

Si la grossesse fait l'objet de bien des restrictions pour le bien de la mère et de l'enfant, elle n'interdit pas la pratique d'une activité physique. Bien au contraire, mais sous condition.

La sédentarité est considérée par l'Organisation mondiale de la santé (O.M.S.) comme un problème de santé publique mondiale, et l'inactivité demeure également l'ennemi des femmes enceintes. Depuis une quinzaine d'années, de nombreuses études confirment que continuer à bouger pendant neuf mois permettrait aux futures mamans, mais aussi à leurs bébés, d'être ou de rester en bonne santé.

———— Réduire les risques d'hypertension

Une étude récente (*Du sport pour prévenir l'hypertension artérielle au cours de la grossesse*, qu'on ne peut malheureusement consulter que si l'on possède un compte sur jim.fr, Journal International de Médecine) a évalué l'effet de l'exercice physique pendant la grossesse sur le risque d'apparition des maladies hypertensives dans une population de 5.075 femmes enceintes, en bonne santé, pratiquant ou non une activité physique. Le constat ? Les femmes enceintes pratiquant un sport associé à une consommation en oxygène pendant l'effort (aérobie) présentent un taux d'hypertension gravidique et de pré-éclampsie inférieur à celles ne pratiquant aucune activité pendant leur grossesse. Les scientifiques à l'origine de l'étude en ont conclu que s'adonner, dès le début de la grossesse, à une activité aérobie modérée et adaptée de 30 à 60 minutes, 2 à 7 fois par semaine, permet de réduire le risque de maladies hypertensives.

————— L'hypertension gravidique est une hypertension qui apparait chez une femme enceinte qui avait une tension artérielle normale avant sa grossesse.

— Définition —

On parle de **pré-éclampsie** lorsque l'hypertension gravidique est associée à une protéinurie (protéines dans les urines). La pré-éclampsie « est une maladie fréquente de la grossesse. La plupart des patientes accoucheront d'un bébé en bonne santé et se rétabliront rapidement. Toutefois, non traité, ce syndrome entraîne de nombreuses complications qui peuvent conduire au décès de la mère et/ou de l'enfant. Responsable d'un tiers des naissances de grands prématurés en France, ce syndrome est une cause majeure de retard de croissance intra-utérin. Il reste en outre la deuxième cause de décès maternels en France (environ 20 décès par an), après les hémorragies de la délivrance. Environ 5% des grossesses s'accompagnent de pré-éclampsie. » (source : Inserm)

————— Moins de diabète gestationnel

Les bienfaits de l'activité physique jouent un

rôle déterminant sur une autre maladie sous-jacente de la grossesse : le diabète gestationnel, un trouble de la régulation du glucose débutant pour la première fois pendant la grossesse et entraînant, comme pour le diabète, un excès de sucre dans le sang. Cette pathologie peut provoquer des risques fœtaux et obstétricaux, et touchait en 2012, selon la fédération des diabétiques, 8% des femmes enceintes en France.

Des études montrent que les femmes qui pratiquent une activité physique vigoureuse avant la grossesse ont un risque de diabète gestationnel moins élevé que celui des femmes sédentaires, les mieux loties étant celles qui ont « une activité physique vigoureuse avant la grossesse et poursuivie durant la grossesse, au moins de façon modérée », comme le souligne le docteur Carole Maitre, gynécologue de l'Institut National des Sports, de l'Expertise et de la Performance, dans le cadre de l'atelier La sportive et sa grossesse, ayant pour thème, *Le sport et la maternité : risques ou bénéfiques* (voir plus bas, *Pour aller plus loin*).

Davantage de bien-être pour moins de blues

Au rang des multiples vertus de l'activité physique s'ajoutent les effets positifs sur le moral. Des bienfaits recensés dans de

nombreuses recherches dont Activité sportive et grossesse, une étude menée auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher, dans quatre maternités de Gironde. Christelle Andrevie y confirme que « pratiquer une activité physique durant la grossesse, c'est améliorer son bien-être physique et psychique, mieux accepter ses modifications corporelles et améliorer l'image de soi ». Elle démontre l'augmentation du bien-être psychologique et la diminution de la dépression du post-partum.

Les sports à privilégier

Le bon sens conduit avant tout à s'écouter afin que la notion de plaisir soit au rendez-vous au fil des mois. Aussi, il convient de choisir des activités sportives douces, liées à la détente mais favorisant le travail du souffle. Sans risque, la marche, le vélo d'appartement, la

natation, l'aquagym ou encore la gymnastique douce s'avèrent parfaitement compatibles avec la grossesse. Dans le cadre de cours collectifs, ne pas hésiter à choisir ceux destinés aux femmes enceintes. À noter que les exercices couchés sur le dos, après le quatrième mois de grossesse, sont contre-indiqués. De même, les sports de contact, de raquettes, l'équitation, le jogging (à compter du deuxième trimestre), les sports collectifs ou la plongée ne seront pratiqués qu'après l'accouchement et sous réserve de l'avis favorable du gynécologue.

La grossesse n'est pas une maladie malgré les bouleversements qu'elle implique. Pendant ces neuf

mois, le sport ou l'activité physique peut faire partie du quotidien, à condition que la pratique soit adaptée et à intensité modérée. Ce sera l'occasion pour certaines futures mamans de prendre une saine habitude, quand d'autres n'auront pas à y renoncer en attendant l'arrivée de leur enfant. Et plus l'activité physique aura été importante et régulière avant la grossesse, plus les effets bénéfiques se feront sentir.

POUR ALLER PLUS

LOIN

- Pour tout savoir sur

le diabète
gestationnel, des
causes aux
symptômes, et des
risques au traitement,
le site internet de la
fédération des
diabétiques permet de
faire le point sur cette
pathologie.

- Le guide nutrition de
la grossesse de
l'Agence Santé
Publique France
propose une multitude
de conseils aux
femmes enceintes et à
celles désirant avoir
un enfant. Besoins
nutritionnels, choix et
conservation des
aliments, fringales,
poids, allergies et
activité physique à
pratiquer, tous les
sujets sont abordés
pour neuf mois sans
fausses notes.
Document à
télécharger.

- Parfois sous-estimé,
le baby blues touche
pourtant entre 10% et
20% des mamans.
Période de stress, de
fatigue et de doutes,

l'arrivée d'un enfant n'est pas sans conséquence sur l'état psychologique de la mère. Le site maman-blues.fr informe, soutient et ose parler d'un sujet qui peut altérer la relation mère-enfant.

- Les plus courageux prendront le temps de s'arrêter sur [Activité physique et sportive et grossesse](#), enquête de Christelle Andrevie auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher dans quatre maternités de Gironde. Pour s'y mettre en toute connaissance de cause.

- Données scientifiques et chiffres à l'appui, tel est le programme de l'intervention de Carole Maitre, gynécologue de l'Institut National des Sport et de l'Éducation Physique : [Le sport et la maternité : risques ou](#)

bénéfices. De quoi
prendre mettre en
place une nouvelle
routine santé.