



## La grossesse et le sport

Madame, vous êtes enceinte ! Quel heureux événement !!!

Sachez qu'une bonne condition physique peut non seulement faciliter l'accouchement, mais peut aussi améliorer la qualité de vie pendant et après la grossesse.

Les incroyables avantages de l'exercice physique pour le maintien d'une bonne santé ne s'arrêtent pas lorsque vous tombez enceinte. Alors foncez !!!

### 1. Les avantages de l'activité physique pendant la grossesse

Il a été démontré que l'exercice physique soulage les tensions, améliore l'humeur et élève le niveau d'énergie. Il permet aussi de réduire les ballonnements, les œdèmes des chevilles et la constipation. Vous aidez par la même à garantir que votre bébé reçoive un apport sanguin optimal en améliorant votre circulation.

Un programme régulier d'activité physique vous aidera à brûler assez de calories pour étaler votre gain de poids de façon régulière tout au long des neuf mois de la grossesse et à perdre plus facilement votre excès de poids après l'accouchement.

Des exemples de sports recommandés au cours de la grossesse sont la marche, la natation, le vélo et le tennis (hors compétition). Le yoga est également une façon particulièrement efficace d'aider à relaxer votre dos stressé et à fortifier votre musculature abdominale. Les positions standards du yoga peuvent aisément être modifiées au fur et à mesure que se développe votre grossesse, mais vous devez être seule juge de ce qui vous est confortable.

Une activité physique modérée est avantageuse pour la plupart des femmes enceintes et leurs bébés. L'exercice aide à prévenir la constipation, les varices, soulager les maux de reins, préparer le corps à l'accouchement.

### 2. Quel sport choisir ?

Tout dépend du terme de votre grossesse. Au premier trimestre rien ne vous empêche de pratiquer tous les sports ; après soyez plus prudente. L'activité que vous devez choisir ne doit pas être trop violente, et votre médecin doit par la même occasion vous donner son accord.

Il faut avant tout éviter d'avoir trop chaud, car l'augmentation de la température corporelle peut nuire au fœtus qui se développe.

Il faut également éviter les exercices pouvant causer un traumatisme abdominal (ski, équitation, sport de combat.)

Enfin, et après 20 semaines, les femmes enceintes devront éviter les exercices s'effectuant sur le dos, car ces derniers risquent de restreindre le flux sanguin vers le fœtus.



## Swiss Bodycraft

### *La marche et la natation*

La marche peut être pratiquée par tous types de publics (sportifs et non sportifs) pendant toute la grossesse.

La natation, pour son côté relaxant, son amélioration cardiovasculaire.

### *La gym douce*

Cette activité est également possible et peut s'associer à une préparation à l'accouchement. Faites des séances d'environ 20 minutes, 2 à 3 fois par semaine plutôt qu'un cours d'une heure.

N'oubliez pas de vous échauffer quelques minutes avant de commencer vos exercices. Evitez les étirements violents car les ligaments ont effectivement tendance à se relâcher pendant la grossesse.

La pratique de certains exercices pendant la grossesse améliore le tonus musculaire en préparation pour l'accouchement et améliore la souplesse physique et maintient un taux d'énergie pendant toute la grossesse.

Recommandation : Réaliser 3 à 4 séances par semaine. Tous les exercices doivent être réalisés avec la plus grande douceur et la plus grande prudence.

Quelques conseils à suivre lors de vos activités physiques :

- Le rythme cardiaque ne doit pas excéder 130 battements/minute
- Si vous êtes diabétique, porter toujours une carte d'identité indiquant que vous êtes diabétique
- Si une sensation de fatigue intervient ou si vous avez des contractions : cesser l'activité
- Ne jamais débiter une activité physique à jeun, ou bien si vous êtes en hypoglycémie
- L'exercice physique doit être réalisé de préférence 1 à 2 heures après le repas pour faciliter l'utilisation du sucre ingéré et prévenir l'hyperglycémie
- Si vous êtes un sujet actif, manger un fruit la demi-heure précédant l'exercice
- Avoir une alimentation saine, riche en potassium, car la survenue de crampes est très courante pendant la grossesse
- Boire beaucoup afin de prévenir la déshydratation.

### **3. Quelques conseils pendant votre grossesse**

*Quelques conseils alimentaires :*

Eviter le poisson tel que le thon :

Le thon est, de manière générale, comme les gros poissons : à éviter car ils vivent plus longtemps et donc amassent plus de mercure (lié à la pollution de l'eau) dans leur chair. Or le mercure est très mauvais pour le bébé.



## Swiss Bodycraft

Eviter la listeria :

Laver régulièrement votre frigo (2 à 3 fois par mois) et la surface de travail de votre cuisine avec de l'eau de javel. Se laver correctement les mains avant de cuisiner mais également entre chaque activité de cuisine.

Eviter la caféine :

Pas plus de 5 tasses de café ou thé sont conseillées. En effet, la caféine, la théine et les tanins empêchent la fixation du fer. Il en est de même pour le tabac qui provoque les mêmes effets.

Fruits et légumes :

Les fruits et légumes sont recommandés, mais si vous souffrez de ballonnements, évitez les crudités et les salades. Mangez plutôt les fruits et légumes cuits, qui sont beaucoup plus digestes.

Les légumes peuvent être mangés à volonté, mais pas les fruits !

En effet, la femme enceinte assimile trop rapidement les sucres rapides ; ces derniers passent à peine dans le sang (d'où l'hypoglycémie pendant la grossesse) et vont être transformés directement en graisse. Ainsi évitez de manger trop de sucre !

Contre l'hypertension :

De quelle façon intervenir ?

Ne pas grossir et prendre sa tension tous les 15 jours pour prévenir l'hypertension.

Attention à la cigarette ! Pour le tabac, préférez un essai de sevrage avec des substituts nicotiques (patch, gommes.) après une consultation avec un médecin.

Si la femme enceinte n'est pas motivée pour arrêter de fumer (ce qui est rare), il faut savoir que c'est surtout la façon de fumer qui compte car le taux de monoxyde de carbone qui va intoxiquer le fœtus peut être le même avec 5 cigarettes qu'avec 10 cigarettes fumées. Evitez donc les endroits trop enfumés.

Les aliments à éviter :

Il faut modérer l'utilisation de produits contenant trop de sel. La future mère qui souffre de tension élevée devra donc être attentive aux aliments qui contiennent du sel caché tel que :

- les saucissons
- les saucisses
- les aliments en boîtes
- les plats tout préparés



## Swiss Bodycraft

### Conclusion

Les bienfaits de l'exercice physique sont multiples chez la femme enceinte : entretien de la musculature abdominale, amélioration du retour veineux, accroissement de l'endurance.

Bouger et s'occuper de soi sont également une source de bien être psychologique. De plus, différentes études ont montré qu'une activité sportive facilite le travail de l'accouchement en accroissant les performances respiratoires et que les femmes ayant continué à faire du sport accouchent moins fréquemment par césarienne.

L'exercice physique réalisé pendant la grossesse est un cadeau que l'on s'offre à soi même et à notre enfant. C'est un cadeau qui maintient ses bénéfices après l'accouchement !!!