

Grossesse

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous êtes enceinte et votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concerné ?

Toutes les femmes enceintes peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, sauf en cas de contre-indications qui vous seront précisées par votre médecin ou votre sage-femme.

Quel bénéfice pour vous ?

Pratiquer une activité physique présente des effets bénéfiques pour votre santé (prévention de l'hypertension, diminution du risque d'incontinence urinaire...) et pour celle de votre enfant. Cela participe au bien-être physique et mental.

L'activité physique pratiquée doit tenir compte de votre état de santé, de votre condition physique et de l'évolution de votre grossesse. Elle n'augmente pas les risques liés à la grossesse ou à l'accouchement, notamment de naissance prématurée ou de fausse couche.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

Si vous présentez une complication liée à votre grossesse ou une maladie chronique, une consultation médicale dédiée à l'activité physique et une consultation obstétricale sont conseillées avant de commencer une activité physique.

Si votre grossesse se déroule normalement, l'avis d'un médecin ou d'une sage-femme peut se justifier selon le type ou l'intensité des activités physiques envisagées.

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, le plus important est de choisir celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous ; parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme.

Pour les femmes enceintes, il est recommandé d'associer des activités physiques en endurance et en renforcement musculaire (d'intensité modérée) et des exercices d'assouplissement.

Précautions à prendre

À éviter

- Les activités physiques en renforcement musculaire avec une manœuvre de Valsalva (blocage de la respiration pendant l'exercice).
- Les activités physiques en position allongée sur le dos à partir de la 24^e semaine d'aménorrhée (dernier jour des dernières règles).
- La position debout immobile prolongée.
- Les activités physiques qui peuvent provoquer des pertes d'équilibre, des chutes ou des traumatismes pour la mère ou le fœtus.
- Les environnements chauds et humides.
- Les activités physiques en altitude pour prévenir le risque d'une baisse de débit sanguin pour le fœtus.

À faire

- Effectuer les activités physiques allongée sur le côté (décubitus latéral) ou debout.
- Prendre conscience des modifications de vos capacités d'équilibre au cours de la grossesse.
- S'hydrater très régulièrement et porter des vêtements appropriés à la température extérieure.
- Adapter les apports caloriques aux dépenses énergétiques en fonction de votre activité physique, de votre indice de masse corporelle (IMC) et de l'évolution de votre prise de poids au cours de la grossesse.
- Adapter la durée de l'activité physique (maximum 60 à 90 minutes par session) et son intensité pour prévenir une hyperthermie ou un stress lié à la chaleur.

Signes d'alerte

Certains signes d'alerte doivent vous amener à arrêter l'activité physique et à consulter votre médecin ou votre sage-femme :

- un essoufflement persistant excessif à l'effort, non soulagé par le repos ;
- une douleur ou une sensation de pression dans la poitrine ; dans ce cas, vous devez consulter en urgence ;
- des contractions utérines régulières et douloureuses, non soulagées par le repos ;
- un saignement vaginal ;
- une fuite de liquide amniotique (perte des eaux) ;
- des vertiges, malaises ou céphalées ;
- une faiblesse musculaire qui perturbe l'équilibre ;
- une douleur ou un gonflement du mollet.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr