

Ce document a été réalisé par le ministère chargé des Sports avec le concours de:

Gwenaëlle BONTEMPS – Sage-femme

Clémentine DESHAYES – Sage-femme

Laurence DUPUIS – Sage-femme

Tiffany WAUTHIER – Sage-femme

Dr Patrick LAURE – Médecin conseiller DRJSCS Grand-Est

Dr Sophie CHA – Médecin conseiller DRJSCS Bretagne

Dr Carole MAITRE – Médecin gynécologue INSEP

Jacques BIGOT – Responsable pôle ressources national sport-santé-bien-être

Roméo SCHMITT – Responsable national des projets en santé publique
avec l'appui de **Nicolas Pacevicius** – Design graphique

Jean-François PIERRE – Adjoint au chef du bureau Famille et Parentalité
au sein de la Direction générale de la cohésion sociale (DGCS)

Muriel FAURE – Chargée de mission Sport et femmes/mixité
Direction des sports – ministère des Sports

Emmanuelle SARRON-RAGONNEAU – Chargée de mission Sport-santé
Direction des sports – ministère des Sports

Christèle GAUTIER – Cheffe du bureau de l'élaboration des politiques publiques du sport
Direction des sports – ministère des Sports

**Je peux
pratiquer
des activités
physiques
et sportives
pendant
ma grossesse
et après
l'accouchement**



Remerciements pour sa relecture aux services du ministère des solidarités et de la santé

L'édito de Roxana Maracineanu, Ministre déléguée chargée des Sports

Future ou jeune maman,

Je sais à quel point vous allez vivre ou vivez déjà la plus belle aventure de votre vie de femme. Je suis une ancienne sportive de haut niveau mais je suis aussi une maman et je suis vraiment très heureuse de pouvoir vous présenter ce guide d'accompagnement à la découverte, la poursuite ou la reprise d'une activité physique et sportive pendant votre grossesse et après l'accouchement.

Pratiquer une activité physique est un besoin voire une nécessité pour chacun de nous. Pour notre bien-être, notre épanouissement personnel et bien sûr pour notre santé.

Même si l'idée n'est pas encore suffisamment ancrée dans notre société, la maternité ne signifie pas pour autant l'arrêt de toute activité physique et sportive, bien au contraire !

Que ce soit pour vous détendre, vous tonifier, contrôler votre prise de poids, adoucir les petits maux de la grossesse, vous pouvez et vous devez même continuer à bouger, si votre état de santé vous le permet bien sûr. N'oubliez pas que l'épanouissement du bébé passe aussi par celui de la maman !

De nombreuses pratiques restent possibles, plus que vous ne l'imaginez, et ce jusqu'au terme de votre grossesse, à condition qu'elles soient modérées. Vous trouverez dans ce guide des conseils pour vous mais aussi pour votre entourage, des exercices très simples pour reprendre ou commencer une activité, tout en restant à l'écoute de votre corps, de vos sensations, vos envies, vos besoins.

De nombreuses fédérations sportives ont aussi mis en place des dispositifs spécifiques adaptés pour la pratique d'activités physiques et sportives des femmes pendant la grossesse et après l'accouchement. Vous pouvez vous rapprocher du club le plus proche de chez vous pour connaître ses offres de pratiques.

Je tiens à remercier l'ensemble des expertes et experts qui ont contribué à la réalisation de ce document. Je souhaite qu'il vous aide à mieux vivre votre maternité et inscrire le sport durablement dans votre quotidien pour votre épanouissement personnel et celui de votre bébé.

Roxana Maracineanu



Ministères sociaux / BCOMJS / Emma PROSDOCIMI / SIPA



Sommaire

- 1 - Un guide pour les femmes et leur entourage
- 2 - Comment se modifie mon corps pendant la grossesse ?
- 3 - Pourquoi bouger pendant la grossesse ?
- 4 - Quelles activités puis-je pratiquer, et comment ?
- 5 - Que puis-je faire après l'accouchement, et à partir de quand ?
- 6 - Questionnaire d'aptitude à la pratique d'activité physique
- 7 - Ressources et exemples de pratiques d'activités physiques et sportives
- 8 - Notes

1 Un guide pour les femmes et leur entourage



Vous êtes une femme...



• Ayant un projet de grossesse ?



• Actuellement enceinte ?



• Ayant récemment accouché ?

Alors, ce guide est fait pour vous !

Si vous êtes son compagnon (sa compagne), un(e) parent(e) ou un ami(e) Vous pouvez aussi l'encourager à bouger, et pourquoi pas l'accompagner !

