

Laureline Debusschère

ACTIVITÉ PHYSIQUE

pendant la
GROSSESSE



Toutes les informations dont tu as besoin sont ici!

Cet ouvrage contient des conseils afin de pratiquer une activité physique au cours de la grossesse. Il ne remplace en aucun cas une consultation médicale et il convient de demander l'accord de votre médecin ou gynécologue avant de pratiquer.

Copyright © 2025 par Laureline Debusschère

Tous droits réservés.

Aucune partie de cet ouvrage ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme que ce soit ou par quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'informations ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur,

LE PETIT MOT DE L'AUTRICE

Ce petit guide est offert par
la Communauté Professionnelle Territoriale de Santé
(CPTS Australe) de St Pierre-Entre Deux-Tampon et mis à
disposition des femmes enceintes dans le cadre de la
mission "Parcours du patient diabétique"

Si tu penses qu'il est dangereux de bouger pendant la
grossesse alors ce guide est fait pour te rassurer!

Tu y trouveras les informations utiles pour démarrer ou
continuer ton ou tes activités physiques et sportives en
toute sécurité.

Une partie des conseils est aussi destinée à te venir en
aide spécifiquement si tu as un diabète gestationnel .

J'espère que ce guide t'aidera à mener une grossesse plus
active en toute sérénité!

Laureline DEBUSSCHERE
Masseur-Kinésithérapeute spécialisée en
Abdomino-Pelvi-Périnéologie, Educateur sportif,
Professeur de Pilates



Mam' en Forme NDA: 04973234697
Intervenante en formation continue sur la
rééducation abdomino-pelvi-périnéale, et sur
l'activité physique chez la femme enceinte

SOMMAIRE

1. BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUEp 1- 4
2. STOP AUX IDÉES REÇUESp 5 -13
3. RECOMMANDATIONS GÉNÉRALESp 14-21
4. BOUGER ENCEINTE EN SÉCURITÉp 22-24
5. SIGNAUX D'ARRÊT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUEp 25-26
6. COMMENT ÊTRE PLUS ACTIVE PENDANT MA GROSSESSEp 27-31
7. RENFORCEMENT ABDOMINAL PENDANT MA GROSSESSEp 32-35
8. DIABÈTE GESTATIONNEL ET ACTIVITÉ PHYSIQUEp 36-42
9. RESSOURCES ET ADRESSES UTILESp 43-45

BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



Liste des bénéfices pour
Maman et Bébé

Pour Maman

Diminue le stress et l'anxiété, améliore mon sommeil, prévient et réduit les symptômes de dépression pré natale

Diminue les risques de développer des complications comme la prééclampsie, l'hypertension et le diabète gestationnels

Aide à contrôler ma prise de poids, aide à équilibrer le diabète gestationnel en améliorant l'absorption du glucose



Diminue le risque et gravité des symptômes d'incontinence urinaire

Réduit mes douleurs de dos et/ou pelviennes et facilite ma mobilité jusqu'au terme

Améliore ou maintient ma condition physique

Améliore mon retour veineux et mes troubles de transit

Pour l'accouchement et le post-partum

Facilite l'accouchement
en diminuant le temps de
travail et la durée
d'expulsion

Diminue le risque de
recours à une extraction
instrumentale ou à la
césarienne

Prévient et améliore les
symptômes dépressif du
post partum



Diminue le risque et
gravité des symptômes
d'incontinence urinaire en
post partum

Améliore la récupération
post partum et facilite la
perte de poids

Pour Bébé

Améliore la viabilité du placenta, son développement et sa vascularisation

Diminue le risque que mon bébé ait un poids de naissance $>4\text{kg}$, sans augmenter le risque qu'il soit trop petit

