

L'activité physique pendant la grossesse : quels sports pratiquer ? par Laura Dominici

Sauf contre-indication de votre médecin, il existe de nombreuses bonnes raisons de pratiquer une activité sportive pendant la grossesse.

En prenant certaines précautions et en obtenant l'accord du professionnel de la santé qui suit votre dossier médical, la pratique du sport se révèle très bénéfique pour la santé des femmes enceintes. Des études cliniques, dont celle de l'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG), l'ont démontré : le sport à intensité modérée est bénéfique non seulement pour les futures mères, mais également pour l'enfant à naître. La marche à pied et la course à pied (tant que l'activité reste modérée et en douceur) sont particulièrement recommandées.

De plus, l'exercice pendant la grossesse permet d'éviter certaines complications, telles que la prise de poids excessive, le diabète gestationnel, les lombalgies ou encore les césariennes. Mais avant de s'attaquer au sport, il convient d'obtenir l'accord de votre médecin ou de votre gynécologue. En adoptant les précautions nécessaires, le sport pendant la grossesse permet également d'améliorer à la santé de votre bébé.



Une activité modérée est bénéfique pour la future mère et le bébé

Le sport pendant la grossesse, oui, mais comment ? Comme le cite Agnès Rozenberg, sage-femme ostéopathe diplômée d'État, la pratique du sport pendant la grossesse doit être modérée : « 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 aérobie (la discussion est possible pendant l'exercice par exemple) et le renforcement musculaire est compatible. »

De plus, « 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 ».

Quels sont les sports à bannir pendant la grossesse ?

Pendant les neuf mois de grossesse, il est important d'être encore plus à l'écoute de votre corps. Le point le plus important est d'interrompre les exercices en cas de douleurs, de contractions utérines ou de fatigue. Certains sports sont également contre-indiqués pour les femmes enceintes.

Il existe plusieurs catégories de sports à bannir : les sports de contact, de combat, les sports de montagne et autres sports tels que le cyclisme, l'aviron et le patin à glace. Ils sont déconseillés car ces sports provoquent des secousses ou requièrent d'effectuer des mouvements trop brusques pour

le bébé. **Voici la liste des sports contre-indiqués :**

Les sports de montagne :

- Ski
- Luge
- Escalade

Les sports de combat:

- Kung-fu
- karaté
- judo

Les sports de contact :

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

Quels sont les sports à privilégier pendant la grossesse ?

Voici les sports recommandés pendant la grossesse :

- la méthode pilates
- le yoga
- la course à pied (mais tout en douceur)
- la natation
- Le golf
- la marche à pied
- le vélo
- la gymnastique douce
- les sports de raquette

Pour les sportives qui ont l'habitude de courir, **il n'y a pas de raison d'arrêter pendant la grossesse**, tant que l'activité reste modérée. Attendez-vous en revanche à ce que l'intensité, la durée de l'effort et la distance parcourue diminuent au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse. Et surtout, restez à l'écoute de votre corps et des signes de fatigue, qui signifient qu'il est temps de s'arrêter.

Le sport pendant la grossesse : idéal pour garder une bonne condition physique

Déborah Schouhmann Antonio, thérapeute en périnatalité et spécialisée en infertilité et maternité, présente d'autres avantages liés à la pratique du sport pendant la grossesse. Elle souligne que « 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. »



Par ailleurs, « 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 ».

L'alimentation joue également un rôle important pour maintenir sa forme

Le bien-être de la future mère passe également par l'alimentation. Adélaïde d'Aboville, diététicienne nutritionniste diplômée d'État, recommande les aliments à privilégier avant et après la pratique du sport pendant la grossesse : « 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) ».



Il est également important de veiller à son alimentation après l'activité sportive : « en récupération : privilégiez les féculents et si possible les légumineuses pour leur richesse en protéines et en minéraux (riz complet, quinoa, lentilles, pois chiches, etc...), toujours associés avec des légumes bien sûr ! ».

Pour en savoir +

Découvrez-en plus avec le e-book sur le sport pendant la grossesse, que vous trouverez en téléchargement [ici](#).

Cet ebook a été conçu pour répondre à toutes les questions que les futures mamans peuvent se poser.

Pour cela, des experts et des professionnels de la santé ont participé à l'élaboration du livre blanc, dont :

- un médecin généraliste
- une thérapeute
- une sage-femme
- une sophrologue
- une nutritionniste
- une coach sportive

Laura Dominici

Découvrez-en plus avec le e-book sur le sport pendant la grossesse, que vous trouverez en téléchargement ici: <https://www.bonprix.fr/categorie/stories-sport-pendant-la-grossesse/>

Témoignage de Jessica*, en tant que sportive et sage-femme :

« je répète chaque jour aux patientes que la grossesse n'est pas une maladie, qu'elles peuvent continuer leurs vies, tout en s'écoulant... et pourtant on hospitalise régulièrement des patientes venues en consultation de routine, qui ne se doutaient pas qu'elles avaient des contractions, prises dans leurs vies de tous les jours... Alors il faut mesurer ses propos, et ne pas dire à n'importe quelle patiente qu'on peut tout faire ou presque pendant la grossesse. D'autant plus quand on est sportive.

On n'a pas vraiment pour habitude de s'écouter, mais plutôt de se défouler, se dépasser, ne pas prendre de poids... et même si la grossesse est désirée, c'est difficile d'accepter de lever le pied alors qu'on se sent bien, de prendre du poids alors qu'on perd de la masse musculaire en faisant moins de sorties... on pense d'abord à l'impact que la grossesse a sur nous, sportive, est-ce que je vais retrouver mes capacités après la grossesse ?

Avant même de penser au fait que l'on en fait trop pour le bébé, pour la suite de la grossesse... et parfois, quand enfin on s'écoute, c'est parfois trop tard, et des patientes se retrouvent hospitalisées et alitées un mois entier si ce n'est plus.... Alors je conseille aux patientes qui souhaitent poursuivre leurs activités sportives d'être surtout bien suivies, et en fin de journée de se reposer et noter sur une heure les contractions qu'elles peuvent ressentir, cela donne une bonne indication suivant l'évolution... et à celles qui veulent débiter le sport pendant la grossesse, je conseille essentiellement la marche, c'est un bon compromis !

Mais je crois que le plus grand « danger » ne vient pas de ce que la patiente fait, mais plutôt des réseaux sociaux avec de grandes sportives professionnelles qui continuent à avaler les kilomètres et heures d'entraînement et mènent leur grossesse à terme en parfaites santé! Ce qu'elles ne vous disent pas, c'est qu'elles sont entourées de médecins, Kinésithérapeutes, coach sportifs qui les suivent chaque jour et adaptent leur emploi du temps en fonction ! Quand nous avons un travail, un enfant devant et que l'on veut faire du sport il faut savoir se ménager des temps de repos, au risque d'accoucher beaucoup plus tôt que prévu ! »

***Jessica Pardin est une des meilleures spécialistes au monde du KV (Kilomètre vertical)**