Ce guide présente les avantages de la pratique d'une activité physique avant, pendant et après votre grossesse. Il détaille les nombreux bénéfices pour vous, bien entendu, mais aussi pour votre enfant à naître. Il vous propose des activités à faire chez vous, ou des ressources pour trouver des lieux de pratique à proximité de votre domicile.

Si vous êtes dans l'un des cas suivants :



- Vous attendez plusieurs enfants (grossesse gémellaire ou multiple)
- Vous êtes atteinte par une maladie chronique (exemple : le diabète)
- Vous êtes en situation d'obésité
- Vous avez bénéficié d'une procréation médicalement assistée (PMA)

L'activité physique vous sera profitable, mais elle devra être adaptée par le professionnel de santé qui assure votre suivi.



Pour en savoir plus, n'hésitez pas à en parler à votre sage-femme, votre médecin traitant, votre gynécologue-obstétricien.



Pour toutes informations / questions, relatives à la pratique de l'activité physique et sportive, consulter : www.sports.gouv.fr

Pour plus d'informations : <https://www.mangerbouger.fr/Bouger-plus/Bougez-plus-a-tout-age/Femmes-enceintes>

2- Comment se modifie mon corps pendant la grossesse?



C'est un moment privilégié pour comprendre le fonctionnement de son corps et prendre soin de soi, afin de profiter pleinement de ces moments exceptionnels que sont l'attente et l'arrivée d'un enfant.

La grossesse est l'état d'une femme enceinte, depuis la fécondation jusqu'à l'accouchement. Elle dure entre 35 et 40 semaines.

Pendant la grossesse, le corps de la femme change pour :

- Favoriser la croissance de l'enfant à naître
- Adapter la femme à son état
- Préparer l'accouchement et l'après-accouchement (« post-partum »)

Toutes les fonctions connaissent des modifications, mais certaines sont plus visibles que d'autres...

À titre d'exemple,
en voici quelques-unes.



Modifications pondérales

Toutes les femmes le savent (et parfois le redoutent un peu...) : on prend du poids pendant la grossesse !

À terme, l'augmentation totale moyenne du poids corporel est d'environ 9 à 15 kgs selon votre poids initial. Elle varie selon les femmes et dépend de la corpulence initiale. En moyenne, la prise de poids est de :

- Environ 1 kg/mois pendant le 1^{er} et le 2^e trimestres (parfois rien au 1^{er} trimestre)
- Environ 2 kg/mois pendant le 3^e trimestre

La répartition est d'environ 5 kg pour le placenta, le liquide amniotique et le fœtus, 3 kg pour l'utérus et les seins et 4 kg pour la graisse.

Modifications énergétiques

La croissance de l'enfant à naître nécessite un grand apport en énergie. Par exemple, au 3^e trimestre, le bébé a besoin d'environ 150 grammes de glucose par jour, soit la moitié du glucose maternel.

C'est pourquoi la dépense énergétique au repos de la femme (son « métabolisme de base ») augmente de 15% à 30%.

Durant les 1^{er} et 2^e trimestres, le corps de la femme fait des réserves, surtout sous la forme de graisses (les lipides).

Au 3^e trimestre, en raison de la forte croissance du bébé, et au cours de l'allaitement, ces réserves sont progressivement « déstockées » et utilisées.

Modifications locomotrices

En raison de la prise de poids et de volume (abdomen et poitrine), le centre de gravité change dès le 2^e trimestre. Certains mouvements s'avèrent donc un peu plus difficiles...

De plus, il y a libération d'hormones (relaxine, œstrogène, progestérone) qui provoquent un assouplissement des ligaments (ce qui attache les os et contribue à former les articulations), en particulier au niveau des vertèbres, des os du bassin et des chevilles.

Le corps gagne en souplesse, mais le risque d'entorse est augmenté. On parle d'hyperlaxité ligamentaire.

Modifications psychologiques

Les répercussions psychologiques de la grossesse sont variables d'une femme à l'autre, et elles varient au cours de la grossesse.

Elles peuvent être positives :

- Sentiment de devenir mère
- Plaisir, sensation de bien-être

Mais parfois négatives :

- Anxiété, peur de ne pas y arriver
- Irritabilité, état de dépression

Si vous pensez être touchée par ces émotions négatives, n'hésitez pas à en parler à la sage-femme ou autre professionnel, qui vous suit.