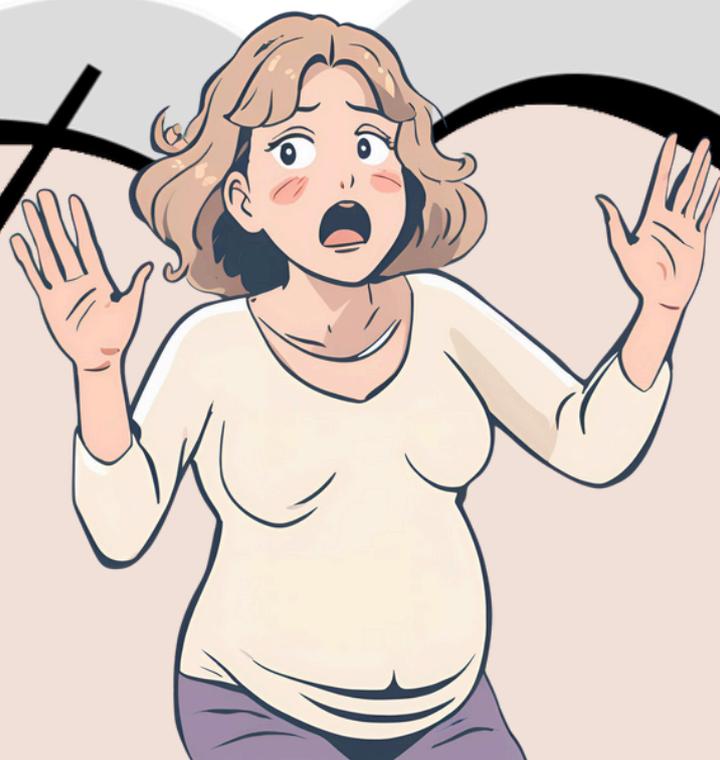


Améliore le développement neuro-moteur de mon bébé

Améliore la fonction cardiaque de mon bébé par la diminution de sa fréquence cardiaque au repos

Améliore le développement neuro-cognitif de mon bébé: meilleurs apprentissages, mémoire, langage, discrimination sonore

STOP AUX IDÉES REÇUES!



8 croyances sur
l'activité physique pendant la
grossesse

**ATTENTION!
NE FAIS PAS DE SPORT!
TU RISQUES DE FAIRE UNE
FAUSSE COUCHE!!!**

FAUX!



**L'EXERCICE PHYSIQUE PENDANT LA
GROSSESSE N'AUGMENTE PAS LE RISQUE DE
FAUSSE COUCHE!**

Il faut bien entendu ne pas avoir de contre-indication médicale à l'exercice, suivre les recommandations (intensité modérée, 60 min par session) et toujours rester en alerte de l'apparition de signaux inhabituels !

Références scientifiques:



Davenport MH, Kathol AJ, Mottola MF, & al. Prenatal exercise is not associated with fetal mortality: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2019 Jan;53(2):108-115. doi: 10.1136/bjsports-2018-099773. Epub 2018 Oct 18. PMID: 30337346.

**ATTENTION!
NE FAIS PAS DE SPORT!
TON BÉBÉ VA MAL SE
DÉVELOPPER!!!**

FAUX!



**L'EXERCICE PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE
N'AUGMENTE PAS LE RISQUE DE RETARD DE
CROISSANCE OU DE PETIT POIDS À LA NAISSANCE!**

L'exercice prénatal est bénéfique pour ton bébé!
Il permet un plus grand développement placentaire,
diminue le risque de macrosomie (poids de naissance > 4kg),
et améliore même son développement neuro-cognitif!



Références scientifiques:

Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, & al. Impact of prenatal exercise on neonatal and childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018 Nov;52(21):1386-1396. doi: 10.1136/bjsports-2018-099836. PMID: 30337465.



ATTENTION!
NE FAIS PAS DE SPORT!
TU RISQUES D'ACCOUCHER
PRÉMATUREMENT!!!

FAUX!

L'EXERCICE PHYSIQUE PENDANT LA
GROSSESSE N'AUGMENTE PAS LE RISQUE DE
NAISSANCE PRÉMATURÉE

Il peut arriver que tu ressenties des contractions
(ventre tout dur) pendant ta séance ou après.

Si ce n'est pas douloureux, que ça ne t'empêche pas de parler, et
que ça cède rapidement avec le repos alors tu n'as pas à t'inquiéter!

Fais des pauses plus régulièrement, évite de passer de la position
allongée sur le dos à assise en te relevant vers l'avant ,
à la place roule sur le côté. Si tu as le moindre doute,
consulte ta sage-femme ou gynécologue

Références scientifiques:

Davenport MH, Meah VL, Ruchat SM, & al. Impact of prenatal exercise on neonatal and
childhood outcomes: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018
Nov;52(21):1386-1396. doi: 10.1136/bjsports-2018-099836. PMID: 30337465.





