

mam

Depuis 1976

Comment mettre en place une activité physique en toute sécurité durant la grossesse et le post-partum ?

Cet outil a été créé en partenariat avec **Wiame SHAKI**,
sage-femme et coach sportif spécialisée en périnatalité





Sommaire

1. Quels sont les bienfaits de la mise en place d'une activité physique lors de la grossesse ?
2. Quelles activités physiques privilégier et suspendre durant sa grossesse ?
3. Quelles sont les précautions à prendre pour mettre en place une activité physique en toute sécurité et sérénité durant cette période ?
4. L'activité physique et le post-partum : est-ce réellement possible ?
5. Témoignages de mamans

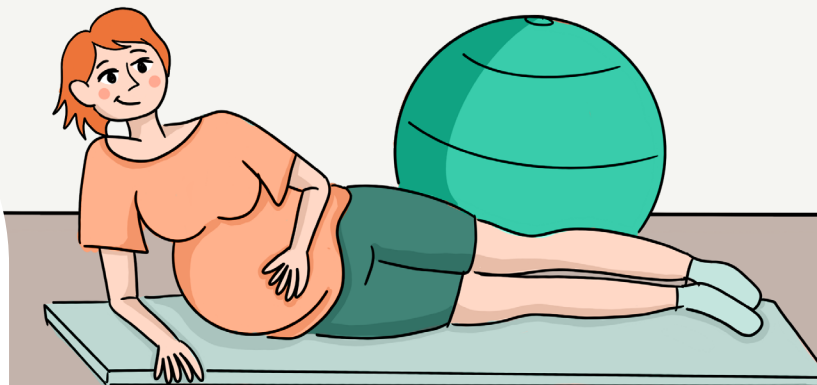
Quels sont les bienfaits de la mise en place d'une activité physique lors de la grossesse ?

Nous avons longtemps incriminé l'activité physique comme étant néfaste sur la grossesse alors qu'elle détient des pouvoirs magiques sur notre santé physique et mentale.

En effet, l'activité physique va jouer un rôle dans :

- **L'amélioration de la forme physique et de l'endurance cardio-vasculaire :** L'activité physique va permettre d'améliorer et/ou de maintenir la condition physique durant la grossesse. Cela permettra de faciliter l'accouchement sur le plan cardio-respiratoire et musculaire grâce à des muscles renforcés.
- **La réduction des gênes occasionnées par la grossesse** comme les douleurs lombaires ou les sciatiques.
- **La réduction des risques cardio-vasculaire** comme le diabète gestationnel, l'obésité, l'hypertension ou l'insuffisance veineuse.
- **La gestion du poids** durant la grossesse.
- **La préparation à l'accouchement** en jouant sur la souplesse et mobilité du bassin. De plus, renforcer le périnée durant la grossesse permet aussi de réduire le risque d'incontinence urinaire durant cette étape de la maternité.

Moins de 25% des femmes enceintes suivent les recommandations d'activité physique ce qui est dommage au vu des nombreux bienfaits qu'elle procure.



L'activité physique joue également un rôle dans :

- **La réduction du risque de césarienne**, car l'exercice physique va permettre d'améliorer :
 - La forme physique et donc le renforcement des muscles qui seront nécessaires lors d'un accouchement par voie basse.
 - Le poids durant la grossesse : une prise de poids excessive peut entraîner un risque de complications comme une macrosomie foetale* et potentiellement une césarienne.
 - L'endurance ce qui va permettre à une future maman de mieux gérer la période du pré-travail, du travail et de l'accouchement. Cela peut diminuer la probabilité d'épuisement et donc le risque de césarienne.
- **La santé mentale** avec une réduction de l'anxiété, du stress, mais aussi une réduction du risque de dépression pré et post-partum.
- **Une meilleure récupération en post partum** avec un ressenti de mieux-être physiquement et moralement.

*La macrosomie foetale correspond à un poids de naissance de 4 kg au moins chez un nourrisson à terme.

Quelles activités physiques privilégier et suspendre durant sa grossesse ?

✓ Les activités physiques à privilégier :

- **La marche** est intéressante pour améliorer la circulation sanguine et l'endurance.
- **La natation** permet de soulager le dos et les articulations ainsi que de travailler le cardio.
- **Le yoga et le pilates** font travailler la respiration, la souplesse des ligaments du bassin et le postural. De plus, ces 2 activités permettent de prendre conscience du périnée et de le renforcer.
- **Le vélo stationnaire** permet de travailler sans impact l'endurance cardio-respiratoire et ainsi améliorer la condition physique.
- **Le fitness prénatal** vient combiner l'endurance cardio-respiratoire et le renforcement musculaire de l'ensemble du corps ce qui favorise l'amélioration de sa posture au quotidien.

✗ Les activités physiques à suspendre durant la maternité :

1^{er} Trimestre :

- Plongée sous marine
- Haute montagne +3500 m d'altitude

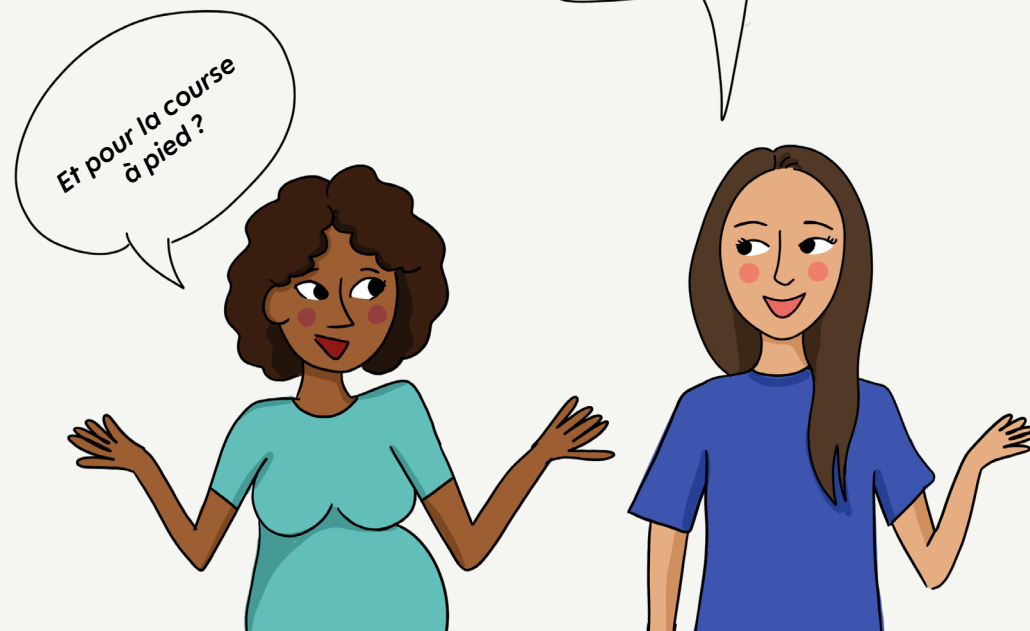
2^{ème} et 3^{ème} Trimestres :

- Sports de combat comme la boxe, le judo...
- Sports à haut risque de chute comme le ski, le VTT, l'équitation, l'escalade..
- Sport à risque de contact comme le basket, le handball, le volley ...

Il est possible de continuer la course à pied durant la grossesse si :

- Vous la pratiquiez avant la grossesse.
- Vous avez une bonne conscience de l'engagement de votre périnée lors de votre pratique.
- Il s'agit d'une course plaisir et non compétitive : l'intensité doit être modérée (5 sur échelle de Borg*, c'est à dire « j'arrive à maintenir une discussion sans trop être essoufflée », ou un « BLABLA RUN » pour les intimes.)
- Vous adaptez la course en fonction de votre corps : plus votre grossesse va avancer, plus il sera nécessaire de réduire la durée et/ou la vitesse de course afin d'éviter de trop solliciter les articulations et le risque de chute.
- Vous ne dépassez pas 50-60 min de course et que vous partez toujours avec une bouteille d'eau !

*voir page suivante



C'est quoi l'échelle de Borg ?

