

Choisir son/ses activité(s) physique(s) pendant la grossesse

Temps de lecture : 4 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 26 octobre 2020

Pendant la grossesse, il est important de pratiquer régulièrement une activité physique d'intensité modérée. Mais certaines activités physiques peuvent être déconseillées, voire contre-indiquées. Mieux vaut bien choisir son activité et adapter sa fréquence et son intensité. En cas de doute, on n'hésite pas à en parler avec le professionnel de santé qui suit notre grossesse (médecin, sage-femme...).

Quelles sont les activités recommandées pendant la grossesse ?

Les activités les plus souvent recommandées sont la marche et la natation mais d'autres sont aussi possibles.

Pour **la marche**, choisir des chaussures adaptées et penser à boire avant, pendant et après.

La natation est idéale pour les articulations et procure un vrai sentiment de bien-être, de légèreté. Des cours sont souvent proposés pour les femmes enceintes dans les piscines municipales. Le fait de nager ou même de marcher dans l'eau permet d'activer le retour veineux : ne pas s'en priver, surtout l'été.

D'autres activités comme le **yoga, le tai-chi-chuan, la gymnastique douce** peuvent aussi faire travailler les muscles en douceur tout en respectant les articulations.

Pour choisir notre activité selon nos capacités et nos envies, on peut s'aider du **test de niveau d'activité physique** du site Manger bouger.

Pour rester motivée sur la durée, l'important est de choisir une activité qui nous plaise.

FOCUS bien-être

Les études montrent que la pratique d'une activité physique modérée diminue les difficultés à bien dormir, fréquentes durant la grossesse. Elle améliore à la fois la qualité du sommeil et sa durée, et cela dès le début de la pratique.

Quels exercices de renforcement musculaire faire ?

En complément de l'activité physique d'intensité modérée (marche, natation...), il est recommandé de faire des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine.

Les exercices de renforcement musculaire permettent de garder et d'assurer la précision de nos mouvements. On peut :

- Prendre **quelques minutes 1 à 2 fois par semaine** pour faire les petits exercices que l'on trouve sur le site de Manger bouger.
- Insister un peu plus sur les exercices qui renforcent le plancher pelvien.

Pendant les exercices, on veillera à bien respirer. A partir du 4^{ème} mois de grossesse, on fait nos exercices allongée sur le dos et on ne fait plus les exercices de renforcement abdominal. Il est toujours possible de faire travailler ses bras en étant assise.

Quels exercices pour améliorer sa souplesse ?

Les **exercices d'étirement sont conseillés**. Ils préparent aussi à l'accouchement. Les étirements doivent être réalisés de façon lente et progressive sans à-coup et maintenus 10 à 30 secondes. On pense à respirer profondément lors de nos exercices. Il s'agit de respecter nos limites. Et si l'on ressent de la douleur, on ne force surtout pas.

Pour les pratiquer, on adopte une tenue confortable et on s'installe chez nous ou en plein air, sur un tapis de gym pour faire les petits exercices que l'on trouve sur le site de Manger bouger. Ils sont accessibles aux débutantes. Ces exercices permettent de garder notre capacité à faire des mouvements amples. Ils sont simples à réaliser et ne demandent qu'un tapis de gym.

Quelles activités physiques éviter ?

Durant la grossesse, il est recommandé d'éviter les activités :

- pour lesquelles le **risque de chute** est important : l'équitation, le ski, le vélo (sauf vélo d'appartement ou en salle de fitness), le skate, le roller, etc.
- où le **risque de chocs sur le ventre** est élevé : les sports de combat, les sports de ballon, les jeux de raquettes.
- demandant de **porter de lourdes charges**, y compris dans la vie courante : port de packs de bouteilles d'eau, déplacement de meubles...

On limite si possible la station debout prolongée et les **longs trajets en transport en commun** ou en voiture. On les évite même à partir du 3^{ème} trimestre de grossesse.

Que faire en cas de grossesse multiple : jumeaux, triplés... ?

Il est préférable de demander conseil à notre médecin qui suit notre grossesse. Généralement, la pratique d'un sport est contre-indiquée et il est possible que le professionnel de santé conseille de limiter progressivement la pratique d'une activité physique. Si on était active avant la grossesse, il peut être envisageable de continuer à faire de l'activité physique en début de grossesse, en écoutant son corps.

Source URL: <https://www.agir-pour-bebe.fr/choisir-sonnes-activites-physiques-pendant-la-grossesse>

- 
- 