**ATTENTION, REPOSE TOI!
CE N'EST PAS LE MOMENT DE
DÉMARRER UNE
ACTIVITÉ PHYSIQUE!!!**

FAUX!

**C'EST JUSTEMENT LE MOMENT DE PRENDRE
DE PETITES HABITUDES POUR BOUGER PLUS**

L'inactivité et la sédentarité augmentent le risque de développer des complications de grossesse !

Même si tu en fais moins que ce qui est recommandé, les bienfaits pour toi et ton bébé seront là!

Chaque minute d'effort en plus compte mais celle passée en moins en position assise ou couchée aussi!

Références scientifiques:

Davenport MH, Ruchat SM, Poitras VJ, &al. Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018 Nov;52(21):1367-1375. doi: 10.1136/bjsports-2018-099355. PMID: 30337463.



ATTENTION!
AVEC TON DIABÈTE C'EST
TROP RISQUÉ DE FAIRE
UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE!

FAUX!



AU CONTRAIRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE FAIT
PARTIE DU TRAITEMENT, ELLE PERMET UNE
MEILLEURE ABSORPTION DU GLUCOSE!

Il faut que ton diabète soit équilibré, que tu sâches correctement tester ta glycémie avant pendant et après l'effort, que tu sois à l'écoute des signes d'hypoglycémie et que tu prévois une collation!

N'hésites pas à revoir tout cela avec ton médecin ou diététicien et à consulter la partie de ce guide spéciale, Diabète gestationnel et Activité physique



Références scientifiques:

Davenport MH, Sobierajski F, Mottola MF, &al. Glucose responses to acute and chronic exercise during pregnancy: a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2018 Nov;52(21):1357-1366. doi: 10.1136/bjsports-2018-099829. PMID: 30337462.



**TU DOIS ARRÊTER LE
JOGGING PENDANT TA
GROSSESSE, C'EST
DANGEREUX!**

FAUX!

**LA PRATIQUE DE LA COURSE À PIED
PENDANT LA GROSSESSE N'ENTRAÎNE PAS DE
RISQUES POUR LE BÉBÉ**

Si tu as l'habitude de courir tu peux continuer enceinte!
Il faut comme pour n'importe quelle autre activité suivre les
précautions générales. Tu vas naturellement ajuster ton
niveau d'intensité.

Si des douleurs ligamentaires ou musculaires apparaissent
ou si des symptômes uro-gynécologiques apparaissent,
alors il faudra consulter un masseur-kinésithérapeute
spécialisé pour t'aider à adapter ta pratique

Références scientifiques:



Kuhr K, Harmon M, Hezelgrave NL, Seed PT, Shennan AH. Is recreational running associated with earlier delivery and lower birth weight in women who continue to run during pregnancy? An international retrospective cohort study of running habits of 1293 female runners during pregnancy. *BMJ Open Sport Exerc Med.* 2018 Apr 4;4(1):e000296. doi: 10.1136/bmjsem-2017-000296. PMID: 29644086; PMCID: PMC5891750.



**TU DOIS ARRÊTER DE FAIRE
DES EXERCICES
D'ABDOMINAUX PENDANT
TA GROSSESSE!**

FAUX!

**TU PEUX CONTINUER DE FAIRE DU RENFORCEMENT
MUSCULAIRE DE TA SANGLE ABDOMINALE MAIS PAS
N'IMPORTE COMMENT!**

Ta sangle abdominale va subir d'intenses modifications qui sont physiologiques mais qui méritent de prendre quelques précautions. Il est donc intéressant de découvrir comment contracter correctement ses abdominaux, ce qui sera bénéfique pour toi le jour de l'accouchement et pour optimiser ta récupération post partum!

N'hésite-pas à consulter la partie de ce guide spéciale,
Renforcer mes abdominaux pendant ma grossesse

Références scientifiques:

Mota P, Pascoal AG, Carita AI, Bø K. Normal width of the inter-recti distance in pregnant and postpartum primiparous women. *Musculoskelet Sci Pract*. 2018 Jun;35:34-37. doi: 10.1016/j.msksp.2018.02.004. Epub 2018 Feb 20. PMID: 29494833



**SI TU FAIS DU SPORT
ENCEINTE TU VAS ABÎMER
TON PÉRINÉE ET AVOIR DES
FUITES URINAIRES!**



FAUX!

