

Hôpitaux Robert Schuman - Clinique Bohler
5, Rue Edward Steichen, L-2540 Luxembourg
T +352 286 911
www.hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

Si vous souhaitez plus de renseignements et être accompagnée dans cette démarche :

Tiphaine Dourster, Sage-femme, coordinatrice des séances prénatales et postnatales
T +352 2862 9526
prepa-naissance@hopitauxschuman.lu

D

Mains appuyées contre le mur, le poids sur une seule jambe, l'autre jambe relâchée et légèrement fléchie, se pencher vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe en appui au sol.



E

Un pied au sol, l'autre sur une chaise, avancer le bassin vers l'avant pour étirer l'avant de la cuisse de la jambe au sol et l'arrière de la cuisse de la jambe reposant sur la chaise.



F

À quatre pattes, faire le dos ronds (comme un chat) pour étirer le dos.



G

Assise « en indien » dos droit, incliner légèrement le tronc vers l'avant pour étirer l'intérieur des cuisses.

Source : kino-quebec.qc.ca

Une activité physique régulière pendant la grossesse vous permettra de retrouver une meilleure condition physique en post-partum.

QUELLES PRATIQUES DOIS-JE ÉVITER ?

Les pratiques sportives à risque de chute, la plongée sous-marine, le ski alpin, les sports de combat, l'équitation...

QUELLES SONT LES PRÉCAUTIONS À PRENDRE ?

- Durant la pratique, vous devriez pouvoir converser normalement.
- Adaptez la durée et l'intensité de vos activités.
- Hydratez vous suffisamment et prévoyez une collation avant ou après votre activité.
- Evitez d'avoir trop chaud et pratiquez dans une pièce ventilée.
- Stoppez la pratique en cas de douleur importante, essoufflement persistant, saignements vaginaux, perte de liquide amniotique, malaise...



**HÔPITAUX
ROBERT
SCHUMAN**



GUIDE D'INFORMATION SPORT ET GROSSESSE

LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

hopitauxschuman.lu
facebook.com/lapagedesparents

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ SPORTIVE PENDANT LA GROSSESSE ?

La pratique d’une activité physique pendant la grossesse prépare le corps à l’accouchement, réduit le stress, favorise le sommeil et améliore l’estime de soi.

Elle permet une meilleure gestion de la prise de poids pendant la grossesse et aide à la perte de poids en post-partum.

Dans l’accompagnement des femmes présentant un diabète gestationnel, l’activité physique est un traitement adjuvant indispensable qui s’associe aux recommandations nutritionnelles.

Elle améliore les glycémies et retarde l’insulinothérapie.

L’activité physique doit être précédée ou accompagnée d’une collation.

Les activités sont possibles du 1^{er} au 3^e trimestre de la grossesse.

QUELLE ACTIVITÉ PUIS-JE PRATIQUER PENDANT MA GROSSESSE ?

- Marche à pieds
- Vélo stationnaire
- Natation
- Jogging au cours des 2 premiers trimestres si pratiqué régulièrement auparavant
- Pilates, yoga prénatal, gymnastique douce
- Exercices de renforcement musculaire, de renforcement du périnée, des membres supérieures (cfr guide pratique)

A quelle fréquence ?

En l’absence de contre-indication médicale, il est recommandé de pratiquer une activité cardio respiratoire de 30 min (1 à 4x/semaine) et des séances de musculation et d’étirement (1 à 3x/semaine), selon si vous étiez sédentaire ou physiquement active avant la grossesse.

Si votre médecin vous confirme que vous ne présentez aucune contre-indication médicale, voici un enchaînement pratique facilement réalisable à domicile :

Renforcement musculaire
Plancher pelvien
(Exercice de Kegel à faire plusieurs fois par jour)

Contractez les muscles du plancher pelvien* pendant 10 secondes, les relâcher pendant 5 secondes, répétez **10 fois**. Afin d’identifier les muscles à contracter, tentez d’arrêter ou ralentir le jet urinaire sans l’aide des muscles de l’abdomen, des jambes ou des fesses. Une autre méthode consiste à tenter de faire semblant de retenir un gaz.

Effectuez 10 à 15 fois chacun des exercices suivants.

1
À quatre pattes, le dos bien plat, faites des battements verticaux avec la jambe droite puis avec la jambe gauche.



2
Couchée sur le dos, les genoux fléchis, contractez les abdominaux et ramenez un genou vers la poitrine. Alternez avec l’autre genou. Gardez le bas du dos appuyé au sol tout le temps.



Évitez cet exercice si vous avez la diastase des grands droits (séparation des muscles grands droits présente chez 30% des femmes). Parlez-en à votre médecin.

*Le renforcement des muscles du plancher pelvien est essentiel car pendant la grossesse vous pouvez éprouver de la difficulté à vous retenir d’uriner (risque de perdre quelques gouttes d’urine en riant ou en éternuant). Les muscles pelviens sont ceux qui assurent le contrôle de l’évacuation de l’urine ainsi que des selles.

- Le périnée joue un rôle essentiel pendant la grossesse et l’accouchement.
- Portez une tenue souple et pensez à vous hydrater.
- Associez la respiration (inspiration et expiration) avec chaque mouvement.

3
Debout, jambes ouvertes et dos droit, main droite appuyée sur le dossier d’une chaise, bras gauche tendu sur le côté, main relâchée, faire des demi-flexions des genoux tout en élevant les talons (comme une ballerine). Reprendre avec l’autre bras. tenter de faire semblant de retenir un gaz.



4
Debout, un poids dans chaque main, les bras légèrement fléchis, levez lentement les bras sur le côté pour les amener à l’horizontale.



5
Debout, dos à un mur, genoux légèrement fléchis, basculez votre bassin en contractant les muscles abdominaux afin d’appuyer le bas de votre dos au mur. Maintenez la position quelques secondes, relâcher et répétez plusieurs fois.

Lorsque vous êtes familière avec cet exercice, n’hésitez pas à le répéter régulièrement, et ce, sans nécessairement utiliser le mur.



Les poids peuvent être remplacés par de petites bouteilles d’eau.

Étirements

Maintenez chaque position d’étirement le temps d’une dizaine de respirations complètes (inspiration et expiration). Selon l’exercice, répétez avec le bras ou la jambe opposée.

A
Bras tendu vers le haut, pencher le tronc sur le côté, sans rotation des épaules, ni du bassin, pour étirer le côté du tronc et de l’épaule.



B
A l’aide de la main, tirez sur le bras pour le rapprocher de l’épaule opposée.



C
Debout, les jambes écartées, les mains sur les genoux, s’accroupir en gardant le dos droit et les genoux au-dessus des pieds pour étirer l’extérieur des jambes.



Une pratique régulière peut vous aider à améliorer votre posture et réduire les risques de douleurs lombaires et d’incontinence urinaire.