L'échelle de Borg est une échelle de perception d'effort. C'est un outil qui permet d'évaluer de façon subjective l'intensité lors d'un effort physique.



Dans le cadre d'une séance sportive, on peut donner cet exemple d'évaluation :

0 : C'est le début de ma séance.

10 : Je suis exténuée, je n'arrive plus à parler, je suis sur un effort maximal.

Durant la grossesse, le curseur doit être situé entre 5 et 6, c'est-à-dire : **« je suis essoufflée mais j'arrive à discuter sans difficulté. »**

Si vous n'avez jamais pratiqué d'activité physique avant la grossesse il faudra plutôt vous positionner sur le niveau 5, alors que si vous êtes une sportive qui continue durant la grossesse, vous pourrez monter votre curseur à 6.

Quelles sont les précautions à prendre pour mettre en place une activité physique en toute sécurité et sérénité durant cette période ?

Avant de poursuivre ou de commencer une activité physique pendant sa grossesse, il est crucial d'en discuter avec un médecin ou une sage-femme, afin que votre professionnel de santé puisse évaluer si votre grossesse est dite physiologique et donc sans complications. Il doit également prendre connaissance de l'activité physique que vous souhaitez mettre en place et évaluer le risque potentiel de celle-ci.

Comment adapter les séances en fonction de son niveau & du trimestre de sa grossesse ?

« Je ne suis pas sportive MAIS je souhaite me lancer dans l'aventure des endorphines » :

- Débutez avec une activité physique adaptée, sur une durée de 20/30 minutes puis augmentez progressivement jusqu'à 50 minutes maximum de séance.
- L'intensité doit être modérée : 5 à 6 sur l'échelle de Borg, c'est à dire « Je suis essoufflée mais j'arrive à discuter sans difficulté. »

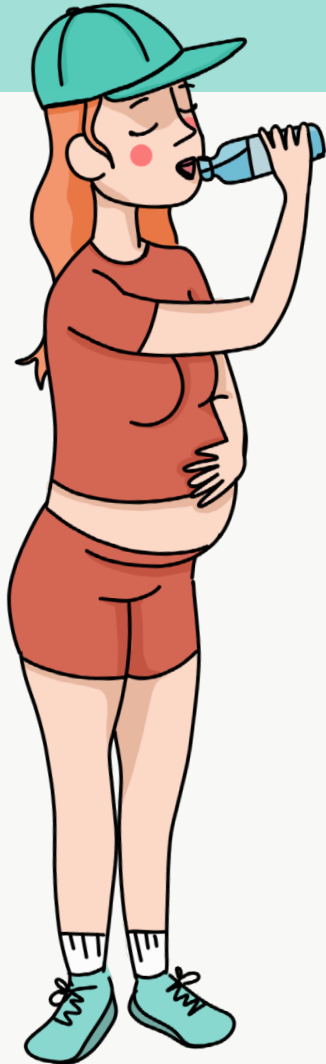
« Je suis sportive ET je souhaite continuer l'activité physique durant ma maternité » :

Cela doit être une activité physique plaisir et non plus en compétition : on parlera donc de maintenir en adaptant l'activité physique d'avant votre grossesse, si c'est possible.

La durée de votre séance doit être de 50 à 60 minutes maximum. L'intensité doit être modérée : 5 à 6 sur l'échelle de Borg. Vous pouvez garder une fréquence jusqu'à 4 à 5 fois par semaine.

Avant de débiter une séance, pensez à :

- Avoir des vêtements adaptés.
- Vous hydrater avant, pendant et après la séance.
- Vous échauffer avant et vous étirer à distance de la séance.
- Éviter les exercices sur le dos après 4 mois de grossesse (risque de malaise).
- **Vous protéger du soleil en appliquant de la crème solaire et en portant une casquette en cas d'activité physique en extérieur. N'oubliez pas de boire de l'eau plus régulièrement.**
- Ne pas dépasser une intensité modérée (être capable de parler pendant l'effort sans forcer).



Et le périnée durant l'activité physique ?

Le périnée joue un rôle crucial lors d'une activité physique. La grossesse est souvent le moment où les femmes sont sensibilisées au sujet de cette partie anatomique souvent inconnue.

