



ACTIVE POUR LA *Vie*

Activité
physique
et grossesse

Kino
Québec

Québec



Vous êtes enceinte ou vous souhaitez le devenir?
Voilà l'occasion de faire le point sur vos habitudes
de vie. Vous savez déjà que l'activité physique est
bénéfique pour la santé. Qu'en est-il pendant la
grossesse? Devez-vous arrêter de faire du sport?
Y a-t-il une manière sécuritaire de faire
de l'exercice qui serait plus profitable
pour vous et votre bébé?

Vous avez raison de vous
interroger sur la place
que doit occuper
l'activité physique
pendant votre grossesse.
Vous trouverez ici des réponses
à plusieurs de vos questions.



© Gouvernement du Québec, 2009
Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport
ISBN : 978-2-550-56506-2 (version imprimée)
ISBN : 978-2-550-56507-9 (PDF)
ISBN : 978-2-550-56527-7 (version anglaise PDF)
Dépôt légal 2009 - Bibliothèque et Archives nationales du Québec

On peut télécharger la version PDF de la présente
brochure à partir du site Internet de Kino-Québec :
www.kino-quebec.qc.ca

Bouger, c'est bon pour tout le monde!

Toute personne qui fait régulièrement des exercices qui font travailler le cœur et les poumons, des exercices qui « chauffent » un peu les muscles ainsi que des exercices d'étirement :

- ✿ a plus d'énergie,
- ✿ est en meilleure forme physique et mentale,
- ✿ fait plus facilement face au stress,
- ✿ dort mieux,
- ✿ éprouve moins de difficulté à contrôler son poids,
- ✿ effectue avec plus de facilité les activités de loisir et celles de la vie quotidienne.

On sait maintenant qu'un mode de vie physiquement actif réduit les risques d'être atteint de problèmes de santé qui touchent malheureusement une grande partie de la population adulte : maladies cardiaques dont l'hypertension, diabète, embonpoint et obésité, certaines formes de cancer (sein et côlon), dépression, arthrose et arthrite.





Les temps changent

Si votre grand-mère faisait du sport ou d'autres exercices physiques avant d'être enceinte, on lui a peut-être recommandé de « rester tranquille » pendant la grossesse. Aujourd'hui, les autorités médicales savent que c'est l'inactivité physique que les femmes enceintes doivent craindre, et non l'exercice physique!

Méfiez-vous de la sédentarité

Voici quelques-uns des problèmes auxquels s'exposent les femmes enceintes qui ne font pas d'activité physique :

- ✦ détérioration de la condition physique : essoufflement plus marqué, moins de force et d'endurance musculaires, moins de flexibilité, d'agilité et d'équilibre, posture inconfortable, etc.;
- ✦ fatigue plus intense;
- ✦ gain de poids excessif, particulièrement au troisième trimestre de la grossesse;
- ✦ risque accru :
 - de diabète gestationnel,
 - d'hypertension,
 - de prééclampsie (convulsions nuisibles pour le bébé qui peuvent survenir durant le dernier trimestre),
 - de maux de dos;
- ✦ plus grande difficulté à se remettre de l'accouchement.

Du souffle et du tonus!

Les spécialistes recommandent aux femmes dont la grossesse se déroule normalement de pratiquer des activités physiques d'intensité modérée. Si c'est votre cas, en faisant régulièrement des exercices qui s'accompagnent d'un léger essoufflement :

- ✿ vous conservez ou vous améliorez votre aptitude aérobie (vous serez moins essoufflée);
- ✿ vous favorisez une meilleure oxygénation du placenta;
- ✿ vous courez moins de risques de faire de la rétention d'eau.

Exercices sécuritaires pour les femmes enceintes

Voici des exercices cardiorespiratoires qui s'accompagnent d'une dépense calorique relativement importante et d'une amélioration de l'aptitude aérobie :

- ✿ marche d'un bon pas;
- ✿ bicyclette;
- ✿ vélo stationnaire seule ou en groupe organisé (« spinning »);
- ✿ natation;
- ✿ aquaforme;
- ✿ danse aérobie et ses variantes, avec impacts au sol réduits;
- ✿ ski de fond;
- ✿ raquette;
- ✿ exercices sur un escalier d'entraînement, avec un appareil « elliptique » ou avec d'autres appareils d'entraînement cardiorespiratoire en centre de conditionnement physique ou chez soi.

