**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband
**Band:** 115 (2017)
**Heft:** 7-8

**Artikel:** Sport, activité physique et grossesse : quelles sont les limites?
**Autor:** Fischer, Joy / Werner, Maude
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-949741

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 02.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Sport, activité physique et grossesse: quelles sont les limites?

Dans leur travail de bachelor réalisé à la Haute école de santé de Genève, Joye Fischer et Maude Werner ont effectué une revue de littérature qui confirme que la pratique du sport est bénéfique lors de la grossesse. Elles proposent également quelques recommandations et conseils à l'usage des futures mères qui souhaiteraient poursuivre ou se mettre au sport.

Joye Fischer et Maude Werner

Des préoccupations et des interrogations autour de la pratique d'une activité physique ou sportive durant la grossesse sont régulièrement soulevées dans notre pratique sage-femme, notamment lors des consultations prénatales. Ces dernières constituent un moment propice au développement d'un des rôles primordiaux de la profession: la prévention et promotion de la santé. Durant ces échanges, les sages-femmes ont l'opportunité de sensibiliser les femmes sur les recommandations actuelles et donc, de les rendre actrices de leur santé en leur permettant un choix éclairé.

Malgré le tremplin que le sport connaît depuis le XX$^{e}$ siècle et les recommandations sur ce sujet, les femmes ont tendance à réduire leur pratique, voire à l'arrêter dès le moment où elles se savent enceintes (Quentin-Georget, 2010; Duncombe et al., 2009). A l'origine de ce phénomène, des croyances socio-culturelles, des recommandations peu unanimes s'inscrivant de manière trop générale et peu personnalisée et, selon Connelly et al. (2015), le manque de connaissances relatives à ces dernières. Existe-t-il donc des limites à la pratique d'une activité physique ou sportive durant la grossesse mise en lien avec des risques maternels ou fœtaux? Les femmes sportives peuvent-elles continuer leur activité pendant la grossesse? Et qu'en est-il des futures mamans auparavant sédentaires qui souhaitent adopter un comportement actif?

Auteures

**Maude Werner,** sage-femme à l'hôpital d'Yverdon.
maude.werner@bluewin.ch

**Joye Fischer,** sage-femme à l'hôpital de Morges.
joyefischer@icloud.com

## Que recense la littérature?

### Du côté de maman

Beaucoup d'études se rejoignent pour décrire les nombreux bénéfices d'une activité physique au cours de la période de gestation. En effet, l'exercice physique en cours de grossesse engendre une meilleure gestion de la prise de poids pendant la grossesse (Petit et al, 2010; Jiang et al., 2012), réduit le risque de diabète gestationnel (Tobias et al., 2011) et améliore le bien-être psychique (Haas et al., 2005). De plus, l'activité physique aide l'adaptation du corps féminin aux différentes modifications physiologiques de la grossesse en réduisant les douleurs lombaires, musculo-squelettiques et les maux de cette période (Maître, 2013; Kaiser, 2016) et réduit également la dépression du post-partum (Strom et al., 2009).

D'un point de vue des issues obstétricales, le temps d'accouchement et notamment la deuxième phase du travail se trouvent diminués (Melzer et al., 2010), de même que les complications obstétricales. La pratique d'une activité sportive implique parfois de l'inconfort, des blessures et des traumatismes liés à des chutes ou des coups (Kaiser, 2014). Selon Maître (2014), la future mère peut également souffrir d'hypoglycémie en rapport à sa dépense énergétique.

### Du côté de bébé

Selon Kaiser (2014), il peut survenir une hyperthermie chez le fœtus en lien direct avec la température maternelle (qui augmente avec l'activité physique).

La revue de la littérature a permis de mettre en évidence qu'il n'y avait aucune différence sur les issues néonatales comme le poids de naissance, la taille et le périmètre crânien lorsqu'une activité physique était menée durant la grossesse en comparaison à un comportement sédentaire (Murtezani et al., 2014; Haakstad et al., 2011; Kramer et al., 2010). Cependant, certaines valeurs étant proche de la significativité, il existe une tendance de réduction du taux de macrosomie (Wiebe et al., 2015) ainsi qu'une diminution du périmètre crânien chez les nouveau-nés de femmes sportives (Rao et al., 2003). D'autres théories ne révèlent aucun retard de

croissance intra-utérin lié à la pratique d'une activité physique (Hegaard et al., 2010). Malgré quelques contradictions concernant la possible modification du score d'Apgar à la naissance de l'enfant, il en résulte que l'activité physique n'altère pas la santé du nouveau-né et tend même à améliorer ce score (Murtezani et al., 2014; Haakstad et al., 2011; Kramer et al., 2010).
Une préoccupation souvent mise en avant concerne la prématurité. D'après différentes recherches, les résultats se rejoignent pour démontrer qu'il n'y a pas de prématurité liée à la pratique d'efforts physiques lors de la grossesse (Haakstad et al., 2011). De plus, selon Vamos et al. (2015), le risque d'accouchements prématurés s'en voit diminué. D'un point de vue du risque de fausses couches, les écrits à ce sujet divergent encore. Il est donc difficile de porter une conclusion.
Selon Salvesen et al. (2012) et Szymanski et al. (2012), la fréquence cardiaque fœtale diminue pathologiquement (bradycardie) lorsque des femmes enceintes très actives avant leur grossesse font du sport de manière intensive (à plus de 90 % de leur fréquence cardiaque maximale). Le rythme cardiaque fœtal revient cependant rapidement à la normale dès l'arrêt de cet effort physique. De plus, il est mis en évidence que le volume du flux des artères utérines est réduit de 25 à 60 % lors d'exercices intenses.