3 Pourquoi bouger pendant la grossesse ?

La pratique d'une activité physique est bénéfique à la femme enceinte et à son enfant à naître. Même si vous étiez peu active ou inactive avant. Même si vous n'aviez jamais fait de sport, vous pouvez commencer à pratiquer à tout moment avec les conseils d'un éducateur sportif diplômé. Toute activité compte !

Les effets de l'activité physique « pour tous »

Les bienfaits de la pratique d'activités physiques et sportives sont prouvés en termes de santé publique et d'amélioration de la qualité de vie pour tous. En résumé, l'activité physique est bénéfique à la santé physique et mentale, que l'on soit enceinte ou pas et quel que soit son âge.

Elle améliore :

- Le cœur, la respiration et les vaisseaux sanguins
- Le fonctionnement des muscles et la force
- La sensation de bien-être
- La qualité du sommeil
- L'estime de soi
- L'espérance de vie en bonne santé

Elle diminue :

- L'anxiété (le stress)
- Les symptômes de dépression
- Le risque de certaines maladies chroniques (cancers du sein et colorectal, diabète, ostéoporose, etc.)



Recommandation d'activité physique « pour tout le monde » :

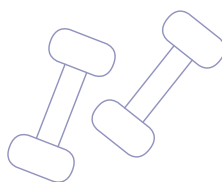
Faire l'équivalent de 30 minutes de marche rapide par jour (ou 2 x 15 minutes, ou 3 x 10 minutes si on ne trouve pas 30 minutes consécutives dans la journée). Limiter le temps passé assis (pas plus de 2h d'affilée) et prendre le temps de marcher un peu toutes les 2h.



Les effets de l'activité physique pour la femme enceinte

Chez la femme enceinte, l'activité physique a des effets scientifiquement prouvés. Elle permet de :

- Contrôler la prise de poids
- Diminuer les douleurs lombaires
- Améliorer la circulation veineuse
- Protéger le périnée et prévenir les fuites urinaires
- Prévenir les troubles du transit intestinal
- Faciliter la mobilité
- Diminuer l'anxiété et l'état de dépression qui pourraient être ressentis



En plus, l'activité physique agit en diminuant le risque de certaines complications de la grossesse (diabète gestationnel, hypertension).

Les effets sur l'enfant à naître : halte aux idées reçues

Contrairement aux idées reçues, chez une femme physiquement active durant sa grossesse :

- Le risque de prématurité n'est pas augmenté
- Le risque d'hypotrophie (petit poids de naissance) n'est pas augmenté
- Le risque de macrosomie (poids de naissance > 4 kg) est diminué
- La taille de naissance est inchangée

Par ailleurs, le neuro-développement de l'enfant à naître serait amélioré par l'activité physique de la mère.

Ainsi, dès la naissance (à quelques jours de vie), ses capacités à s'orienter, à réguler l'état émotionnel, et à discriminer les sons seraient plus développées.

De plus, dès l'âge de 12 mois, les scores psychomoteurs, d'apprentissage et d'acquisition de vocabulaire seraient supérieurs.

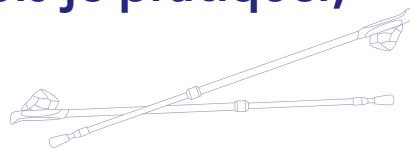
Les effets sur l'accouchement

On ne connaît pas encore la totalité des bénéfices de l'activité physique sur l'accouchement.

Cependant, il a été observé :

- Une durée globale du travail un peu raccourcie
- Une diminution éventuelle du risque de césarienne
- Une durée de l'expulsion légèrement réduite
- Un risque de recours à une extraction instrumentale diminué
- Une meilleure récupération après l'accouchement

4- Quelles activités puis-je pratiquer, et comment ?



La nature des activités

En plus d'une activité quotidienne, comme la marche (ou de jardinage, ou relative aux courses, ou liée aux déplacements quotidiens), voici les possibilités :

Je suis peu ou pas active

Vous pouvez commencer la natation, la marche (nordique), le low-impact, les étirements, le yoga prénatal, les pilates ou la gymnastique douce.

Je pratique déjà une activité physique ou sportive

1^{er} trim. : sauf avis contraire du professionnel qui vous suit, vous pouvez poursuivre votre activité, mais sans rechercher de performance. (certaines activités sont interdites quel que soit la période de grossesse telle que la plongée).

2^e trim. : évitez la compétition, les activités intenses et les sports de contact ou à risque de chute.

8^e mois. : privilégiez la marche, la gymnastique douce ou en milieu aquatique, la natation.

Dans les deux cas, on peut ajouter un entraînement musculaire du plancher pelvien (périnée) : votre sage-femme, ou autre professionnel qui vous suit, vous indiquera comment.

Les activités physiques en position allongée sur le dos de façon prolongée doivent être évitées à partir du 5^e mois.

Si vous êtes déjà sportive : le professionnel qui vous suit, avec votre entraîneur, pourra vous aider à adapter votre activité en fonction de votre expérience et de votre niveau d'entraînement.

Mais il ne pourra, en aucun cas, l'adapter pour réaliser un objectif de performance sportive. Être bientôt maman, c'est déjà un exploit !



« Cela me dit bien de faire une activité physique, mais en ce moment je n'ai vraiment pas envie... »

Il est possible que les effets de la grossesse limitent votre envie de pratiquer. Comme les éventuelles nausées du 1^{er} trimestre. Rien de grave ! Marchez un peu au quotidien, faites ce que vous pouvez en attendant de pratiquer pour de bon !

L'intensité et la durée des séances

La règle d'or : quelle que soit l'activité physique ou sportive pratiquée, son intensité doit être modérée.

Vous devez pouvoir parler pendant la pratique.

La durée moyenne des séances est de 20 à 50 minutes.

Si vous êtes peu ou pas active, commencez tranquillement. Par exemple, si vous marchez habituellement 5 minutes par jour pour aller chercher du pain, partez sur cette base et augmentez la durée de quelques minutes chaque jour.

La fréquence est de 3 à 5 séances par semaine (en associant des activités quotidiennes à des activités encadrées, par exemple)

Dans tous les cas, veillez à une bonne hydratation (avec de l'eau !).

Pour les femmes qui ont l'habitude de mesurer leur fréquence cardiaque : déterminez la valeur maximale (à ne pas dépasser) avec le professionnel qui vous suit.



Quelques signaux d'alerte

Si vous ressentez, en cours de pratique ou après, l'un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, arrêtez votre activité et demandez sans tarder l'avis de la sage-femme ou du médecin qui vous suit :

- Essoufflement marqué qui persiste au repos
- Sensation d'une fatigue intense
- Étourdissement, évanouissement
- Douleur dans la poitrine
- Douleur ou gonflement d'un mollet
- Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre
- Contractions utérines douloureuses ou régulières
- Saignement vaginal, pertes de liquide



Contre-indications absolues

Les femmes enceintes avec une contre-indication absolue à la pratique d'une activité physique peuvent continuer les activités physiques habituelles de la vie quotidienne, mais ne doivent pas pratiquer à une activité physique intense :

- Rupture prématurée des membranes
- Travail prématuré pendant la grossesse actuelle, ou antécédents d'au moins 2 naissances prématurées
- Saignement vaginal persistant inexpliqué ou placenta prævia après 24 semaines de gestation
- Pré-éclampsie
- Béance du col utérin/cerclage
- Indices de retard de croissance intra-utérine

- Grossesse de rang élevé (triplés)
- Épilepsie non contrôlée
- Autres maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires aiguës ou chroniques graves, hémoglobinopathies, troubles systémiques

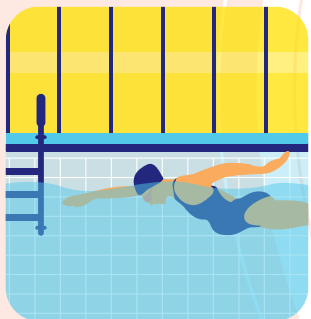
Contre-indications relatives

Chez les femmes enceintes avec contre-indications relatives à la pratique d'une activité physique, le médecin ou la sage-femme doit, en lien avec l'obstétricien, évaluer les bénéfices/risques de cette activité pendant la grossesse et en discuter avec la patiente :

- Antécédents de fausses couches à répétition
- Hypertension artérielle gestationnelle
- Grossesse gémellaire à partir de 28 semaines
- Hémoglobinemie < 9 g/L ou anémie symptomatique
- Diabète mal équilibré (HbA1C > 6,5 %)
- Malnutrition
- Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie)
- Obésité extrême (IMC > 40)
- Limitations orthopédiques (dos, genou, hanches surtout), mais natation possible
- Maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires légères à modérées
- Diabète de type 1 non contrôlé
- HTA non contrôlée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Haut niveau de tabagisme
- Autres troubles de santé importants



Quelques exemples d'activités en extérieur encadrées



La natation

Grâce aux propriétés du milieu aquatique, la natation se pratique en état de quasi-apesanteur : squelette et articulations se trouvent de fait en décharge permettant ainsi de soulager notamment les douleurs lombaires.

Sport porté, sans chocs ni vibrations, la natation réduit l'impact sur les articulations tout en travaillant les grandes chaînes

musculaires, active le système cardio-pulmonaire et favorise la relaxation musculaire.

Conseil : nager en continu avec un rythme régulier et possibilité d'utiliser masque et tuba.



La marche

Bonne alternative à la course à pied, marcher enceinte est une activité physique très accessible qui peut être débutée à tout moment de la grossesse, poursuivie jusqu'à l'accouchement et se pratiquer en famille.

La marche active stimule les fonctions cardio-pulmonaires et articulaires et peut être également pratiquée avec des bâtons.

Conseil : bien se chauffer.

La gymnastique douce

Cette activité permet de travailler la respiration, de prendre conscience de son bassin et de son périnée, de se tonifier en douceur, de s'assouplir, en demeurant à l'écoute de son corps.

Conseil : Éviter la position complètement allongée à partir du 5^e mois de grossesse pouvant entraîner une diminution du retour veineux et des hypotensions.



La course

La course à pied est prioritairement réservée aux femmes ayant déjà une pratique antérieure de cette discipline. En l'absence de douleurs aux chevilles, elle peut être pratiquée pendant plusieurs mois en fonction de la prise de poids et de la souplesse des articulations.

Conseil : bien se chauffer et favoriser la course sur terrain souple.

Quelques exemples de mouvements

Pendant la grossesse, l'activité physique n'est pas interdite, elle est même recommandée!

À raison d'au moins 30 minutes d'activité quotidienne modérée, comme pour toute la population adulte.

La pratique raisonnable n'est associée à aucun effet négatif sur la santé de la maman ni du bébé, au contraire:

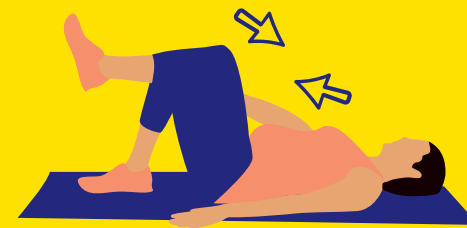
- Elle diminue les risques de survenue de diabète gestationnel, et de pré-éclampsie (maladie hypertensive de fin de grossesse)
- Elle atténue les douleurs lombaires
- Prépare à un accouchement plus facile
- Diminue les risques de dépression post-partum



L'idéal est d'associer des activités aérobies (endurance) quotidiennes: marche, pédalage, natation...

À des exercices de renforcement musculaire, doux, trois fois par semaine (pas deux jours consécutifs).

Abdominaux



- Pousser avec la main sur le genou de la jambe opposée
- Par pressions de 20 secondes, en veillant à garder la colonne lombaire bien collée au sol

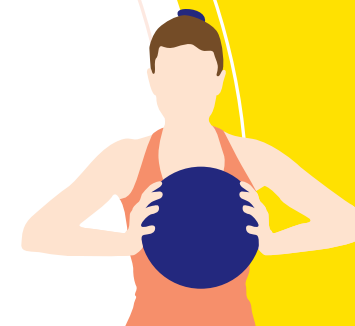
Abdominal transverse

- Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant
- Maintenir la position 20 secondes et relâcher
- Recommencer 10 fois



Pectoraux

- Pousser avec les deux mains sur un ballon placé au niveau de la poitrine, coudes abaissés ou à l'horizontale, et maintenir la pression 20 secondes
- Relâcher
- Recommencer 10 fois



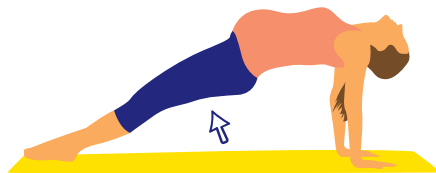
Dos et fessiers

- En équilibre sur un genou et la main opposée, décoller les bras et jambes de la diagonale opposée, en veillant à ne pas creuser le dos
- Maintenir la position ou faire des petits battements



Dos

- Assise au sol, en appui sur les mains et les pieds, décoller les fesses en poussant sur les appuis, tout en se grandissant
- Maintenir la position 10 secondes et redescendre lentement
- Recommencer 10 fois