Lors d'une activité physique, il est essentiel de vous rappeler d'engager le périnée en miroir de la respiration et de la sangle abdominale afin de renforcer et de préserver l'ensemble du plancher pelvien.



Les signes d'alerte à surveiller :

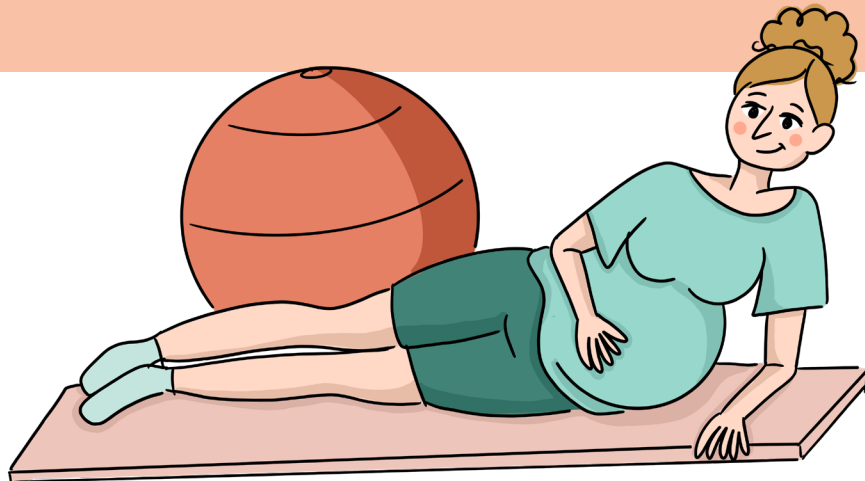
Toute activité physique doit être stoppée et il sera nécessaire de consulter votre professionnel de santé si vous rencontrez les symptômes suivants :

- Saignements ou sensation de perte de liquide amniotique
- Contractions ou douleurs au ventre
- Difficultés à la respiration, mal de tête ou à la poitrine, fièvre
- Sensation de faiblesse ou perte d'équilibre
- Mollet gonflé et/ou douloureux

L'activité physique et le post-partum : est-ce réellement possible ?

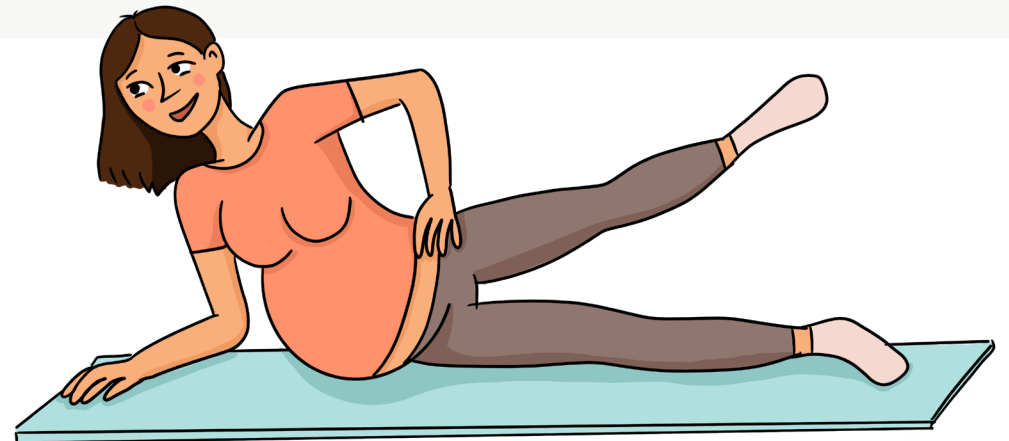
Les bienfaits de l'activité physique :

- **Renforcement de l'ensemble des groupes musculaires** y compris le plancher pelvien.
- Prévention et donc amélioration des mauvaises postures conduites par l'arrivée d'un bébé.
- Amélioration du sommeil : l'activité physique joue sur la régulation des hormones et stimule notamment la mélatonine (l'hormone du sommeil). Ainsi votre sommeil sera de meilleure qualité. De plus, cela réduit le stress et la fatigue. Vous pourrez alors passer d'un cercle vicieux et stressant à un cercle vertueux et bienveillant !
- Amélioration de la circulation sanguine et donc réduction du risque de thromboses (phlébite) en post-partum.
- Prévention des pathologies cardio-vasculaires.
- Aide à la perte de poids progressive.
- Amélioration de la santé mentale grâce au fait de prendre du temps pour soi, de rencontrer d'autres jeunes mamans, d'échanger ensemble, de faire de nouvelles connaissances...



Les bienfaits de l'activité physique :

- Si en post-partum vous vous sentez en forme physiquement et moralement, vous pouvez reprendre progressivement durant les premières semaines suivant votre accouchement.
- Favorisez des exercices de mobilité, de souplesse et de renforcement musculaire au poids du corps, sans impact.
- Profitez de la période du post-partum pour renforcer votre périnée avec des exercices de verrouillage en miroir de la sangle abdominale. Débutez au repos, allongée, assise puis faites-le en marchant, en mouvement.
- Si vous ressentez des gênes pelviennes, que vous avez des incontinences urinaires et/ou pesanteur pelvienne, il est conseillé de ne pas pratiquer d'activité physique jusqu'à la reprise de la rééducation du périnée.
- Pensez à mettre en place la rééducation du périnée ET de la sangle abdominale avec un kinésithérapeute y compris si vous avez eu une césarienne.
- Favorisez une alimentation équilibrée ainsi qu'une bonne hydratation afin de permettre à votre corps de mieux récupérer en post partum.
- Ecoutez-vous, déculpabilisez sur les jours où vous êtes fatiguée, faites vous confiance !





mambaby.com

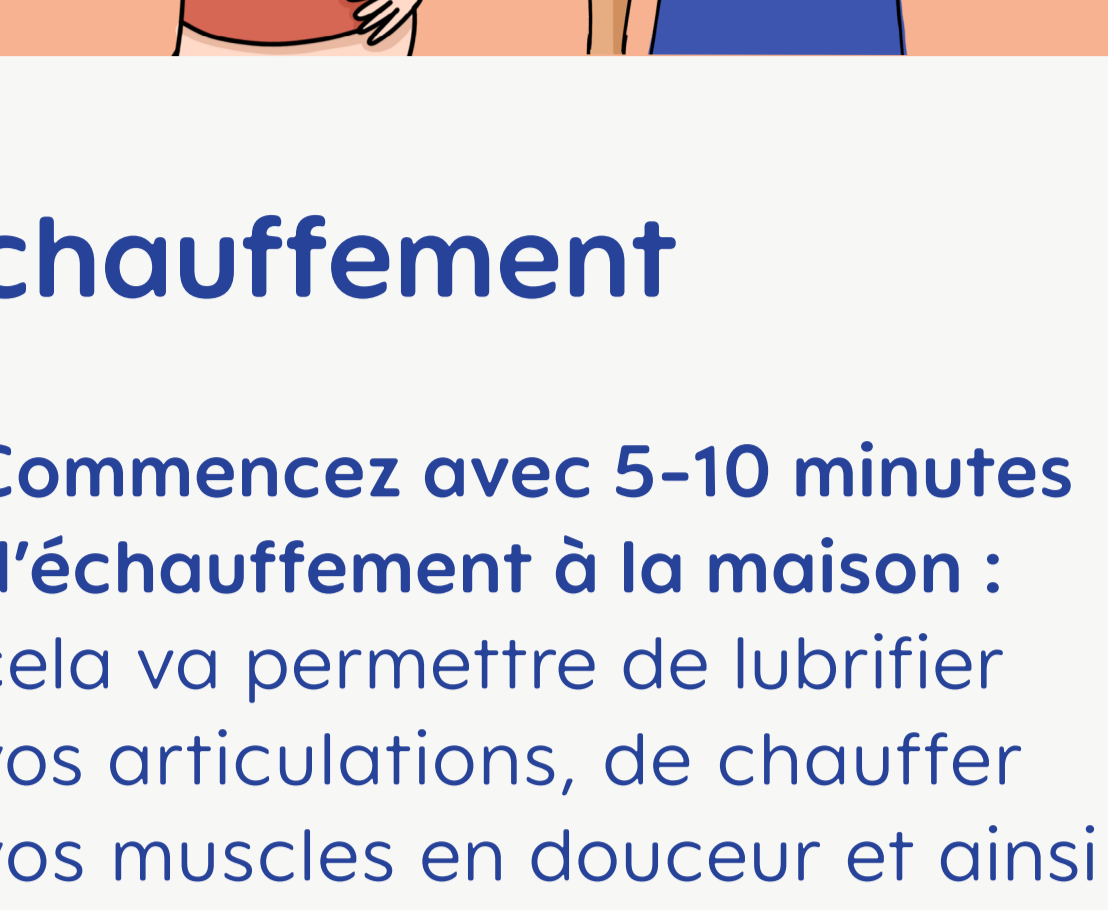
N'hésitez pas à nous contacter pour toute demande de renseignements
ou pour partager vos idées et suggestions :

