

Sport et grossesse

Sportive, vous attendez impatiemment l'arrivée d'un heureux évènement, vous allez cependant devoir changer quelque peu vos habitudes.

Sport et grossesse ne sont pas incompatibles à condition de respecter certaines règles de sécurité élémentaires. Il est primordial de demander conseil à votre médecin, l'impact d'une activité physique n'est pas le même en fonction de votre passé obstétrical, de votre état de santé général (diabète, problèmes cardiaques, hypertension artérielle...), de l'avancement de votre grossesse et de votre niveau de pratique.

Il faut noter que certaines pathologies sont des contre-indications absolues à la pratique d'un sport : placenta praevia, grossesses multiples, menace d'accouchement prématuré,...

Les femmes enceintes désireuses de pratiquer une activité sportive doivent être vigilantes, s'orienter vers certains sports, doser leurs efforts et ne pas dépasser leurs limites.

Pendant une grossesse il faut abandonner la recherche de performance et privilégier le sport « détente ». Le bon sens est donc de rigueur !

Seul votre médecin est habilité à déterminer les sports qu'il est préférable d'éviter et ceux qui au contraire, peuvent être conseillés.

Quels sont les sports déconseillés ?

- Tous les sports qui comportent un risque de chute : ski, équitation, moto, planche à voile, vélo, roller, ski nautique...
- Tous les sports « extrêmes » : escalade, canyoning, parachutisme,...
- Tous les sports qui provoquent des vibrations, des chocs : vtt, hockey, tennis, jogging, aérobic,...
- Tous les sports d'altitude.
- Tous les sports de combat : arts martiaux, boxe, lutte, escrime...
- Tous les sports à un niveau de compétition.
- La plongée sous-marine en raison du risque d'embolie gazeuse.
- Tous les sports demandant trop d'endurance ou d'efforts : marathon, body-building.

Quels sports sont autorisés ?

Le bon sens doit guider le choix ou la poursuite d'une activité sportive. Il faut tenir compte de l'hyperlaxité ligamentaire, des déplacements du centre de gravité durant la grossesse et de l'âge gestationnel.

- natation : sport idéal qui peut se pratiquer jusqu'à la fin de la grossesse, permettant de se détendre, de renforcer la musculature et favorisant la circulation sanguine.
- gymnastique : indispensable pour se maintenir en bonne forme. Elle est bénéfique pour la respiration, la relaxation et la musculation à condition que les exercices proposés soient doux. Les exercices de gymnastique prénatale sont particulièrement conseillés. Les points forts de ces séances s'articulent autour d'exercices du bassin, du renforcement de la sangle abdominale, de la relaxation et de la préparation à l'accouchement.
- La marche : sauf avis médical, peut être pratiquée tout au long de la grossesse à raison d'une demi heure par jour si possible dans des endroits aérés et non pollués.
- Le yoga : sport de relaxation par excellence, il permet d'augmenter la souplesse et aide à maîtriser la respiration bien utile au moment du travail.

Quelques conseils pratiques aux futures mamans sportives

- > Port d'un soutien-gorge de taille adaptée avec des bretelles larges et renforcées.
- > Echauffement préalable afin de prévenir tout traumatisme.
- > Hydratation suffisante avant, pendant et après l'effort.

- > Apport glucidique (banane, barre de céréales) à prévoir pendant les pauses et après le sport.
- > Evitez l'hyperthermie et les changements de température.
- > Evitez l'essoufflement et le manque d'oxygène.
- > Choisissez un sport que vous pouvez arrêter à tout moment en cas de fatigue et augmentez les temps de repos.
- > Ne vous imposez pas de performances ou d'objectifs à atteindre. Allez à votre rythme, sachez ralentir et ne participez pas à une compétition.
- > Ayez une connaissance suffisante du sport pratiqué.
- > Veillez à être accompagné : c'est plus prudent !
- > Bannissez les expositions prolongées au soleil afin d'éviter l'apparition du masque de grossesse et optez pour une protection maximale.

Dans tous les cas, de nombreux arguments plaident en faveur de la poursuite d'une activité : plaisir de faire du sport, entretien de la forme physique et psychologique, prophylaxie des troubles veineux, diminution des lombalgies, contrôle plus aisé de la prise de poids et de la musculature. Les effets bénéfiques ne sont plus à démontrer à condition d'une bonne information et du respect de certaines règles de prudence.

Continuer une activité physique participe au dynamisme de la future maman et peut lui permettre de reprendre plus facilement un sport après l'accouchement à une seule condition : consommer avec modération car tout excès présente de hauts risques pendant la grossesse.

Article rédigé par Mireille Doyen, Catherine Villez, infirmières et le Docteur Pol Wotquenne. Institut Ernest Malvoz de la Province de Liège, Département de Médecine du sport
secretariat-consult@prov-liege.be