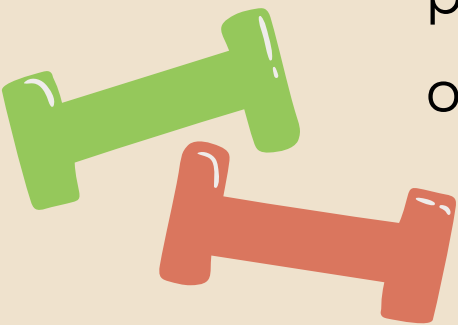


LES RECOMMANDATIONS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE POUR FEMMES ENCEINTES ET EN POST PARTUM

L'OMS définit l'activité physique comme tout mouvement corporel produit par les muscles et qui requiert une dépense d'énergie . Cela inclut les activités de loisirs, les déplacements, le travail et les tâches ménagères.



Une activité physique régulière chez les femmes enceintes et en post-partum a de réels intérêts, à la fois pour la santé de la mère ou la santé de l'enfant à naître. Elle permet de réduire le risque de prééclampsie, d'hypertension ou de diabète gestationnel. Elle limite la prise de poids excessive, les complications pouvant survenir lors de l'accouchement ainsi que le risque de dépression post-partum. Pour le futur bébé, elle limite le risque de complications, d'incidence négative sur le poids ainsi que la mortalité à la naissance.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

L'OMS recommande un minimum de 150 minutes d'activité physique par semaine dont au moins 3 sessions de plus de 30 minute. Elles doivent être pratiquées à intensité modérée, c'est à dire pouvoir parler mais pas chanter pendant l'exercice. .

Il est également conseillé de pratiquer des activités de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine que cela soit pendant des activités de la vie courante (montée d'escaliers, ménage, jardinage...) ou lors de séance dédiées à cela.



QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

Prioriser les activités physiques à faible impact :

- Marche Nordique
- Gymnastique douce
- Natation

Éviter les sports de contact et à fort risque de chute:

- Basket
- Handball
- Boxe

Plongée sous-marine



LES POINTS DE VIGILANCE DANS LA PRATIQUE

Contre-indications relatives:

- Antécédent de fausse couches
- Hypertension artérielle gestationnelle
- Grossesse gémellaire à partir de 28 semaines
- Anémie
- Diabète
- Malnutrition
- Troubles de l'alimentation
- Obésité (IMC >40)
- Maladie cardio-vasculaire ou respiratoire légère à modérée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Tabagisme

Les activités physiques en position allongée sur le dos de façon prolongée doivent être évitées à partir du 5ème mois

Contre-indications absolues:

- Rupture prématurée des membranes
- Travail prématuré pendant la grossesse
- Antécédent de naissances prématurés
- Saignement vaginal persistant inexpliqué
- Pré-éclampsie
- Indices de retard de croissance intra-utérine
- Maladie cardio-vasculaire ou respiratoire légère à modérée
- Béance du col utérin
- Grossesse de rang élevé (triplés)
- Epilepsie non contrôlée



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS LA GROSSESSE

L'OMS recommande 150 minutes d'activité physique par semaine.

Possibilité de reprise progressive de l'activité physique après l'accouchement à partir de 4 semaines, selon avis médical d'un professionnel de santé (marche, gym douce, vélo d'appartement).

Si l'accouchement est fait par césarienne la reprise va varier en fonction de l'inconfort ou d'éventuelles complications chirurgicales

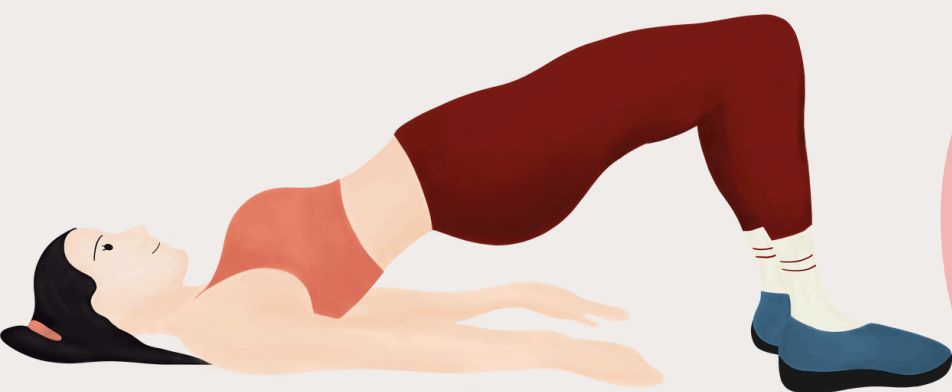


LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE AVANT TOUT

La reprise de l'activité ne doit en aucun cas se faire au détriment de la rééducation périnéale qui doit être effectuée en priorité.

Elles permettent de limiter le risque d'incontinence, de descente d'organes et soulagent les douleurs pelviennes persistantes.

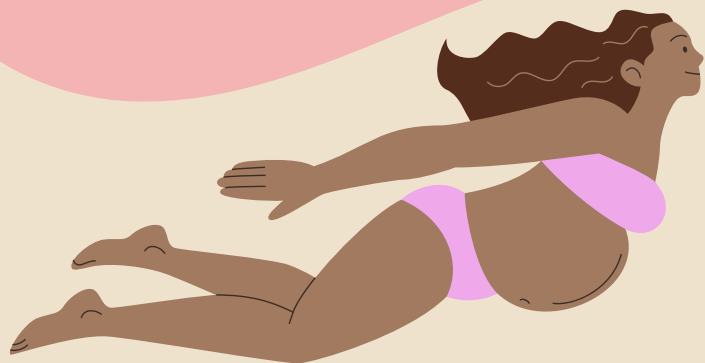
Grâce notamment à des exercices de renforcement musculaire ciblant les muscles concernés



BOUGEZ POUR VOTRE SANTÉ

Que cela soit pendant ou après la grossesse et même si vous étiez peu active ou inactive avant, il est important de bouger.

Cela peut passer par la pratique d'une activité physique encadré ou plus simplement par l'adoption de comportements plus actif comme marcher au quotidien.



La consultation vers un professionnel de santé est tout de même nécessaire afin de ne pas se mettre en danger ou mettre en danger la vie du futur bébé.

Pour davantage de précisions vous pouvez consulter le guide complet sur le site de l'OMS ou le guide spécifique proposé par le ministère chargé des sports



**MINISTÈRE
CHARGÉ DES SPORTS**

*Liberté
Égalité
Fraternité*



Réseau sport santé BFC