

# Le public femme enceinte



V.231



ProSportConcept  
Formation aux métiers du sport

Loïc Pithioud V1 .2023-2024

# Le public femme enceinte

- Les transformations durant la grossesse
  - Morphologique
    - Poids +10 à 15 kg en moyenne
    - Courbure du Rachis → Lordose lombaire en particulier
    - Déplacement du centre de gravité Protrusion de l'utérus
  - Cardiologique
    - Volume plasmatique + 50%
    - Volume érythrocytaire + 20%
    - Volume d'éjection systolique + 30 à 50%
    - Débit cardiaque + 40%
    - Pression veineuse des membres inférieurs Risque de malaise si décubitus dorsal
    - Pression artérielle en hausse



- Respiratoire:
  - Volume courant
  - Remontée du diaphragme + 4 cm
  - Ventilation alvéolaire + 50%
  - Hyperventilation
  - Sensation de dyspnée
  
- Articulaire
  - Souplesse et amplitude articulaire (relaxine)
  - Stabilité articulaire en baisse Risque de blessure
  - Hyperlaxité ligamentaire (bassin)

# Activité physique et maternité

- Les recommandations: Collège Américain de Gynécologie Obstétrique et de la Société Canadienne de Gynécologie Obstétrique (2002)
  - activité en aérobie et exercices de renforcements musculaires
  - maintenir une bonne forme physique sans objectif de performance ou de compétition.
  - activités choisies sont celles où le risque de perte d'équilibre ou de traumatisme est moindre.
  - informer les femmes que l'exercice ne fait pas augmenter le risque de complications
  - Les exercices du plancher pelvien (surtout post accouchement)
  - L'exercice physique modéré pendant l'allaitement n'affecte ni la quantité, ni la composition du lait, ni la croissance de l'enfant.
- C'est l'évaluation médicale qui sert de base à la prescription ou à l'autorisation d'exercices physiques possibles en cours de grossesse

# Activité physique et maternité

- Les contre-indications absolues
  - Rupture des membranes
  - Travail pré terme / Perte de liquide amniotique
  - Retard de croissance intra utérin
  - Bécance cervico isthmique
  - Placenta praevia après la 28ème SA
  - Hypertension et prééclampsie
  - Grossesse multiple  $\geq 3$  foetus
  - Maladies cardio-vasculaires et/ou pulmonaires graves
- Les contre-indications relatives
  - Grossesse gémellaire après la 28ème SA\*
  - Antécédents de prématurité
  - Anémie sévère
  - Malnutrition
  - Troubles cardio vasculaires ou respiratoires légers ou modérés

# Le choix d'une activité physique

- compatible avec la grossesse, c'est-à-dire éviter la perte d'équilibre et les traumatismes
  - déconseillé
    - de pratiquer les sports de contact : les sports collectifs comme le basket, le handball, le hockey, le football.
    - les sports de combat, karaté, taekwondo, judo, boxe, lutte...
    - les sports avec lesquels le risque de chute est inhérent à la pratique soit l'équitation, le ski alpin, la planche à voile, le surf, le patinage, le cyclisme en ville, le VTT, l'escalade
    - les exercices couchée sur le dos sont contre-indiqués à partir de la vingtième semaine de grossesse pour éviter la compression de la veine cave par le développement utérin.

# Le choix d'une activité physique

## ➤ Les recommandations

- La marche reste de loin l'activité la plus pratiquée (43% des activités).
- La natation est un sport complet qui fait travailler toutes les grandes chaînes musculaires.
- La gymnastique douce, en évitant les exercices en position allongée à partir du quatrième mois.
- Le yoga adapté à la grossesse, avec des exercices respiratoires et posturaux adaptés.
- Le vélo d'appartement ou sur du plat.
- Des exercices de renforcement musculaire, renforcement du périnée si besoin, étirements musculaires, des exercices de renforcement musculaire des membres supérieurs avec de petites haltères sont possibles.

# Programme de Fréquence - Intensité-Temps des exercices physiques

- Sa fréquence :
  - 3 fois par semaine pour atteindre progressivement 4-5 fois par semaine, en fonction du niveau antérieur.
  - Il est conseillé de ne pas faire d'activité physique à intensité relative deux jours de suite.
- Son Intensité : évaluée de trois façons différentes
  - par la fréquence cardiaque (FC) 70% de FC max
  - l'échelle de Borg
  - le test de la parole qui est le plus simple à mettre en pratique.
- La durée peut aller de 15-30 min à 40-60 min selon le niveau

# Les règles de bonne pratique

- ▶ hydratation suffisante.
- ▶ apport énergétique adapté : à partir de 13 SA, une augmentation de 300 kcal des apports est recommandée, majorée en cas de sports portés en fonction de la dépense d'énergie.
- ▶ environnement aéré.
- ▶ éviter les exercices en altitude >1800m.
- ▶ pas d'exercice en décubitus dorsal après le quatrième mois de grossesse.
- ▶ respecter les périodes d'échauffement et de récupération.

# Les bénéfices connus et documentés (revue Cochrane 2009)

- Un mieux-être psychique, elle diminue:
  - la fatigue,
  - l'anxiété,
  - le syndrome dépressif, en particulier le syndrome dépressif du post-partum
  - Améliore l'image de soi liée au changement corporel
- Un mieux-être physique
  - moins de syndrome douloureux abdominal du troisième trimestre et moins de lombalgies.
  - Limitation de la prise de poids



- Une diminution des symptômes veineux et de la pathologie vasculaire
  - symptômes d'œdème des membres inférieurs et lourdeurs de jambes sont diminués notamment l'activité physique aquatique.
  - La pathologie veineuse, varice et thrombose veineuse sont diminuées.
  - La prévention cardiovasculaire , la grossesse de façon directe et indirecte, augmentation du cholestérol ou diabète
  - Diminution du risque de surpoids.
  
- Rôle sur la prévention de la prééclampsie

# Quels risques pour le foetus ?

## ➤ Idées reçues:

- Pas d'augmentation du risque de fausses couches
- Pas de risques de retard de croissance intra utérin
- La FC du foetus augmentent de 10 battements lors de l'activité et revient à la normale en 10-20 min
- Pas de risque d'hyperthermie et de malformation
- Pas d'impact sur l'accouchement
- Pas de risque de prématurité

# POST ACCOUCHEMENT

- ▶ Reprise progressive
- ▶ Pas forcément de date de reprise (selon le profil et contre indications médicales)
- ▶ Pendant allaitement, tirer le lait avant l'activité. Relation acide lactique et acidité du lait maternel
- ▶ Effet sur la dépression post partum