

# SPORT ET GROSSESSE

Une nécessaire prescription

par Carole Maître

résumé par Yoann Demangeot

**CONTEXTE :**



La femme ne représente que **37%** des **licenciés sportifs**



**FAUT-IL PRATIQUER UNE  
ACTIVITÉ PHYSIQUE OU  
SPORTIVE PENDANT  
LA GROSSESSE ?**

# CONTRE-INDICATIONS PENDANT LA **GROSSESSE**

La **grossesse pathologique** et la **grossesse à risque** sont les seules contre-indications absolues ou relatives à la pratique d'une activité physique pendant la grossesse.

## **CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES**

- Rupture des membranes
- Travail Préterme
- Perte de liquide amniotique
- Retard de croissance intra-utérin
- Béance cervico-isthmique\*
- Placenta Praevia\* après la 28e SA\*
- Métrorragies
- Hypertension gravidique et pré-éclampsie \*
- Grossesse multiple > 3 foetus
- Maladies cardiovasculaires et/ou pulmonaires graves

## **CONTRE-INDICATIONS RELATIVES**

- Grossesse gémellaire après la 28e SA
- Antécédents de prématurité
- Fausses couches spontanées répétées
- Anémie sévère (hémoglobine <10g/L)
- Malnutrition
- Troubles cardiovasculaires ou respiratoires légers ou modérés



# DE NOMBREUX **BÉNÉFICES**



**PRISE DE POIDS LIMITÉE**



**DIABÈTE**

**PRÉ-ÉCLAMPSIE**



**BIEN-ÊTRE PSYCHIQUE**



**VARICES**

**DURÉE DU TRAVAIL  
DURANT L'ACCOUCHEMENT**



# UNE **PHYSIOLOGIE** FAVORABLE

Les **adaptations cardiovasculaires et respiratoires** lors de la grossesse sont en faveur de la pratique d'une activité physique.

À partir du 6ème mois, certains facteurs viennent contrebalancer ces atouts, et **plaident en faveur de la pratique de sports** non portés lors du dernier trimestre.

## QUELLE **ACTIVITÉ** ?

### **ACTIVITÉS RECOMMANDÉES**



- Marche
- Natation
- Yoga
- Vélo

### **AUTRES ACTIVITÉS POSSIBLES**



- Jogging (<5ème mois sur terrain souple)
- Équitation (<2ème trimestre faible allure)
- Ski Alpin (1er trimestre)
- Ski de fond (<2ème trimestre faible dénivelé)
- Tennis (<5ème mois en double)
- Golf (<6-7ème mois)

# FAUSSES IDÉES

- La pratique **modérée et régulière** sans contre-indications n'est pas **la cause de fausses couches spontanées**.
- Le risque de **prématurité** n'est pas augmenté avec la pratique d'une activité physique.
- Il n'y a pas de corrélation entre le **niveau d'activité physique** et le risque de **retard de croissance intra-utérine** ni un **poids de naissance faible**.

# BONNES PRATIQUES

- **Hydratation** complémentaire
- Apport énergétique adapté **à partir de la 13e SA**
- Échauffement **progressif**
- Environnement aéré
- Pas d'exercice en **décubitus dorsal\*** à partir du **4ème mois**
- Pas d'exercice **à une altitude supérieure à 1800m**



# PARAMÈTRES CONSEILLÉS

La **fréquence**, **intensité** et **durée** de l'activité doivent être adaptées à la grossesse.

L'apparition de symptômes imposent l'arrêt de la pratique et la **consultation médicale** (métrorragies, dyspnée\*, contractions utérines, céphalées, vertiges, retard de croissance intra-utérin, perte de liquide amniotique).

## INTENSITÉ

**70-80% de la FC max\***

Sur des périodes courtes dans les 2 premiers trimestres.