Le jogging est également une activité cardiorespiratoire qui convient pendant les deux premiers trimestres de la grossesse, à condition d'en avoir fait régulièrement auparavant.

Les sports suivants sont de moins bons choix : basketball, équitation, gymnastique artistique, hockey, plongée sous-marine, activités en altitude (plus de 1600 mètres), ski alpin, soccer, sports de raquette, vélo de montagne sur des sentiers difficiles et, bien sûr, sports de combat.

En faisant régulièrement des exercices de musculation pour le dos, le ventre, le plancher pelvien, les fesses et les bras :

- ✿ vous améliorez votre posture;
- ✿ vous réduisez les risques de douleurs lombaires et d'incontinence urinaire;
- ✿ vous pourrez plus aisément reprendre les gestes de la vie quotidienne qui exigent de la force et de l'endurance après l'accouchement.

Les exercices de musculation peuvent être effectués « à mains libres », avec des poids ou avec des appareils comme ceux que l'on trouve dans les centres de conditionnement physique.

Il n'est jamais trop tard

Bien sûr, l'idéal, c'est d'avoir toujours été active et de le demeurer pendant la grossesse. Mais, même si vous avez un mode de vie plutôt sédentaire, il n'est pas trop tard pour mettre plus de mouvement dans votre vie. Il suffit d'y aller progressivement.



Votre programme d'exercice physique

Votre médecin vous a confirmé qu'il n'y a aucune contre-indication médicale¹ à ce que vous fassiez de l'exercice physique? Continuez à pratiquer les activités que vous aimez, pour autant qu'elles soient jugées sécuritaires. Si vous êtes sédentaire, vous pouvez entreprendre un programme d'entraînement :

- ✿ en joignant un groupe;
- ✿ en demandant à un kinésologue² de vous préparer un programme personnalisé;
- ✿ en élaborant vous-même votre programme d'entraînement en suivant les recommandations que voici.

Activez votre cœur

Effectuez des exercices d'intensité faible ou moyenne qui font travailler le système cardiorespiratoire. Ces exercices s'accompagnent d'une fréquence cardiaque entre 110 et 140 battements par minute (entre 110 et 150 battements si vous avez moins de 30 ans). Ils produisent aussi un léger essoufflement, c'est-à-dire que vous auriez, par exemple, de la difficulté à siffler, à respirer uniquement par le nez ou à converser.

Renforcez vos muscles et améliorez votre flexibilité

Faites des exercices de renforcement du plancher pelvien pour réduire le risque d'incontinence urinaire. Renforcez les muscles du dos, du ventre, des fesses et des bras, sans toutefois négliger ceux des cuisses et des épaules. Vous trouverez à la fin de cette brochure des exemples d'exercices de musculation et d'étirement qui requièrent peu d'équipement.

Soyez assidue

Si vous étiez physiquement active avant de devenir enceinte, continuez à être assidue. Si vous étiez sédentaire, allez-y progressivement – débutez avec de courtes séances d'exercices de faible intensité – et attendez au deuxième trimestre de votre grossesse avant de faire des séances d'intensité moyenne.

On recommande de faire, aussi souvent que votre état vous le permet, une activité cardiorespiratoire d'au moins 30 minutes (ex. : de deux à trois fois par semaine, par périodes d'au moins 10 minutes) et des séances de musculation et d'étirement (ex. : de une à trois fois par semaine). Au troisième trimestre, selon votre état, maintenez ou réduisez la fréquence et l'intensité des séances d'entraînement. Parlez-en avec votre médecin à chaque visite médicale.

1 Le médecin peut déconseiller la pratique de certaines formes d'activité physique en cas 1) de problèmes de santé : maladie cardiovasculaire (ex. hypertension), maladie pulmonaire restrictive, bronchite chronique, obésité extrême, problèmes orthopédiques importants, anémie; 2) de problèmes liés à la grossesse : épisodes précédents de travail précoce ou de naissance d'un bébé de petit poids, rupture du sac amniotique avant terme, pertes sanguines persistantes pendant les deux derniers trimestres, col de l'utérus faible, croissance intra-utérine retardée et prééclampsie.

2 Pour de l'information sur les services qu'offrent les kinésologues, visitez le site de la Fédération des kinésologues du Québec : www.kinesiology.com.