**AU CONTRAIRE! SI TU FAIS UNE ACTIVITÉ
PHYSIQUE D'ENDURANCE TU
DIMINUERAS LE RISQUE DE DÉVELOPPER
DES FUITES URINAIRES DE 50%!**

Il convient d'éviter les activités à forts impacts sur ton périnée et si tu réalises des exercices de renforcement de cette zone c'est encore mieux!

Si tu ne sais pas comment faire ces exercices spécifiques ou si tu ressens des symptômes (fuites ou douleurs), il est important d'en parler à ton médecin pour qu'il puisse t'orienter vers des professionnels qualifiés en rééducation abdomino-pelvi-périnéale.

Références scientifiques:

Davenport MH, Nagpal TS, Mottola MF, et al. Prenatal exercise (including but not limited to pelvic floor muscle training) and urinary incontinence during and following pregnancy : a systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med 2018;52(21):1397-404.



RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES



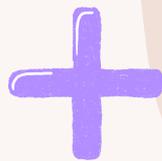
Quel type d'activité, à quelles
fréquence, durée et intensité
pratiquer?

QUELLES ACTIVITÉS SONT RECOMMANDÉES?

sauf contre-ordre médical, il est conseillé de faire :

DES ACTIVITÉS DOMESTIQUES:

comme des tâches ménagères, jardinage, bricolage, mais aussi des déplacements actifs comme monter ou descendre les escaliers, marcher pour aller au travail, faire ses courses ou encore amener les enfants à l'école...



DES ACTIVITÉS D'ENDURANCE CARDIO-RESPIRATOIRE:

comme la marche, le vélo d'appartement de préférence ou elliptique, la natation, la danse,.. ou une autre activité dont tu as l'habitude en suivant les précautions et adaptant si besoin

DU RENFORCEMENT MUSCULAIRE ET DES ASSOUPPLISSEMENTS:

de façon autonome chez soi ou en cours encadrés. L'aquamaternité, le yoga et pilates prénatals sont très intéressants car ils combinent travail musculaire et mobilité. Un travail spécifique des muscles de la zone périnéale est aussi recommandé pour prévenir les fuites urinaires.



QUELLES ACTIVITÉS NE SONT PAS RECOMMANDÉES?



ACTIVITÉS AVEC RISQUE ACCRU DE CHUTE



Les activités comme l'escalade, l'équitation, le ski, snowboard, patinage, saut à la perche ... devraient être remplacées après le

1er Trimestre



Les sports de raquette, le vélo non stationnaire, la randonnée en terrain accidenté, le roller, la gymnastique artistique... peuvent être pratiqués, mais de manière raisonnée et plutôt pour les femmes possédant un bon niveau technique, en faisant très attention aux risques de perte de l'équilibre et donc de chute





ACTIVITÉS AVEC RISQUE ACCRU DE TRAUMATISME ABDOMINAL PAR CHOC DIRECT



comme les sports collectifs avec contacts physiques marqués (rugby, basket-ball, handball, football...) les sports de combat, les sports mécaniques, ou encore le canyoning

Cependant tu pourrais continuer de participer à ton entraînement physique de boxe ou rugby par exemple mais à condition de l'adapter avec ton entraîneur et sans participer aux combats ou matchs



ACTIVITÉS AVEC RISQUE DE DÉCOMPRESSION POUR LE FOETUS



La plongée sous-marine est proscrite dès le début de la grossesse à cause du risque d'embolie gazeuse foetale
La plongée en apnée est déconseillée à cause du risque de modification des gaz du sang



ACTIVITÉS À HAUT RISQUE D'HYPERTHERMIE



La pratique d'AP en environnement « hostile » doit toujours être réfléchie, que ce soit dans les ambiances très chaudes et/ou humides



ACTIVITÉS À HAUT RISQUE D'HYPOPERFUSION POUR LE FŒTUS



Au-delà de 2 500 mètres, surtout pour les femmes ne résidant habituellement pas à ces hauteurs, les activités sportives doivent être évitées du fait du risque d'hypoperfusion du fœtus

POUR RÉSUMER

LA MAJORITÉ DES ACTIVITÉS PEUVENT ÊTRE POURSUIVIES!