Quadriceps

- Debout, pieds écartés et tournés vers l'extérieur, poser les mains sur les cuisses et descendre lentement en flexion en gardant le dos le plus droit possible
- Garder la position fléchie 10 secondes et remonter lentement
- Recommencer 20 fois



Épaules

- Assise, dos bien droit, un petit haltère dans chaque main (à défaut, une petite bouteille en plastique pleine d'eau ou de sable)
- Amener les mains au niveau des épaules, en maintenant celles-ci les plus basses possible, et redescendre les bras en freinant le mouvement
- Recommencer par série de 10 mouvements



Étirement du dos

- Allongée sur le dos, ramener les genoux vers la poitrine, en les écartant pour ne pas comprimer le ventre, en respirant calmement
- Reposer les pieds au sol en contrôlant leur descente



La plupart des étirements classiques peuvent être réalisés en période de grossesse. N'oubliez pas de respirer: on souffle à l'effort!

5- Que puis-je faire après l'accouchement ?



Effets de l'activité physique après l'accouchement (post-partum)

Pratiquée dans les suites de l'accouchement, l'activité physique présente de nombreux bénéfices :

- Elle aide à se réapproprier ce corps, modifié par neuf mois de grossesse
- Elle renforce la ceinture musculaire abdominale
- Elle réduit le risque d'incontinence urinaire chez une femme initialement continente
- Elle contribue (un peu) à la perte de poids
- Elle améliore la qualité du sommeil (et cela n'a pas de prix !)
- Elle limite les douleurs lombaires
- Elle diminue l'anxiété et les symptômes dépressifs du postpartum
- Elle améliore la qualité de la relation mère-enfant



Est-ce que je peux allaiter ?

Oui, vous pouvez allaiter, car une activité physique modérée de la mère :

- Ne modifie pas la quantité de lait maternel ni sa qualité nutritionnelle
- Est sans influence sur la tétée du nouveau-né
- N'a pas de répercussion négative sur la croissance du nouveau-né
- Prévient la perte de densité minérale osseuse chez la femme

Quand puis-je reprendre une activité physique ou sportive ?

Après accouchement par voies naturelles : la reprise s'effectue en général après 6 semaines. Elle peut se préparer dès la 4^e semaine par de la marche rapide, montée d'escaliers, etc. Certains exercices, à déterminer avec le professionnel qui vous suit, favorisent une reprise plus rapide.

Après accouchement par césarienne : la reprise varie en fonction du degré d'inconfort et en fonction d'éventuelles complications chirurgicales.

Ces différentes reprises ne doivent pas se faire au détriment de la rééducation périnéale.

Quelques exemples de mouvements (post-partum)

Dans la période qui suit l'accouchement, c'est la tonicité abdominale et celle du périnée (plancher du bassin) qui doivent être regagnées en priorité.

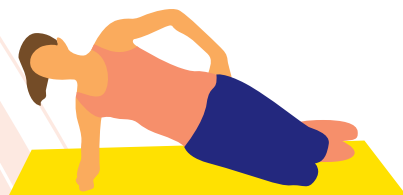
Ces quelques exercices ciblent particulièrement les muscles concernés.

Dans un premier temps, pour une durée de 5-6 semaines, il convient d'éviter les mouvements et activités comprenant des sauts et des impacts verticaux.

Mais progressivement, tous les exercices de renforcement musculaire vont pouvoir être repris, en augmentant régulièrement leur intensité et leur durée.

Il est également important de reprendre la marche, le pédalage doux ou la natation, en alternance avec les exercices de renforcement musculaire.

Gainage latéral

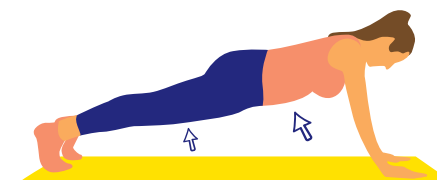


- Allongée sur le côté, prendre appui sur le coude (à la verticale de l'épaule)
- Bas de jambes repliés, dos bien droit, ventre serré
- Décoller le bassin pour faire « la planche », en gardant l'alignement épaules-hanches-genoux
- Maintenir la position 10 secondes puis reposer doucement
- Recommencer 10 fois

Abdominaux

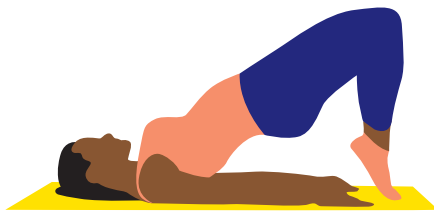


- À genoux au sol, mains et genoux écartés, dos bien droit, contracter très progressivement les abdominaux, comme pour « aspirer le nombril », en profitant de chaque inspiration pour resserrer un peu le ventre
- C'est le muscle abdominal transverse (bas du ventre) qui est le plus sollicité



