

Pratiquer une activité physique pendant la grossesse

Temps de lecture : 3 minutes Publié le 19 juin 2019 - Mis à jour le 09 octobre

Être active à tout moment pendant la grossesse apporte à la future mère du bien-être, sur le plan physique comme psychologique. Il est bénéfique aussi, pour notre santé et celle de bébé, de réduire le temps passé assise, et ce même si nous faisons déjà au moins 30 min d'activités physiques d'intensité modérée par jour.

Qu'entend-on par « activité physique modérée » ?

Lorsque la grossesse se passe sans complications, ce qui compte, c'est de pratiquer une activité physique modérée **de façon régulière**. Si ce n'était pas le cas avant la grossesse, il est possible de commencer doucement (par exemple avec l'appli Objectif marche de Manger bouger).

Pratiquer une activité physique ne veut **pas nécessairement dire pratiquer un sport**. Marcher rapidement, jardiner, faire le ménage, faire du vélo, nager, danser, etc, sont des activités physiques. Et il existe beaucoup d'autres activités (à retrouver sur le site de Manger bouger)... sans oublier l'activité sexuelle qui fait augmenter le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire.

On peut regrouper les activités physiques en quatre moments :

- les activités professionnelles,
- les déplacements,
- les activités domestiques (jouer avec son enfant, faire du ménage, du rangement...),
- les loisirs (sport, jardinage, bricolage...).

Une activité physique d'intensité modérée veut dire que l'on peut **tenir une conversation pendant l'activité**. Le type d'exercice et leur intensité peuvent donc évoluer en même temps que change le corps tout au long de la grossesse. A partir du 3^{ème} trimestre par exemple, notre respiration peut être plus difficile car le bébé prend de plus en plus d'espace, ce qui peut rendre certains exercices plus durs.

Qu'entend-on par « limiter le temps passé assise » ?

Pour limiter le temps que nous passons assise, allongée ou semi-allongée, il est recommandé de **bouger au moins toutes les deux heures**. Et cela même lorsque l'on fait 30 mn d'activité physique d'intensité modérée chaque jour.

Si on est assise toute la journée, que ce soit au travail, à la maison pour regarder un film ou encore lors d'un trajet en voiture, on fait une petite marche toutes les deux heures. On fait aussi **attention au temps consacré aux écrans**.

Quels sont les bienfaits d'une activité physique modérée et régulière pendant la grossesse ?

Pendant la grossesse, notre corps se transforme : prise de poids, modification du centre de gravité, augmentation de la fréquence cardiaque.... Pratiquer une activité physique modérée et régulière permet de **mieux vivre ces changements physiques**. Et, l'activité physique modérée pratiquée de façon régulière n'augmente pas le risque d'accouchement prématuré ni celui de pré-éclampsie.

On a **moins de risque de prendre du poids** liée à la grossesse ce qui réduit le risque de mal de dos ou encore de diabète gestationnel. Le retour veineux est amélioré, limitant ainsi les sensations de « jambes lourdes » dues à la grossesse.

Le sommeil est de meilleure qualité : quoi de mieux qu'une « bonne fatigue » pour bien dormir !

Le risque d'avoir un trop gros bébé à la naissance est limité et une femme active pendant la grossesse met moins de temps à se remettre après l'accouchement.

FOCUS bien-être

Pendant la grossesse, pratiquer une activité physique modérée et régulière peut être l'occasion de rencontrer de nouvelles personnes avec lesquelles partager nos doutes, nos interrogations ou tout simplement de bons moments. Cela peut ainsi diminuer aussi le risque de dépression du post-partum.

A quel rythme pratiquer une activité physique d'intensité modérée ?

Lorsqu'il n'y a aucune contre-indication médicale pendant la grossesse, les professionnels recommandent de pratiquer au moins **30 minutes par jour** d'activité physique d'intensité modérée : marche, natation, jardinage, etc.

Si on était peu (ou pas) active avant la grossesse, alors mieux vaut commencer par 15 mn par jour, au moins 3 jours par semaine. On augmente progressivement la durée pour atteindre 30 mn par jour avant la fin du 3^{ème} mois de grossesse.

Pendant la grossesse, il vaut mieux pratiquer régulièrement une activité physique sans forcer sur l'intensité de l'effort.

Source URL: <https://agir-pour-bebe.fr/pratiquer-une-activite-physique-pendant-la-grossesse>

