



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

ACTIVITE PHYSIQUE ET SPORTIVE

Avec la grossesse arrive son lot de questions, dont celle sur l'activité physique et sportive. Alors dans le cadre d'une grossesse multiple, quelles sont les recommandations d'usage ?

Premièrement, il est indispensable d'en parler avec le corps médical qui vous suit, pour leur demander leur accord, en expliquant précisément vos pratiques et leur durée. Ils seront les plus à même de vous conseiller de la meilleure manière car ce sujet est propre à chaque parcours.

Dans le cas des grossesses multiples monochoriales, étant donné les risques déjà liés au placenta (accouchement prématuré, retard de croissance, etc), il n'est pas rare que les médecins nous recommandent fortement de mettre nos activités sur pause le temps de notre grossesse.

De manière générale, les connaissances actuelles démontrent qu'il n'y a pas de risques à faire de l'activité physique durant la grossesse, à condition de ne pas présenter de contre-indications. Le programme de l'activité physique de la femme enceinte doit être régulier, réparti sur la semaine, individualisé et flexible. Il doit s'adapter à la condition physique de la patiente tout au long de la grossesse.

Rester active apporte de nombreux bienfaits tels que :

- Bien-être physique
- Bien-être mental
- Récupération post partum
- Diminution des douleurs articulaires, ligamentaires, musculaires et lombaires
- Maintien de la condition physique
- Prévention de la prééclampsie
- Prévention possible du diabète gestationnel
- Aide à la perte de poids en post partum

Toutefois, dans le cadre d'une grossesse multiple, il est souvent conseillé de ralentir le rythme au cours du 2^{ème} trimestre, vers le 5^{ème} mois. En effet, le poids des bébés sur le plancher pelvien est double, la taille du ventre est souvent plus prononcée, les ligaments vont avoir tendance à s'étirer plus, et enfin les organes et les poumons vont être plus comprimés et sollicités.

De plus, on ne recommande pas les sports à impact et cela à partir du premier trimestre : on évite donc les sauts, la course à pied, mais aussi les sports avec risque de chute comme le vélo, l'équitation, les sports collectifs, les arts martiaux ou le ski ! On privilégie



ECOUTER
RASSURER
GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

la marche, le yoga, le pilâtes, la natation ou l'aquagym. Et quoi qu'il arrive, on garde en tête que cela doit rester un plaisir et qu'on doit adapter notre pratique aux différents stades de notre grossesse. Bouger un peu restera bénéfique, mais inutile de s'épuiser !

Côté post-partum, on prend son temps !

On attend le rendez-vous de contrôle avec son médecin ou sa sage-femme pour avoir le feu vert et démarrer la rééducation du périnée et la rééducation abdominale. Seulement après ces étapes, il est possible de reprendre une activité sportive, et de manière progressive.

Il est parfois possible de s'y remettre après la rééducation du périnée seule, et avant la rééducation abdominale, seulement si la pratique est en accord avec cette dernière (il faut en discuter avec la SF ou le kinésithérapeute qui fait votre rééducation).

La pratique d'une activité physique dans le post-partum a pour effets bénéfiques la prévention et l'amélioration des symptômes dépressifs du post partum. De plus, l'allaitement ne contre-indique pas la reprise du sport, à la condition d'un apport énergétique suffisant et d'un port de brassières adaptées.

Pour conclure, ne soyez pas trop impatiente mais plutôt indulgente avec vous-même. Vous venez d'accoucher !



ECOUTER RASSURER GUIDER

AFGM
ASSOCIATION FRANÇAISE DES
GROSSESSES MONOCHORIALES

Prescription d'AP et sportive chez la femme enceinte

Type d'AP	Fréquence	Intensité	Durée	Exemples d'AP et sportive
AP de la vie quotidienne	Tous les jours	Intensité légère à modérée		Encourager à être active tous les jours
AP en endurance	Au moins 3 jours par semaine	Intensité modérée selon la fréquence cardiaque maternelle (tableau 5) et le « test de conversation »	150 à 180 minutes par semaine d'AP d'intensité modérée, réparties régulièrement Pour les femmes inactives : séances 15 min x 3/sem, puis augmenter progressivement à 30-40 min x 3/sem au 2 ^e trim.	AP sollicitant les groupes musculaires importants sans mise en charge ou à faible impact, par exemple : la marche, le vélo stationnaire, la natation, les exercices en piscine, etc.
AP en renforcement musculaire	2-3 fois par semaine (nombre de sessions non consécutives)	Intensité modérée (8 à 15 répétitions peuvent être réalisées jusqu'à une fatigue modérée)	1 série pour les débutantes 2 ou 3 séries pour les personnes entraînées	Les exercices en renforcement musculaire doivent être concentrés sur les principaux groupes musculaires du haut et bas du dos et du plancher pelvien, mais peuvent être complétés par un entraînement des membres supérieurs et inférieurs Pour éviter les risques de compression de la veine cave, il est recommandé de faire les exercices de renforcement de l'abdomen en position assise ou en décubitus latéral, et éviter la position couchée sur le dos ou debout prolongée après la 16 ^e semaine de grossesse Il faut aussi éviter les contractions musculaires isométriques prolongées et la manœuvre de Valsalva En cas de difficulté de contrôle des muscles du plancher pelvien, une supervision des exercices par une sage-femme ou un kinésithérapeute (après le 90 ^e jour du post-partum) peut être indiquée
AP en assouplissement	≥ 2-3 fois par semaine et encore mieux quotidienne	Étirer jusqu'au point de ressentir une tension Ne vous étirez pas trop !	Étirement statique de 10 à 30 secondes	1 série d'exercices d'assouplissement statiques actif ou passif pour chaque groupe articulaire majeur
Activités sportives				La marche rapide, le cyclisme stationnaire, la natation ou la gymnastique en milieu aquatique

Nous espérons que cette fiche vous aidera à y voir plus clair. Mais n'oubliez pas de valider vos interrogations avec les professionnels de santé qui suivent votre grossesse !