Tu dois évaluer les risques potentiels de l'activité que tu souhaites pratiquer (risque de chute, de choc sur le ventre, de traumatisme ligamentaire, chaleur, altitude, impacts...)

Il conviendra de pratiquer de manière raisonnée en respectant les précautions générales et en adaptant tes entraînements.

EN S'APPROCHANT DU TERME:



Tu pourras privilégier les activités aquatiques : natation, aqua maternité, aquabike...(sauf la plongée sous marine) pour la sensation agréable de légèreté qu'elles procurent mais aussi pour l'effet drainant au niveau des jambes .



Tu diminueras les activités avec forts impacts au sol pour éviter de surcharger la zone périnéale.

À QUELLE FRÉQUENCE?

L'idéal serait d'être **ACTIVE UN PEU TOUS LES JOURS** dans tes activités de la vie quotidienne comme les tâches domestiques ou tes déplacements et de diminuer ton temps passé en position assise ou couchée.

Pour les séances d'activité physique, une fréquence minimale de

3 FOIS/SEMAINE est recommandée

En cas de diabète gestationnel, une activité physique quotidienne est recommandée

QUELLE DURÉE?

Le volume d'activité physique recommandé est de:

150 À 180 MIN PAR SEMAINE

Idéalement entre 30 à 45 min par séance
et en évitant de dépasser 60 à 90min par séance

Selon ta forme du jour ou si tu débutes tu peux travailler sur des sessions plus courtes 15min, 3 fois/semaine puis augmenter progressivement

À QUELLE INTENSITÉ?

RÈGLE D'OR: L'INTENSITÉ DOIT ÊTRE MODÉRÉE

Elle pourra être faible à modérée lorsque tu débutes ou selon ta forme car il vaut mieux diminuer l'intensité que la fréquence ou durée des séances

Pour vérifier ton intensité tu as 3 possibilités:

1. Test de la parole

L'intensité est trop élevée si tu ne peux pas tenir une conversation pendant l'effort

2. Plages de fréquence cardiaque à cibler

Tu peux contrôler avec un cardio-fréquencemètre

ÂGE DE LA FEMME ENCEINTE	CONDITION PHYSIQUE OU IMC	PLAGE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (battements/minute)
Moins de 20	–	140 à 155
20 à 29	Peu active	129 à 144
	Active	135 à 150
	En bonne forme physique	145 à 160
	IMC > 25 kg m ⁻²	102 à 124
30 à 39	Peu active	128 à 144
	Active	130 à 145
	En bonne forme physique	140 à 156
	IMC > 25 kg m ⁻²	101 à 120

3. Echelle de perception de l'effort

Tu dois percevoir ton effort comme étant quelque peu difficile de l'ordre de 4 à 5 sur une échelle de 0 à 10 ou un peu moins si tu débutes!

BOUGER ENCEINTE EN SÉCURITÉ!



Liste des précautions à prendre
lors de ton activité physique!

1

Avoir eu l'approbation de ton médecin ou obstétricien pour démarrer ou poursuivre ton ou tes activités physiques

2

Etre à l'écoute de soi, connaître les signaux d'arrêt de l'activité physique et consulter devant l'apparition d'un de ces signes

3

Pratiquer à intensité modérée (évaluation au moins avec le test de la parole: pouvoir tenir une conversation pendant l'effort)

4

Eviter les activités qui demandent un contact physique avec risque de traumatisme direct sur le ventre ou de chute

5

Eviter toute pratique sportive en cas de fièvre et dans les 4 -5 jours suivant la fièvre (risque de myocardite).

6

Eviter l'exposition à des conditions environnementales extrêmes (trop chaud, trop en altitude (>2500m), trop humide, en déficit d'oxygène)

7

Avoir une alimentation et hydratation suffisantes, adaptées à l'évolution de la grossesse et à l'effort pour combler les pertes caloriques et hydriques associées

8

Eviter les exercices d'abdominaux où l'on s'enroule vers l'avant mais apprendre à bien contracter ses abdominaux profonds en soufflant et faisant remonter son bébé de bas en haut

9

Ne pas retenir sa respiration lors des efforts mais plutôt souffler en contractant correctement ses abdominaux profonds

10

Avoir conscience des modifications corporelles (possible perturbation de l'équilibre, articulations plus instables...)