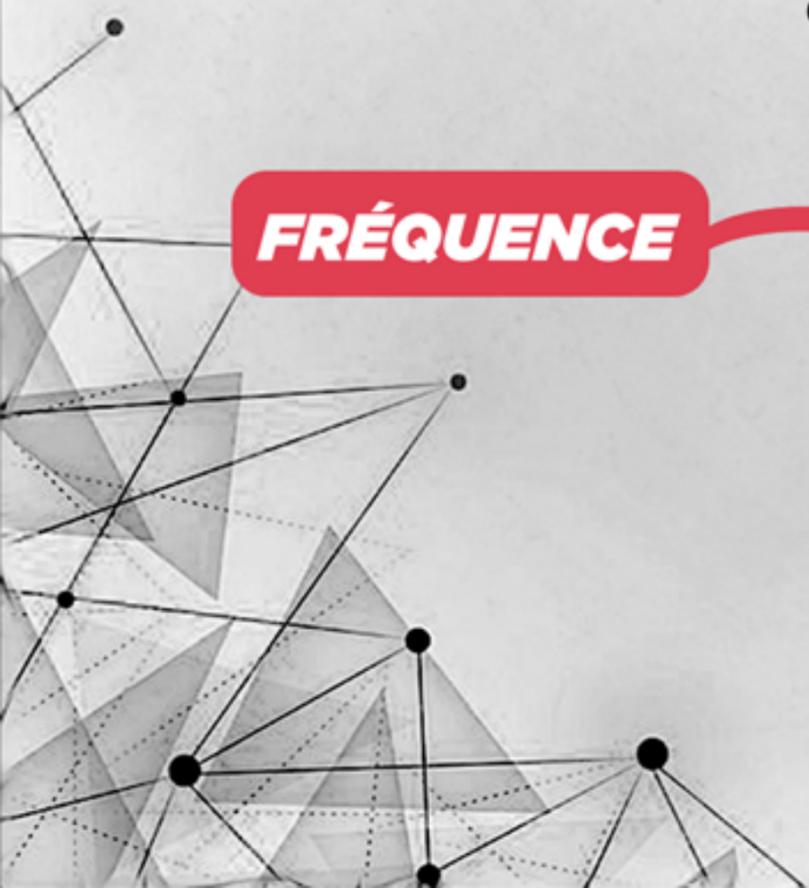
## DURÉE

Progressivement **30 min/jour**  
(max 60-90 min chez les sportives de haut-niveau)

## FRÉQUENCE

**3 fois/semaine, jusqu'à 4-5 fois/semaine.**

Pas de séances intenses 2 jours de suite



# SPORT & POST-PARTUM

- **Un délai de 6 à 8 semaines** doit être respecté avant la reprise d'une activité progressive.



- L'activité sportive n'a **pas d'influence sur l'allaitement** (veiller tout de même à bien s'hydrater et avoir une alimentation adaptée à la dépense énergétique).
- D'abord faire un **renforcement statique des grands droits**, sans hyperpression abdominale, ainsi qu'un **renforcement du périnée**.



# LEXIQUE

• **Béance cervico-isthmique** : Anomalie de continence du col et de l'isthme utérin ne permettant pas la poursuite d'une grossesse jusqu'à terme.

**SA** : Semaine d'aménorrhée, comptée depuis dernière règles avant fécondation (semaine de grossesse + 2 semaines)

**Placenta Praevia** : le placenta est situé au-dessus du col utérin, dans la moitié inférieure de l'utérus. Le placenta praevia peut entraîner une hémorragie non douloureuse et soudaine après la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse

**Métrorragie** : pertes de sang en dehors des règles.

**Hypertension gravidique** : Hypertension artérielle qui survient après 20 SA, chez une femme dont la tension artérielle était jusque-là normale.

**Décubitus Dorsal** : Sur le dos en respectant l'alignement tête/cou/tronc, position opératoire de base utilisée au cours de la majorité des interventions chirurgicales

**Dyspnée** : sensation d'une respiration difficile et inconfortable ressentie dans une situation qui normalement n'entraîne aucune gêne respiratoire

**FC Max** : Fréquence Cardiaque Maximale



# L'AUTRICE



**CAROLE  
MAÎTRE**

# RÉSUMÉ PAR



**YOANN  
DEMANGEOT**



Consultez notre site internet pour un **résumé plus détaillé sous forme d'article** !

# RÉFÉRENCE

*Carole Maître. Sport et grossesse : une nécessaire prescription. Science & Sports, 2013, 28 (2), pp.103-108. 10.1016/j.scispo.2013.01.006 hal-02075951*