Remettez-vous à l'exercice dès que possible après l'accouchement

Déterminez avec votre médecin à quel moment il convient de reprendre progressivement les exercices (attendez de vous sentir prête). Selon les femmes, cela peut prendre de quelques jours à huit semaines et parfois plus³. Le retour à l'exercice sera plus facile si vous êtes demeurée active pendant votre grossesse.

Si vous allaitez, entraînez-vous immédiatement après la tétée, alors que les seins sont moins lourds. Portez un soutien-gorge sans compression locale pour prévenir les mastites⁴.

Des exercices à faire avec bébé sont présentés dans les publications « Jeux et exercices pour enfants et parents⁵ » (JEEP 0-2, JEEP 2-5). La première s'adresse aux parents d'enfants de 0 à 2 ans, la seconde aux parents d'enfants de 2 à 5 ans.

Planifiez vos séances d'exercice comme un rendez-vous avec vous-même et considérez-les comme un cadeau que vous faites à votre bébé

Certaines mères prétendent qu'elles doivent cesser de faire de l'exercice physique pour s'occuper de leur bébé.

Or, c'est non seulement pour vous, mais aussi pour votre bébé que vous devez demeurer en forme et en santé. S'il vous est difficile de trouver quelqu'un pour s'occuper de votre bébé pendant votre absence, installez-le dans la poussette ou le traîneau et allez marcher, ou faites des exercices à la maison.

L'activité physique aide à atténuer la fatigue générale causée par le manque de sommeil, les soins que demande le bébé, l'organisation familiale et le stress qu'entraînent les nouvelles responsabilités. En étant active, vous conserverez une image positive de vous-même. Un beau cadeau à faire à toute la famille!



³ En effet, lacérations, épisiotomie et cicatrice césarienne ont besoin de temps pour guérir.

⁴ Mastite : inflammation du sein.

⁵ Vous pouvez les commander à l'adresse suivante : www.kino-quebec.qc.ca/toutpetits.asp.

Selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice⁶ :

- ❖ l'exercice ne fait pas augmenter le risque de fausses couches et de complications néonatales;
- ❖ les exercices du plancher pelvien, commencés peu de temps après l'accouchement, pourraient réduire le risque futur d'incontinence urinaire;
- ❖ l'exercice physique à intensité modérée pendant la lactation n'affecte pas la quantité ou la composition du lait ni la croissance de l'enfant.

Précautions

La pratique modérée d'activités physiques n'augmente pas les risques de problèmes de santé liés à la grossesse, d'accouchement difficile et de problèmes de santé pour le bébé. Comme toute personne qui fait de l'exercice, vous devez prendre des précautions appropriées à votre condition physique, votre âge, etc.

Évitez de faire des efforts très intenses

Dosez l'intensité et la durée de vos activités cardiorespiratoires. Votre objectif est de maintenir une bonne condition physique tout au long de votre grossesse, et non accomplir une performance sportive. Évitez les séances exténuantes et les entraînements intensifs. Ne faites pas d'activités vigoureuses deux jours consécutifs. Et, si vous participez à des compétitions sportives, il est plus sage de cesser pendant la grossesse.

Évitez une fatigue excessive

Parce que le fœtus requiert de l'énergie, chaque activité physique peut vous paraître un peu plus ardue. L'activité qui vous paraissait facile avant la grossesse vous demandera un peu plus d'effort. Votre cœur bat plus vite et votre pression artérielle augmente un peu plus. Aussi devez-vous être constamment à l'écoute de votre corps pour trouver l'intensité qui ne vous fatiguera pas trop.

Si l'exercice vous paraît trop ardu, interrompez-le, quel que soit votre degré d'essoufflement ou votre fréquence cardiaque, puis reprenez à une intensité moins élevée. Pendant le troisième trimestre, la pression du fœtus sur le diaphragme peut rendre votre respiration plus difficile : ajustez l'intensité des exercices en conséquence.

6 Source : www.sogc.org/guidelines/public/129F-JCPG-Juin2003.pdf

Gare aux chutes et aux coups

Optez pour des activités où il y a peu de risques de perte d'équilibre, de chute ou de coup au ventre. Au fur et à mesure que votre poids augmente, il vous est moins facile d'assurer votre coordination et votre équilibre, d'où le risque de chute.