11

Après 24 SA, éviter les exercices en position couchée sur le dos ou sur le côté droit ou encore de rester trop longtemps en position debout immobile. Si un mal-être est ressenti, s'allonger sur le côté gauche

12

Démarrer par un échauffement et terminer par un retour au calme, la durée de la séance n'excédera pas 90min

13

Si tu es déjà très active, prends l'avis du professionnel en charge du suivi de ta grossesse si tu veux en faire plus que les recommandations pré-citées

14

Si tu es très active, il est conseillé d'éviter les compétitions après le 2ème mois de grossesse

SIGNAUX D'ARRÊT DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE



8 signes à retenir!

Tu dois arrêter ton activité et consulter ton professionnel de santé référent si tu ressens:

1

Essoufflement persistant excessif à l'effort, non soulagé par le repos

2

Douleur ou sensation de pression dans la poitrine (URGENCE!)

3

Contractions utérines régulières et douloureuses persistantes non soulagées par le repos

4

Saignement vaginal

5

Perte de liquide amniotique. Si doutes (urine ou liquide amniotique) il vaut mieux faire tester par ta sage-femme ou gynécologue

6

Douleur ou gonflement d'un mollet

7

Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre

8

Vertiges, céphalées, malaise

COMMENT ÊTRE PLUS ACTIVE PENDANT MA GROSSESSE



Conseils pour démarrer
progressivement

CONSEIL N°1

Essaie de limiter le temps passé assise ou couchée en te levant au moins 1min toutes les heures et en faisant quelques mouvements d'étirements des bras, du dos, des jambes et quelques montées sur les pointes des pieds.

Tu peux mettre un rappel sur ton téléphone!



CONSEIL N°2

Essaie de marcher 10 à 15 min dans la journée autour de chez toi. Progressivement tu essaieras de le faire au moins 3 fois dans la semaine. Puis tu pourras augmenter ton parcours de quelques minutes semaine après semaine.

CONSEIL N°3



Si tu ne souhaites pas consacrer un créneau spécialement dédié à la marche dans ta journée pourquoi pas multiplier des petites marches en changeant tes habitudes.

Par exemple en te garant plus loin de l'entrée du magasin lorsque tu feras tes courses ou encore en passant tes coups de téléphone en marchant plutôt qu'assise.

CONSEIL N°4

Si tu travailles ou passes beaucoup de temps assise la journée, procure-toi un gros ballon de gymnastique et alterne 30 min sur une chaise et 20 min sur le gros ballon. Profites-en pour bouger ton bassin en faisant des cercles dans un sens et dans l'autre.



CONSEIL N°5

Qui a dit qu'activité physique rimait forcément avec souffrir? Et si ça rimait avec plaisir?

Essaie d'être plus active par le jeu, par exemple en jouant en famille, avec tes enfants,

ton chien,

ou en t'accordant des petits pas

de danse sur tes musiques

préférées!



CONSEIL N°6

Si on transformait la vision des tâches domestiques en moments de bienfaits

pour toi et ton bébé?!

Passer l'aspirateur, laver les vitres, jardiner c'est aussi un autre moyen de

bouger un peu

tous les jours!



CONSEIL N°7



Si cela t'aide à garder la motivation, tu peux écrire sur un journal de bord ce que tu fais chaque jour et même comptabiliser le nombre de pas par jour avec un podomètre en te fixant des objectifs concrets pour progresser chaque semaine!

CONSEIL N°8

Si tu n'aimes pas pratiquer seule, fais-toi accompagner par un proche ou un professionnel de l'activité physique adaptée. Il existe notamment des maisons sport santé avec des programmes d'activité physique pour la femme enceinte. C'est aussi l'occasion de faire des rencontres!

Parles-en à ton médecin!



