

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 ≥ 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