En cas de pépins, stoppez l'activité et consultez un médecin

Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants (ce qui, en fait, survient rarement), stoppez l'activité et consultez votre médecin : nausée, vertige, changement soudain de la température corporelle, saignement vaginal, vision embrouillée, respiration difficile, palpitations, fréquence cardiaque anormalement élevée qui ne baisse pas à l'arrêt de l'activité, évanouissement, douleurs violentes au pubis, au dos, à l'abdomen ou au thorax, douleurs apparentées à celles liées aux contractions utérines, douleur ou œdème des mollets (rétention d'eau).

Évitez d'avoir trop chaud et de vous déshydrater

Si la température est élevée, réduisez l'intensité de votre effort afin d'éviter d'avoir trop chaud et de suer trop abondamment. Portez des vêtements amples qui facilitent l'évaporation de la sueur. En été, autant que possible, effectuez vos activités physiques dans un endroit tempéré ou climatisé.

À l'extérieur, demeurez à l'abri du soleil. Juste avant, pendant et immédiatement après l'activité, buvez régulièrement de l'eau, du jus de fruit ou une boisson sportive par petites portions, pour un total de 250 à 300 ml par demi-heure.



Méfiez-vous des blessures aux articulations

Au cours du dernier trimestre, votre profil hormonal change pour vous préparer à l'accouchement, de sorte que vos articulations sont plus relâchées. Ainsi, au fur et à mesure que votre grossesse se rapproche de son terme :

- ✿ faites de moins en moins de mouvements comportant une extension particulièrement marquée;
- ✿ optez pour les activités où il n'y a pas de risque d'entorse (ex. remplacez la marche en sentiers par de la bicyclette stationnaire);
- ✿ évitez les problèmes aux articulations pendant les exercices de musculation en diminuant le poids soulevé, quitte à augmenter le nombre de répétitions.

Évitez de rester couchée longtemps sur le dos

À partir du quatrième mois, cette position peut réduire le retour du sang veineux provenant des jambes (c'est également pour cette raison qu'on recommande de dormir sur le côté).

Ne bloquez pas votre respiration

Vous avez sans doute remarqué qu'on a tendance à bloquer sa respiration quand on soulève un objet lourd. Une réaction à éviter, surtout durant la grossesse. Respirez normalement lorsque vous faites des exercices de musculation.

Conclusion

En l'absence de contre-indications médicales, vous devriez demeurer physiquement active pendant votre grossesse et reprendre l'entraînement après avoir récupéré de l'accouchement. Aussi souvent que votre état vous le permet, faites :

- ✿ pendant au moins 30 minutes, une activité cardiorespiratoire (ex. marche d'un bon pas, bicyclette, vélo stationnaire, natation, aquaforme, danse aérobique avec impacts au sol réduits, ski de fond, raquette, etc.);
- ✿ des séances d'exercices de musculation et de flexibilité mettant l'accent sur le dos, le ventre, les fesses et les bras.

En ce qui a trait à la fréquence de vos activités physiques, ce pourrait être, par exemple, 1 à 4 fois par semaine pour les activités cardiorespiratoires et 1 à 3 fois par semaine pour les séances de musculation et de flexibilité.

Quelques questions



Est-il possible d'améliorer ma condition physique pendant ma grossesse?

Oui. La pratique régulière d'activités physiques pendant la grossesse prévient la diminution et peut même améliorer l'aptitude aérobie, la force et l'endurance musculaires de même que la flexibilité.

Est-ce que faire de l'exercice physique pendant ma grossesse me permettra de prendre moins de poids?

Oui, mais seulement au troisième trimestre. Si vous faites régulièrement des activités qui s'accompagnent d'une dépense calorique importante tout au long de votre grossesse, cela n'aura pas nécessairement d'effet sur votre poids pendant les deux premiers trimestres. Mais, au cours du dernier trimestre, vous prendrez moins de poids. Ainsi, vous risquerez moins de faire du diabète gestationnel. Cette complication médicale – la plus fréquente chez les femmes enceintes – est associée à de nombreuses complications pour la mère et à des risques de problèmes de santé élevés pour le bébé. Par ailleurs, plus votre condition physique est bonne, plus vous aurez de la facilité à supporter votre surplus de poids momentané.

Est-ce que l'exercice physique pendant la grossesse affecte le développement du fœtus?