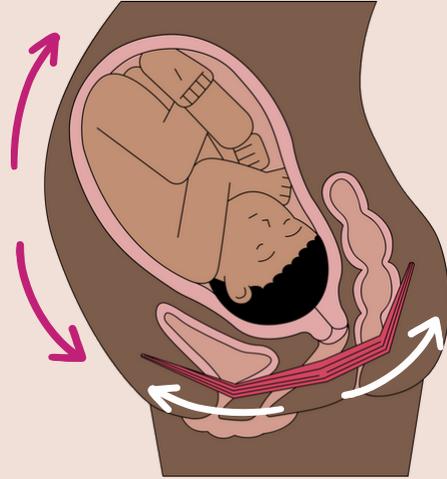
RENFORCEMENT ABDOMINAL PENDANT MA GROSSESSE



Quelles sont les modifications liées à la grossesse et quelles sont les précautions spécifiques?

QUE SE PASSE-T'IL LORS DE LA GROSSESSE?

Sous l'imprégnation hormonale, l'augmentation du volume et poids de l'utérus, toute la musculature abdominale et pelvi-périnéale va se laisser distendre.

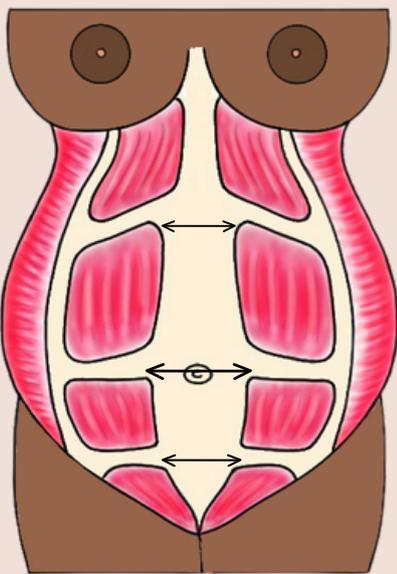


Les abdominaux superficiels vont s'allonger et la distance entre eux va augmenter au fur et à mesure que la grossesse avance.

L'écartement atteindra en moyenne 6cm en fin de grossesse!

C'EST CE QU'ON APPELLE LE DIASTASIS DE L'ABDOMEN, PAS DE PANIQUE C'EST PHYSIOLOGIQUE!

Il faudra quand même prendre des précautions!





C'est à cause de ce fameux diastasis!

Ce n'est pas grave mais il faudrait éviter les mouvements comme se relever vers l'avant (préfère rouler sur le côté) ou exercices comme les "crunch" qui entraînent cette déformation.

Si elle apparaît quand tu portes par exemple tes sacs de courses ou un enfant dans les bras alors il faudrait que tu souffles (pas d'apnée) et contractes correctement tes abdominaux pour rigidifier cette zone.

Entraîne-toi à la maison à le faire correctement .

Tu peux aussi suivre des cours comme le pilates prénatal qui te permettra de travailler tes abdominaux d'une façon adaptée!

ENTRAÎNEMENT À LA MAISON



- Installe-toi par exemple assise sur une chaise ou un gros ballon
- Tu peux placer tes mains en dessous de ton ventre
- Souffle lentement comme si tu voulais faire remonter ton bébé du bas vers le haut, ton ventre se dégonfle petit à petit
- Tu peux souffler en pinçant légèrement tes lèvres pour t'aider à souffler plus longtemps ou faire le son "Sssss" ou "Fffff"
- A la fin de ton souffle, reprend ton air tranquillement en laissant ton ventre se regonfler naturellement
- Recommence encore 4 fois de suite

Tu peux faire 5 séries de cet exercice en faisant une petite pause de 30 secondes entre les séries.

Si c'est trop facile rajoute 2 séries!

Le but est de le faire un peu tous les jours!



Tu pourras aussi tester cet exercice dans d'autres positions!



DIABÈTE GESTATIONNEL ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



Intérêts de l'activité physique et
précautions spécifiques

Si tu n'as pas de contre-indication, l'activité physique est très bénéfique, elle permet :

1

de mieux équilibrer ton diabète

2

d'éviter une prise de poids excessive

3

d'aider à ramener la glycémie à la normale et éviter les hyperglycémies

4

de retarder la prise d'insuline ou de diminuer les doses nécessaires ou parfois même de ne pas y avoir recours

PRÉCAUTIONS POUR LA PRATIQUE

En plus des précautions générales liées à la pratique d'activité physique enceinte et d'autant plus si tu es sous insulinothérapie,

il te faudra:



Prendre ta glycémie avant, pendant et après ta séance d'activité physique et être vigilante aux signes ressentis pendant (surtout sous insulinothérapie)

Ne pas oublier d'emmener une collation en cas d'hypoglycémie, et de bien s'hydrater

En cas d'insulinothérapie faire ton injection dans le bras plutôt que la cuisse si l'activité physique prévue fait travailler les jambes

QUE FAIRE EN CAS D'HYPOGLYCÉMIE AU DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ?

