



Grossesse et activité physique

Bravo ! Vous êtes enceintes. Soudainement, un flot d'interrogations vous habite... Est-ce que je peux continuer mes activités? Est-ce que je peux débiter un entraînement même si j'étais auparavant sédentaire ? Est-ce que l'entraînement peut être dangereux pour mon fœtus? Voici quelques réponses à vos questions.

Tout d'abord, il est important de noter qu'une activité physique pratiquée raisonnablement et dans un environnement sain n'est pas néfaste pour l'embryon ni le fœtus¹. Au contraire, un mode de vie physiquement actif peut vous apporter de multiples bénéfices. En voici quelques-uns² :

- Augmentation de la force et de l'endurance musculaire
- Augmentation de la capacité aérobie (récupération plus rapide)
- Augmentation de la flexibilité et de l'équilibre
- Diminution des risques d'hypertension provoquée par la grossesse
- Plus grande réserve d'énergie
- Prévention du diabète gestationnel
- Réduction de la fréquence des dépressions, de l'anxiété, et une augmentation de l'estime de soi
- Amélioration de la posture et diminution du mal de dos relié à la grossesse

La première étape à suivre avant de débiter un programme d'entraînement est de consulter votre médecin et lui demander de remplir le X-APP pour femmes enceintes³. Ce formulaire est un questionnaire, émis par la société canadienne de physiologie de l'exercice, afin de déterminer l'aptitude à l'activité physique. Suite à l'accord du médecin, il est important d'ajuster les paramètres d'entraînement en fonction de votre condition physique. Un professionnel compétent sera vous éclairé à ce sujet.

Quelques recommandations pour l'activité physique :

Si vous êtes déjà active, vous pouvez poursuivre vos activités dès le début de votre grossesse. Écouter votre corps. Durant le premier mois, il est possible d'avoir des nausées ou d'être plus fatiguée. Il est alors important de modifier l'entraînement dans ces conditions⁴. Par contre, si vous désirez entreprendre une activité physique et que vous étiez plutôt sédentaire, il est recommandé d'attendre au deuxième trimestre de la grossesse (3^e mois) avant d'entreprendre un entraînement⁴. Durant le premier mois, s'il n'y a pas de complication, optez plutôt pour la marche⁴ ou une autre activité d'intensité comparable.

Trois principes sont importants à comprendre. D'abord, la fréquence de l'entraînement : la fréquence optimale reconnue varie de 3 à 5 fois par semaine⁴. L'entraînement régulier est préférable afin d'obtenir des bénéfices pour la santé. Ensuite, l'intensité : à quelle intensité la femme enceinte doit s'entraîner? Plusieurs facteurs sont importants de vérifier afin de déterminer l'intensité d'entraînement. De façon générale, vous pouvez vous entraîner entre 12 et 14 de perception d'effort sur l'échelle de Borg (voir annexe1)⁴. Enfin, le temps : combien de temps devez-vous vous entraîner? Il est généralement recommandé d'effectuer entre 15 et 30 minutes d'exercices cardiovasculaires et 20 à 30 minutes d'exercices de musculation⁴.

Il n'est généralement pas recommandé d'augmenter la quantité d'exercice durant les premières 14 semaines ou après la 28^e semaine. Il est cependant important de se rappeler que chaque cas est à analyser individuellement.

Il est important de consulter un médecin avant d'entreprendre une activité physique durant la grossesse car malheureusement, il y a certaines contre-indications absolues et relatives. En voici quelques-unes.

Contre-indication absolue¹ :

- Rupture des membranes
- Travail prématuré
- Hypertension
- Retard de croissance fœtale
- Grossesse multiples (triplets et plus)
- Placenta praevia après la 28^e semaine (localisation anormale du placenta)
- Saignements persistants durant les 2^e ou 3^e trimestres

Contre-indication relative¹ :

- Avortement spontané antérieur
- Naissance prématurée antérieure
- Trouble cardiovasculaire ou respiratoire léger ou modéré
- Anémie
- Malnutrition ou trouble alimentaire
- Grossesse gémellaire après la 28^e semaine (jumeaux ou jumelles)

Exercice post-partum :

- L'exercice physique modéré pendant la lactation n'affecte **pas** la quantité ou la composition du lait ni la croissance de l'enfant¹.
- Les exercices du plancher pelvien, commencés peu de temps après l'accouchement, pourraient réduire le risque futur d'incontinence urinaire¹.

Autres informations :

- Les femmes enceintes devraient choisir des activités au cours desquelles elles risquent le moins de perdre l'équilibre ou de causer un traumatisme au fœtus¹.
- Les sports tels que l'équitation, le ski alpin, le hockey, la gymnastique, le vélo extérieur sont habituellement proscrits pour la femme enceinte¹.

Anick Charbonneau, B.Sc.
Kinésiologue

Annexe 1 :

ÉCHELLE DE BORG
MESURE DE PERCEPTION DE L'EFFORT

6	
7	Très, très facile
8	
9	Très facile
10	
12	Assez facile
13	
14	Un peu difficile
15	
16	Difficile
17	
18	Très difficile
19	
20	Très, très difficile

Sources :

1. Davies G.A.L, Wolfe L.A, Mottola M.F, MacKinnon C., Directive clinique conjointe de la SOGC et de la SCPE : L'exercice physique pendant la grossesse et le postpartum, *Journal of obstetrics and gynaecology Canada*, 129; 1-7, 2003
2. Yvan Campbell, Grossesse et exercice
www.yvanc.com/002%20grossesse.htm
3. X-APP pour femmes enceintes
<http://www.csep.ca/communities/c576/files/hidden/pdfs/x-aapenceintes.pdf>
4. Moffatt T., Dempsey L., Weis C., The Canadian Association of fitness professionals, Pre & Post natal fitness specialist; 233, 2001