

Activité physique et grossesse C'EST PARTI !

L'activité physique est très recommandée pendant la grossesse pour votre santé mais aussi celle de bébé. Grâce à l'activité physique, vous aurez des bénéfices pendant votre grossesse, votre accouchement, votre post partum mais aussi pour la santé de votre enfant !



LES BÉNÉFICES

SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- ↗ condition cardiorespiratoire
- ↘ des douleurs lombaires - sciatiques
- ↘ des risques complications liées à la grossesse :
 - prééclampsie
 - diabète gestationnel
 - HTA, césarienne
 - Temps de récupération en post-partum
 - prise de poids excessive
 - ↘ temps d'accouchement



SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ↘ du stress
- ↗ de la qualité du sommeil
- ↘ du risque de dépression et d'anxiété

LES RECOMMANDATIONS

- Fréquence : 3 à 4 fois / semaine
- Intensité : modérée
- Temps : 150 minutes par semaine soit 30 à 60min / séance



LES CONTRES-INDICATIONS

- Rupture de la membrane
- Un travail prématuré
- Des contractions prématurées
- Des saignements vaginaux persistants
- Prééclampsie
- Insuffisance du col de l'utérus

*Demandez l'avis de votre médecin

Je suis déjà sportive
Je fais de l'activité physique

Je continue ma pratique en adaptant l'intensité et les charges

Je ne suis pas sportive

Je peux débuter la pratique mais de manière progressive et adaptée.

*Vous pouvez vous faire accompagné d'un d'Enseignant APA pour adapter votre pratique de manière sécuritaire





Activité physique et grossesse

C'EST PARTI !

ADAPTATIONS SELON LES TRIMESTRES

PREMIER TRIMESTRE (0-12 SEMAINES)

- Objectifs : maintenir une activité régulière
- Activités recommandées : TOUTES ! Adapter sa pratique pour sa santé et non pour sa performance

DEUXIÈME TRIMESTRE (13-26 SEMAINES)

- Objectifs : renforcer le corps, maintenir la mobilité et l'endurance
- Activités recommandées :
 - Arrêts des impacts et hypespressions abdominales, on adapte son cardio, renforcement du transverse (abdos)
 - marche, vélo, natation, aquagym, renforcement musculaire ciblé, étirement doux, yoga prénatal, pilates...

TROISIÈME TRIMESTRE (27-40 SEMAINES)

- Objectifs : soulager les douleurs, préparer le corps à l'accouchement
- Activités recommandées :
 - Mobilisation du bassin, santé périnéale, renforcement du transverse (abdos)
 - Marche, natation et aquagym, exercice de mobilisation du bassin, respiration et relaxation



Je demande l'avis de mon médecin / gynécologue
Je remplis ma prescription XAAP

Activités à éviter :

- Sports à risque de chute (ski, équitation)
- Exercices avec fort effort abdominal (crunchs, gainage intensif)
- Positions allongées sur le dos prolongées (3ème T)
- Sauts et impacts élevés
- Apnée, activités en haute altitude

Vers qui se tourner pour ma pratique d'activité physique pendant ma grossesse ?

- Enseignants en activité physique adaptée
- Kinésithérapeute
- Sage-femme
- Maisons Sport Santé
- Maternité

