cave inférieure qui limiterait le débit sanguin au bébé. On opte alors les positions debout,

assise ou encore allongée sur le côté.

Recommandations générales

Avant d'entreprendre un programme d'entraînement physique ou de vous lancer dans une activité importante, il est recommandé d'en parler avec votre médecin ou votre kinésologue

- 1- Évitez les exercices trop intenses
- 2- Écoutez votre corps et ajustez l'intensité de vos séances d'entraînement en fonction de vos capacités
- 3- Allez-y graduellement et assurez-vous d'effectuer un retour au calme après votre activité
- 4- Vous devriez être en mesure de « parler » en même temps! Sinon, baissez l'intensité de de l'exercice
- 5- La respiration doit aussi être continue, on expire à l'effort et inspire au relâchement
- 6- Prenez des pauses fréquentes au besoin
- 7- Évitez de sauter, de rebondir ou de faire de grands sauts. Les tissus sont plus souples pendant la grossesse, ce qui pourrait hausser le risque de blessures aux articulations
- 8- Assurez-vous de boire beaucoup de liquide avant, pendant et après l'exercice (environ 250 ml d'eau par demi-heure, avant, pendant et après l'exercice)

Références

[*L'exercice physique pendant la grossesse et le post-partum*](#), Directive clinique conjointe de la SOGC et de la SCPE, No.129, juin 2003.

[*Guide de conditionnement physique pendant et après la grossesse dans les Forces Canadiennes*](#), 2003.

Active pour la vie – Activité physique et grossesse, publication de Kino-Québec, 2007.

Le guide pratique d'une grossesse en santé, Agence de la santé publique du Canada, 2012.

Grossesse et activité physique, Protégez-vous.ca, Catherine Mainville-M., juillet 2012.

Les athlètes enceintes ayant une grossesse sans problème peuvent suivre un entraînement intensif et maintenir leur forme physique, fiche Savoir-Sport, Antoine Bonicalzi, rédacteur, Guy Thibault, éditeur, 2012.