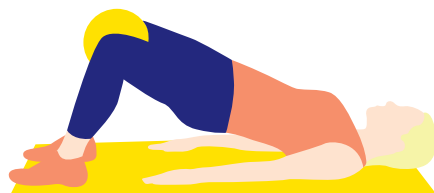
- Tout en maintenant la contraction abdominale, décoller les genoux du sol et prendre appui sur les pieds, en faisant « la planche », dos bien droit, tête bien sortie des épaules, veillant à respirer normalement
- Maintenir la position 10 secondes et reposer doucement
- Recommencer 5 fois

Fessiers et abdominaux



- Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, puis monter le bassin et maintenir cette position 10 secondes, en continuant à respirer régulièrement
- Les abdominaux doivent être contractés, l'appui au sol doit se faire avec les épaules et pas le cou
- Pour solliciter les adducteurs, on peut aussi rapprocher les genoux par petites impulsions
- Reposer doucement
- Recommencer 5 fois

Périnée et adducteurs



- Couchée sur le dos, rapprocher les pieds des fesses, et placer un ballon entre les genoux
- Tout en serrant le bas du ventre, comprimer progressivement le ballon avec les jambes. Penser à respirer amplement
- Maintenir la pression 10 secondes puis relâcher
- Recommencer 10 fois

6- Questionnaire d'aptitude à la pratique d'activité physique



Le questionnaire pour les femmes enceintes est un guide servant à déterminer l'aptitude des femmes à participer à une activité prénatale adaptée ou à tout autre programme d'exercices.

Les femmes en bonne santé qui ont une grossesse sans complications peuvent intégrer l'activité physique à leur vie quotidienne et prendre part à un programme d'exercices sans risque pour elles ou leur enfant à naître. Les bienfaits escomptés de ce type de programmes comprennent l'amélioration de l'endurance et de la musculature, une prise de poids appropriée et un accouchement plus aisé.

La pratique régulière d'activité physique peut également contribuer à prévenir le diabète et l'hypertension liées à la grossesse.

A - Renseignements sur la patiente

Nom - Prénom _____

Adresse _____

Téléphone _____

Date de naissance ____/____/____

N° de sécurité sociale _____

Nom du professionnel de santé en charge du suivi _____

Téléphone du professionnel de santé _____

B - Liste de vérifications avant exercices

Partie 1 - État de santé général

Avez-vous déjà: O N

1 - Vécu une fausse couche? ☐ ☐

2 - Eu des complications lors d'une grossesse précédente? ☐ ☐

3 - Rempli ce questionnaire au cours des 30 derniers jours? ☐ ☐

Si vous avez répondu «oui» à la question 1 ou 2, veuillez préciser:

Nombre de grossesses avant celle-ci? _____

Nombre de fausses couches avant celle-ci? _____

Partie 2 - État de la grossesse actuelle

Date prévue de l'accouchement: ____/____/____

Au cours de la grossesse actuelle, avez-vous éprouvé un ou plusieurs des symptômes suivants: O N

1 - Fatigue excessive? ☐ ☐

2 - Saignements vaginaux? ☐ ☐

3 - Évanouissements ou étourdissements inexplicables? ☐ ☐

4 - Douleurs abdominales inexplicables? ☐ ☐

5 - Gonflement soudain des chevilles, des mains ou du visage? ☐ ☐

6 - Maux de tête persistants ou problèmes associés? ☐ ☐

7 - Gonflement, douleur ou rougeur à un mollet? ☐ ☐

8 - Absence de mouvement du fœtus après le 6^e mois? ☐ ☐

9 - Absence de gain de poids après le 5^e mois? ☐ ☐

Si vous avez répondu «oui» à une ou plusieurs des questions précédentes, veuillez préciser:

Partie 3 - Habitudes en matière d'activité physique au cours du dernier mois

1 - Énumérez uniquement les activités physiques ou sportives de conditionnement physique ou de loisirs pratiquées régulièrement:

Intensité	Fréquence (fois/semaine)			Durée (minutes/jour)		
	1 à 2	2 à 4	4 +	< 20	20 à 40	40 +
Élevée	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Modérée	_____	_____	_____	_____	_____	_____
Faible	_____	_____	_____	_____	_____	_____