- Si avant de démarrer tu es en hypoglycémie ($<0.70\text{g/L}$) prends une collation de 15g de sucres rapides et reteste ta glycémie après 15min

Exemple de collation:



- 3 petits morceaux de sucre
 - ou 15 cL de jus de fruit ou de soda
 - ou 1 cuillère à soupe de miel ou confiture
- Si ta glycémie est revenue à la normale tu peux démarrer ta séance
 - Si tu es encore en hypoglycémie, ne fais pas ta séance, resucré-toi et reteste ta glycémie 15min plus tard

Essaie de comprendre l'origine de cet épisode d'hypoglycémie et prévois une visite avec ton médecin référent pour t'aider à mieux ajuster le dosage avant une séance de sport en cas d'insulinothérapie

N'oublie pas de retester ta glycémie dans l'heure qui suit l'épisode d'hypoglycémie

SIGNES D'HYPOGLYCÉMIE

→ Tremblements

→ Palpitations

→ Sudation excessive

→ Nervosité, anxiété

→ Faim

→ Pâleur

→ Nausée

→ Vision brouillée

→ Faiblesse

→ Etourdissement

→ Maux de tête

→ Confusion, apathie

→ Somnolence

→ Troubles de la parole



Si un de ces signes apparaît
au cours de l'effort:

- 1- Arrête-toi
- 2- Mesure ta Glycémie
- 3- Resucrer-toi si besoin
- 4- Reteste ta glycémie 15min après

SI LES HYPOGLYCÉMIES SONT RÉCURRENTES
PENDANT ET/OU APRÈS L'EFFORT, CONSULTE
TON MÉDECIN RÉFÉRENT

QUE FAIRE EN CAS D'HYPERGLYCÉMIE AU DÉMARRAGE DE L'ACTIVITÉ?

- Avant de démarrer ton activité physique, si tu es à plus de 2h de ton repas et que tu es en hyperglycémie ($>1,20\text{g/L}$) , alors hydrate-toi bien, essaie de pratiquer 10min, puis reteste ta glycémie



- Si ta glycémie a diminué, tu peux continuer ta séance mais sans faire d'effort à haute intensité et continuer de boire régulièrement de l'eau
- Une fois ta séance terminée, tu retesteras ta glycémie pour adapter ton repas à venir et ton dosage d'insuline si tu en as

SIGNES D'HYPERGLYCÉMIE

- Polyurie: urines très abondantes
- Fatigue
- Faiblesse, étourdissements
- Soif intense
- Langue sèche
- Sensation de sable dans les yeux



Si un de ces signes apparaît
au cours de l'effort:

- 1- Arrête-toi
- 2- Mesure ta glycémie
- 3- Bois une boisson non sucrée
- 4- Reteste ta glycémie 2h après

SI TA GLYCÉMIE EST ENCORE TRÈS ÉLEVÉE, ESSAIE
D'IDENTIFIER LA CAUSE DE L'HYPERGLYCÉMIE ET
AVERTIS TON MÉDECIN RÉFÉRENT.

RESSOURCES ET ADRESSES UTILES

Recommandations de la Haute Autorité de Santé



VIDEO: Grossesse et sport, recommandations, par le Collège National des Sages-femmes de France

Guide du Ministère chargé des sports: Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement



Guide du Ministère chargé des sports: Maternité et sport de haut niveau c'est possible

Liste des dispositifs fédéraux spécifiques adaptés pour la pratique d'activités physique et sportives des femmes pendant la grossesse et après l'accouchement



HAS: Comment augmenter son activité physique



HAS: Prescription d'activité physique pendant la grossesse

PNNS Manger Bouger: Test de niveau d'activité physique et sédentarité



Carte interactive des Maisons Sport Santé

SUR L'ÎLE DE LA RÉUNION

Carte interactive des maisons sport santé
sur le territoire



CPTS Australe
Saint Pierre • Entre-Deux • Le Tampon



