

Activité physique pendant la grossesse : oui ou non ?

Il est bien connu que la pratique d'une activité physique est un bon moyen pour préserver la santé à tout âge. Mais maintenant que vous êtes enceinte, vous devez sans doute vous demander s'il est raisonnable de continuer ou de débiter une activité sportive.

Autrefois contre-indiqué, **l'exercice physique est aujourd'hui considéré comme très bénéfique au cours de la grossesse**¹. Entre autres, une diminution de 50 % du risque de diabète gestationnel et de 40 % du risque de pré-éclampsie a été observée, accompagnée d'une amélioration de l'équilibre psychologique et alimentaire^{2,3}. Il est donc vivement conseillé de maintenir une activité sportive raisonnable au cours de cette période. En dehors de cas particuliers qui requièrent une certaine précaution et davantage de repos, comme les grossesses multiples ou les états pathologiques, des **activités aérobiques et de renforcement musculaire**, à raison de **30 minutes, 3 à 4 fois par semaine**, sont à encourager¹.

Le barycentre (le centre de l'équilibre) de votre corps change à la suite de l'évolution de votre ventre. Vos ligaments deviennent plus élastiques pour mieux supporter les modifications physiques et préparer le bassin à l'accouchement. Privilégiez alors des sports qui ne nécessitent pas un maintien de l'équilibre et évitez les étirements excessifs. Selon ces critères, **la course, la marche, le vélo horizontal et la natation** sont les activités physiques les plus adaptées à votre situation. Les activités intensives ou d'endurance, ainsi que les sports de combat, sont à éviter, dus aux efforts prolongés et aux risques de chute ou de choc⁴.

Enfin, prenez des précautions particulières pour la reprise de l'activité physique après l'accouchement. Vous pourrez reprendre vos entraînements de façon progressive. Pour toutes questions, n'hésitez pas à vous rapprocher de votre professionnel de santé.

¹ Filhol et al. [International recommendations on physical exercise for pregnant women]. Gynecol Obstet Fertil. 2014 Dec;42(12):856-60

² Dempsey et al. No need for a pregnant pause: physical activity may reduce the occurrence of gestational diabetes mellitus and preeclampsia. Exerc Sport Sci Rev, 2005, 33: 141-9

³ Poudevigne & O'Connor. A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. Sports Med, 2006, 36: 19-38.

⁴ <http://inpes.santepubliquefrance.fr/CFESBases/catalogue/pdf/1060.pdf>