2 - Votre occupation courante (au travail/à la maison) suppose-t-elle: O N

Le port d'objets lourds? ☐ ☐

Une fréquence de marche/montée d'escaliers élevée? ☐ ☐

De la marche occasionnelle (> 1 fois/heure)? ☐ ☐

L'adoption d'une position debout prolongée? ☐ ☐

L'adoption d'une position assise prolongée? ☐ ☐

Des activités quotidiennes normales? ☐ ☐

3 - Fumez-vous actuellement la cigarette? ☐ ☐

4 - Consommez-vous de l'alcool? ☐ ☐

***Note:** Il est recommandé aux femmes enceintes de ne pas fumer et consommer d'alcool durant la grossesse et l'allaitement.

Partie 4 - Intentions quant à l'activité physique

Quelles activités physiques avez-vous l'intention de pratiquer?

S'agit-il d'un changement par rapport à ce que vous faites actuellement?

O N
☐ ☐

C - Contre-indications à l'exercice

Cette section doit être remplie par le professionnel de santé

Contre-indications absolues

Les situations suivantes s'appliquent-elles à la patiente:

O N

- | | | |
|--|--------------------------|--------------------------|
| 1 - Membranes rompues, travail prématuré? | ☐ | ☐ |
| 2 - Saignements persistants au deuxième ou au troisième trimestre (placenta praevia)? | ☐ | ☐ |
| 3 - Hypertension liée à la grossesse ou prééclampsie? | ☐ | ☐ |
| 4 - Bécance du col utérin? | ☐ | ☐ |
| 5 - Indices de retard de croissance intra-utérin? | ☐ | ☐ |
| 6 - Grossesse de rang élevé (p. ex. triplés)? | ☐ | ☐ |
| 7 - Diabète de type 1 non contrôlé, hypertension ou maladie thyroïdienne, autres maladies cardiovasculaires ou respiratoires graves ou trouble systémique? | ☐ | ☐ |

Situation(s) requérant une attention particulière:

Les situations suivantes s'appliquent-elles à la patiente:

O N

- | | | |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1 - Antécédents de fausse couche ou de travail prématuré lors de grossesses antérieures? | ☐ | ☐ |
| 2 - Maladie cardiovasculaire ou respiratoire légère ou modérée (p. ex. hypertension chronique, asthme)? | ☐ | ☐ |
| 3 - Anémie ou carence en fer (Hb < 100 g/l)? | ☐ | ☐ |
| 4 - Malnutrition ou trouble de l'alimentation (anorexie, boulimie)? | ☐ | ☐ |
| 5 - Grossesse gémellaire après la 28 ^e semaine? | ☐ | ☐ |
| 6 - Autre trouble médical important? | ☐ | ☐ |

Note: La décision d'être physiquement active ou non doit être prise avec l'aide du professionnel de santé assurant le suivi de la grossesse.

Recommandation quant à l'activité physique:

☐ Recommandée/approuvée ☐ Contre-indiquée

Ce questionnaire a été mis au point par la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice.

Pour accéder aux prescriptions d'exercices d'aérobic et de renforcement musculaire, consulter: www.scpe.ca/fr

7 Ressources et exemples de pratiques d'activités physiques et sportives

L'accueil des femmes dans les différentes étapes de leur vie et notamment au moment de la grossesse est souvent intégré dans une offre fédérale plus large en faveur du public féminin. Les fédérations sportives notamment investies sur le champ du sport santé ont développé des pratiques adaptées facilement transposables auprès d'un public de femmes enceintes et après accouchement.

Certaines fédérations ont mis en place des dispositifs et offres spécialement conçus pour les femmes enceintes et après leur accouchement (pratiques adaptées, ateliers mamans/très jeunes enfants, garderie...).

Pour en savoir plus sur les dispositifs fédéraux conçus pour les femmes enceintes, après accouchement et trouver quelques exemples d'actions locales, rendez-vous sur :



Des conseils pratiques pour préparer l'accueil de bébé « agir pour bébé »
<https://www.agir-pour-bebe.fr/fr/pratiquer-une-activite-physique-pendant-la-grossesse>

Autres ressources

Renseignez-vous auprès de votre médecin traitant, ou de votre sage-femme. Vous pouvez également demander conseils dans votre maternité. N'hésitez pas à appeler la maison sport-santé proche de votre domicile, accès à la carte interactive via le lien :



Les recommandations de la Haute autorité de santé via le lien :