Non. Contrairement à certaines croyances tenaces, on sait maintenant que les exercices cardiorespiratoires et musculaires n'entraînent pas une augmentation du risque de fausse couche ou de retard de la croissance fœtale. En revanche, certaines recherches indiquent que les enfants des mères physiquement actives durant la grossesse :

- ✧ tolèrent mieux le stress physiologique lié à la naissance;
- ✧ ont un pourcentage de graisse un peu moins élevé jusqu'à l'âge de cinq ans;
- ✧ ont des habiletés motrices sensiblement supérieures à l'âge d'un an;
- ✧ ont de meilleures performances intellectuelles à cinq ans.

Est-ce que l'exercice physique peut altérer le lait maternel?

Non. Lorsque vous allaitez, vous pouvez pratiquer des activités d'intensité faible ou moyenne sans que cela ne modifie la quantité ou la composition du lait maternel (donc, aucun effet négatif sur la croissance du nouveau-né). Notez cependant qu'une perte de poids trop rapide, soit plus de 0,5 kg par semaine, peut réduire la lactation.

Est-ce que j'accoucherai plus facilement si je suis physiquement active pendant ma grossesse?

Peut-être, mais pas nécessairement. Être en bonne condition physique est un atout précieux en plusieurs circonstances. Cependant, le déroulement de l'accouchement dépend d'un tas de facteurs : la taille du bébé, la morphologie de la mère (ex. la largeur du bassin), l'élasticité des tissus, le nombre d'heures de travail, la capacité de relaxation, etc. On ne peut donc affirmer avec certitude qu'une bonne condition physique rend l'accouchement moins difficile.

Cependant, il semble que les femmes actives pendant leur grossesse ont sensiblement moins d'accouchements prématurés, de complications à l'accouchement, de signes de détresse fœtale, de césariennes et de complications néonatales. Chose certaine, rester active améliore votre endurance à l'effort (plus de souffle et plus d'énergie pendant l'accouchement) et vous permettra de vous rétablir plus rapidement.

Est-ce que l'exercice physique peut m'aider à vaincre la dépression post-partum?

Oui. À part les bienfaits physiques, l'exercice apporte de nombreux avantages psychologiques, notamment un risque moins grand de dépression post-partum et une atténuation des symptômes. Par ailleurs, le temps que vous accordez à l'activité physique devient un moment privilégié qui vous permet de refaire le plein d'énergie.

Est-ce que faire de l'exercice physique pendant ma grossesse me permettra de reprendre plus rapidement mon poids normal?

Oui. En pratiquant régulièrement des activités cardiorespiratoires qui s'accompagnent d'une dépense calorique importante, vous aurez moins de difficulté à revenir à votre poids normal. Des études démontrent qu'en général, un an après la naissance de leur bébé, les femmes qui gardent plus de 5 kg sont peu actives physiquement et qu'environ 25 % de celles qui conservent un surplus de poids supérieur à 10 kg sont physiquement inactives.

Est-ce que je serai plus rapidement sur pied après l'accouchement si je fais de l'exercice physique pendant ma grossesse?

Oui. Grâce à une meilleure aptitude aérobie, vous récupérerez plus rapidement et vous pourrez en peu de temps faire un volume suffisant d'activité physique pour reprendre votre taille. Par ailleurs, la pratique régulière d'activités physiques réduit les effets secondaires des changements physiques occasionnés par la grossesse et l'accouchement : relâchement des muscles du dos, du ventre, du périnée et des seins; incontinence urinaire; faiblesse des articulations et modifications hormonales.

Exemples d'exercices de musculation et d'étirement qui conviennent aux femmes enceintes

Vos séances d'exercices de musculation et d'étirement complètent votre programme d'entraînement cardiorespiratoire. Inspirez-vous des exercices présentés dans cette brochure. Votre séance devrait débuter par une brève activité cardiorespiratoire d'échauffement (5 ou 10 minutes) et se poursuivre avec des exercices de musculation et de flexibilité.

ÉQUIPEMENT REQUIS

Tapis

Chaise

Haltères de poids léger
(boîtes de conserve ou bouteilles de plastique remplies de sable ou d'eau font très bien l'affaire)

Renforcement musculaire

Plancher pelvien

(exercice de Kegel à faire plusieurs fois par jour)

Contracter les muscles du plancher pelvien⁷ pendant 10 secondes, les relâcher pendant 5 secondes, répéter **10 fois**. Afin d'identifier les muscles à contracter, tenter d'arrêter ou de ralentir le jet urinaire sans l'aide des muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses. Une autre méthode consiste à tenter de faire semblant de retenir un gaz.