sage-femme@mambaby.com

“ Je vous propose une séance de marche dynamique qui **permet de renforcer votre coeur** avec des phases de fractionné et un renforcement de votre corps avec quelques séries de renforcement musculaire intégrées dans cette séance.

Avant de commencer, pensez à avoir une **tenu confortable avec une paire de chaussures adaptée** à la pratique sportive. Pensez également à **vous munir d'une gourde** afin de vous hydrater durant votre séance ! ”

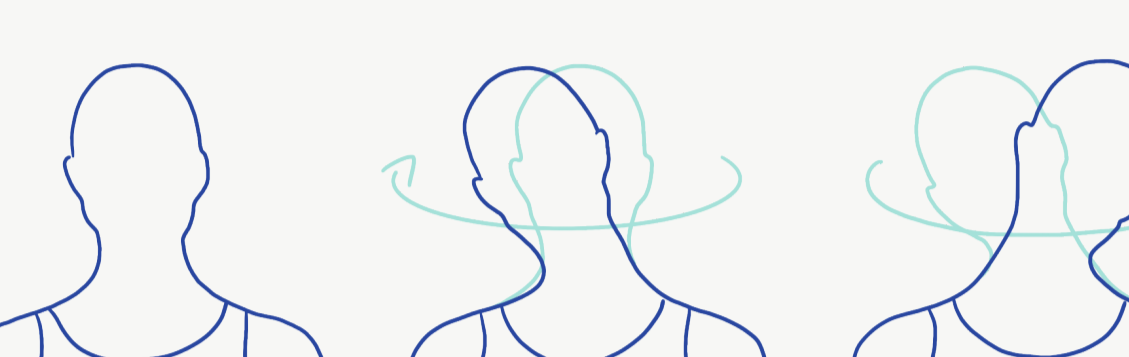
Wiame



Échauffement

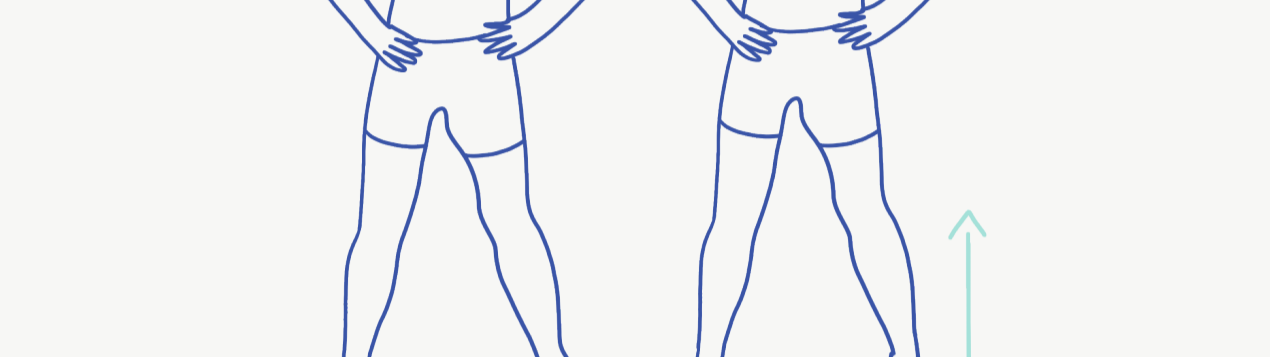
Commencez avec 5-10 minutes d'échauffement à la maison :

cela va permettre de lubrifier vos articulations, de chauffer vos muscles en douceur et ainsi d'éviter le risque de blessure :



10 répétitions épaules en arrière :

à l'inspiration montez les épaules vers le haut, à l'expiration enrroulez les épaules vers l'arrière.



