

## **Le sport et la femme enceinte**

Le sport n'est pas interdit aux femmes enceintes. Si vous n'en faisiez jamais, la grossesse est l'occasion d'introduire quelques mouvements et un peu de marche dans votre quotidien. Si vous pratiquiez un sport avant la grossesse, vous pourrez le continuer, sauf s'il s'agit d'une activité dangereuse pour le bébé. Dans tous les cas, la modération est de mise. L'activité de base de la femme enceinte augmentant de 10%, la fatigue et l'essoufflement arrivent vite.

La pratique régulière d'un exercice physique aide à faire face aux tensions auxquelles est soumis le corps pendant la grossesse et l'accouchement. Circulation activée, meilleure oxygénation, meilleur équilibre nerveux sont autant de bienfaits apportés par une activité sportive douce durant la grossesse. Elle peut aussi atténuer le mal de dos, les crampes dans les jambes, la constipation et l'essoufflement

Bénéfique pour la mère, le sport l'est aussi pour l'enfant. Pendant l'exercice, le flux sanguin est à son maximum, la croissance de l'enfant se déroule alors de manière optimale. L'enfant profite également des endorphines sécrétées durant l'exercice, euphorisantes. A contrario, les endorphines libérées après le sport ont un effet tranquillisant sur la mère et l'enfant.

Participer à un groupe de préparation à la naissance est également l'occasion de rencontrer d'autres futures mères.

Enfin, le sport aide à retrouver sa silhouette après l'accouchement.

La gymnastique prénatale - exercices respiratoires, exercices musculaires, exercices de relaxation - pratiquée régulièrement 5 à 10 minutes par jour prépare à l'accouchement ; elle permet de renforcer la sangle abdominale, de maintenir les muscles de la poitrine, d'assouplir les articulations, de détendre les nerfs, d'activer la circulation.

La marche est le meilleur sport pour la femme enceinte ; elle facilite la digestion, la circulation et aide à garder la ligne, renforce la sangle abdominale. L'idéal est de marcher tous les jours, une demi-heure, ce qui permet également d'absorber les 25% d'oxygène supplémentaires dont la femme enceinte a besoin.

La natation est un des sports les plus indiqués pour la femme enceinte ; elle tonifie de nombreux muscles et améliore la résistance physique. Le corps étant soutenu par l'eau, le risque d'accident musculaire est minimisé, et la femme enceinte se sent légère.

Dans le même ordre, l'aquagym est également indiquée durant la grossesse. L'aquagym offre à la future maman des exercices qui préparent à l'accouchement. En étant dans l'eau, donc en apesanteur, ces mouvements sont plus facilement réalisables. Les

exercices font travailler différentes parties de votre corps, vous aident à mieux respirer tout en vous détendant par cette séance dans l'eau.

Le yoga est également un sport phare durant la grossesse. Il augmente la souplesse, réduit les tensions, aide à maîtriser la respiration et la concentration, utiles au moment du travail.

Bien respirer avant, pendant et après l'exercice, arrêter au moindre essoufflement, douleur ou crampe, bien se relaxer après les mouvements sont autant de réflexes à prendre.

### **Les sports à éviter**

Certains sports comme l'équitation ou le ski doivent être arrêtés dès que la prise de poids est importante, l'équilibre du corps étant modifié. De manière générale, tous les sports impliquant un risque de chute (vélo, roller,...) ou des gestes trop violents (tennis, arts martiaux, aérobic,...) sont à éviter. **Mieux vaut remplacer le jogging, qui malmène les seins, le dos, le pelvis, par la marche.** Pour ce qui est des abdominaux, demandez conseil à votre gynécologue. En cas de contraction, arrêtez, surtout au dernier trimestre. Eviter les mouvements brusques et les à-coups...la gym de la grossesse doit dans tous les cas rester douce.

### **Sports en fin de grossesse**

Il est vivement conseillé de faire du sport et de l'exercice pendant la grossesse.

Cependant il faut faire preuve de bon sens.

A partir du 6e mois de grossesse, vous n'allez pas faire des sports à risque, ni solliciter vos abdominaux de façon intense.

Des contractions importantes de la paroi abdominale risquent de créer des hyperpressions sur l'utérus et le placenta.

La marche, la natation, l'aquagym, la gymnastique douce (sans poids, ni abdominaux) restent des sports intéressants pour la femme enceinte.