Effectuez 10 à 15 fois
chacun des exercices suivants

1

À quatre pattes, le dos bien plat, faire des battements verticaux avec la jambe droite puis avec la jambe gauche.



2

Couchée sur le dos, les genoux fléchis, contractez les abdominaux et ramenez un genou vers la poitrine. Alternez avec l'autre genou. Gardez le bas du dos appuyé au sol en tout temps.



Évitez cet exercice si vous avez la diastase des grands droits (séparation des muscles grands droits présente chez 30 % des femmes). Parlez-en avec votre médecin.

⁷ Le renforcement des muscles du plancher pelvien est essentiel, car pendant votre grossesse vous pouvez éprouver de la difficulté à vous retenir d'uriner (risque de perdre quelques gouttes d'urine en riant ou en éternuant). Les muscles pelviens sont ceux qui assurent le contrôle de l'évacuation de l'urine ainsi que des selles.

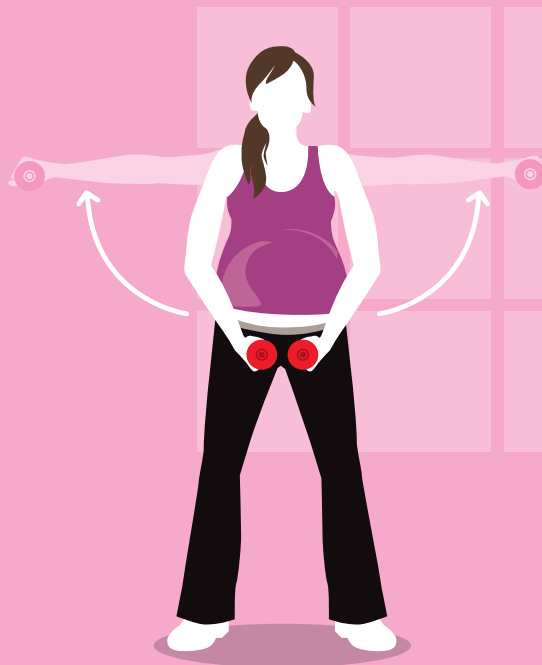
3

Debout, jambes ouvertes et dos droit, main droite appuyée sur le dossier d'une chaise, bras gauche tendu sur le côté, main relâchée, faire des demi-flexions des genoux tout en élevant les talons (comme une ballerine). Reprendre avec l'autre bras.



4

Debout, un poids dans chaque main, les bras légèrement fléchis, lever lentement les bras sur le côté pour les amener à l'horizontale.



5

Debout dos à un mur, genoux légèrement fléchis, basculez votre bassin en contractant les muscles abdominaux afin d'appuyer le bas de votre dos au mur. Maintenez la position quelques secondes, relâchez et répétez plusieurs fois.

Lorsque vous êtes familière avec cet exercice, n'hésitez pas à le répéter régulièrement, et ce, sans nécessairement utiliser le mur.



Étirements

Maintenez chaque position d'étirement le temps d'une dizaine de respirations complètes (inspiration et expiration). Selon l'exercice, répétez avec le bras ou la jambe opposée.

A

Bras tendu vers le haut, pencher le tronc sur le côté, sans rotation des épaules, ni du bassin, pour étirer le côté du tronc et l'épaule.



B

À l'aide de la main, tirer sur le bras pour le rapprocher de l'épaule opposée.



C

Debout, les jambes écartées, les mains sur les genoux, s'accroupir en gardant le dos droit et les genoux au-dessus des pieds pour étirer l'intérieur des jambes.



D

Mains appuyées contre un mur, le poids sur une seule jambe, l'autre jambe relâchée et légèrement fléchie, se pencher vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe en appui au sol.



E

Un pied au sol, l'autre sur une chaise, avancer le bassin vers l'avant pour étirer l'avant de la cuisse de la jambe au sol et l'arrière de la cuisse de la jambe reposant sur la chaise.



F

À quatre pattes, faire le dos rond (comme un chat) pour étirer le dos.



G

Assise « en indien » dos droit, incliner légèrement le tronc vers l'avant pour étirer l'intérieur des cuisses.





www.kino-quebec.qc.ca

Québec



Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de la santé et des services sociaux.

Imprimé sur du papier contenant 30 % de fibres recyclées postconsommation et fabriqué à partir d'énergie biogaz.