10 répétitions de rotation de nuque :

avec votre tête venez dessiner un cercle dans un sens puis dans l'autre.



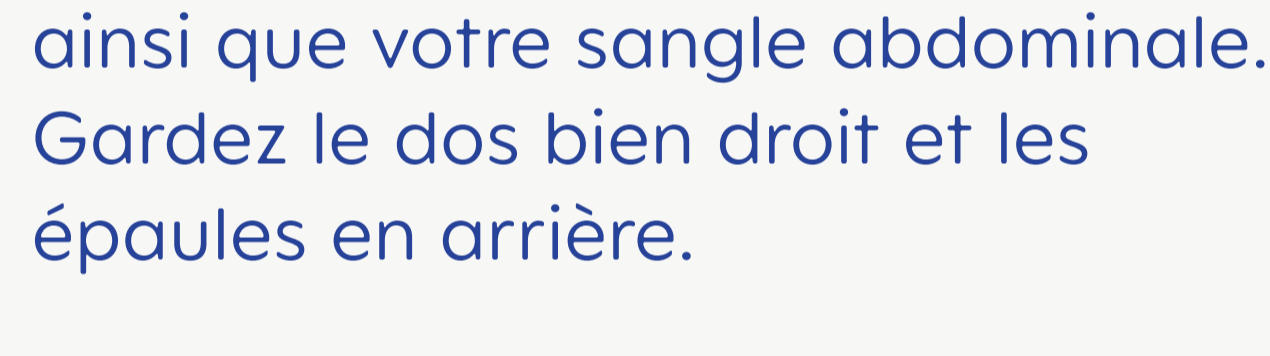
10 pointes de pied :

sur cet exercice vous allez alterner 10 montées sur pointes de pied.



10 rotations de hanche :

avec votre bassin, dessinez un cercle de la droite vers la gauche puis faites l'inverse. Cet exercice permet de réveiller les ligaments du bassin.



10 montées de genoux, en alternant droite et gauche :

ramenez votre genou vers votre poitrine à l'expiration. Pensez à engager votre plancher pelvien ainsi que votre sangle abdominale. Gardez le dos bien droit et les épaules en arrière.

Une fois l'échauffement terminé, c'est parti pour pour 5 min de marche en allure souple !

C'est une balade active pour continuer l'échauffement et faire monter progressivement le rythme cardiaque !

Déroulé de la séance

Dans cette partie, nous allons travailler le renforcement du coeur avec des phases d'accélération et des phases de récupération.

Faites 5 séries (10 min) :

- 1 minute de marche rapide (rapide: se sentir essoufflée tout en réussissant à parler)
- 1 minute de récupération (marche avec une allure souple)

Renforcement



Faites 3 séries (5 min) :

- 10 répétitions de montées de genou
- 1 minute de récupération

Faites 2 séries (3 min) :

- 1 minute de marche rapide
- 30 secondes de récupération

Retour au calme

5 minutes de récupération :

marche à allure souple pour revenir sur son rythme au repos.

Cette séance vous permettra **d'améliorer votre condition physique** et de **réduire les risques d'apparition de pathologie cardio-vasculaire**.

Cette séance peut être faite **3 fois par semaine** si vous vous sentez en forme durant la grossesse.

Pour les jeunes mères, il est également possible de faire cette séance avec votre bébé en porte-écharpe, en poussette ou même toute seule.

Wi Coach Training
Coach Sportive spécialisée chez la femme enceinte et en post-partum

D.U. en nutrition et micronutrition
wifitcoach@gmail.com
07.83.66.07.98
www.sportgrossesse.fr