### Ce qu'il faut en retenir

La pratique d'un sport ou d'une activité physique durant la grossesse est bonne pour la mère et non préjudiciable pour l'enfant.

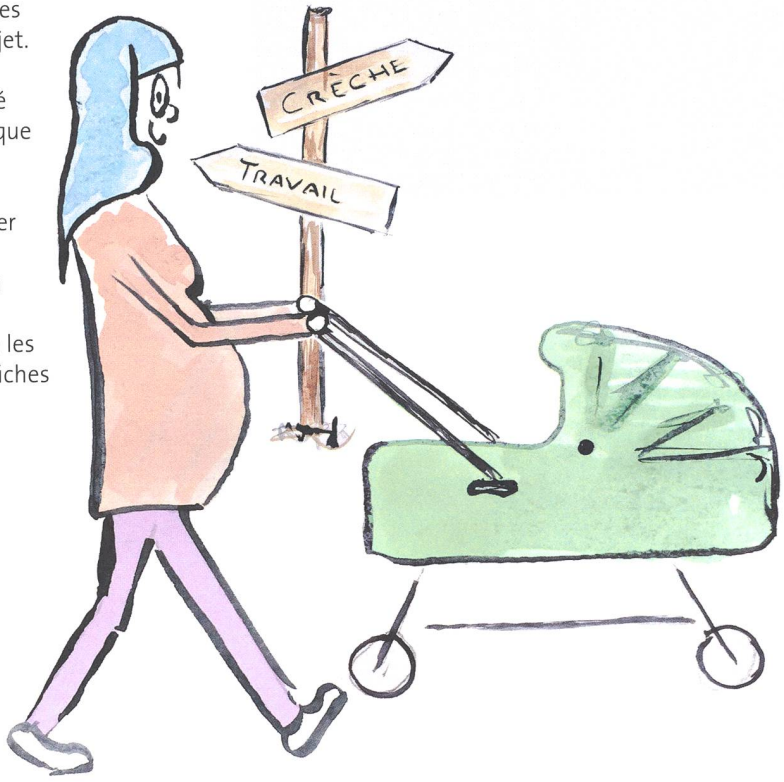
**Retour dans la pratique et recommandations**

Afin de susciter un intérêt particulier de la part des futures mamans / couples pour le sport, de modifier certaines idées reçues et de mettre en place un programme adapté et personnalisé, nous proposons de:

- Informer les différents professionnels de la santé susceptibles d'être en contact avec des femmes enceintes avec une fiche informative sur le sujet.
- Pratiquer une anamnèse systématique lors du premier trimestre sur la pratique d'une activité physique durant la période de gestation ainsi que sur le profil physique antérieur à la grossesse.
- Utiliser l'entretien motivationnel auprès des femmes réticentes à poursuivre ou commencer une activité sportive durant leur grossesse.
- Aborder ce sujet lors des cours de préparation à la naissance et à la parentalité.
- Faciliter l'information et mettre à disposition les recommandations actuelles sous forme d'affiches et de brochures regroupant certains items.

## Les dix règles à retenir pour une bonne pratique

1. Consulter de manière systématique son gynécologue-obstétricien avant d'entreprendre une quelconque pratique.
2. S'hydrater correctement avant, pendant et après l'effort.
3. En plus des repas habituels, prévoir une collation pour l'exercice.
4. S'habiller en conséquence selon les conditions climatiques et porter un équipement sportif adapté (chaussures, soutien-gorge, etc.).
5. S'abstenir en cas de conditions extrêmes (forte chaleur, risque de glisse, etc.).
6. Eviter les exercices en décubitus dorsal (sur le dos) dès le quatrième mois.
7. Ne pas pratiquer de sport à plus de 1800 m d'altitude.
8. Adapter son rythme en pratiquant le «test de la parole» qui consiste à pouvoir tenir une conversation pendant l'effort sans essoufflement important.
9. Ecouter et ressentir son corps afin de ne pas dépasser ses limites. Si besoin, prendre une pause ou s'arrêter.
10. Retenir les signes nécessitant l'arrêt total de l'exercice en cours: perte de sang et/ou de liquide amniotique, difficulté respiratoire, contractions utérines, maux de tête, vertiges, mal-être.



**Quelques conseils pour les futures mères**

- Sports conseillés: marche, natation, vélo, course à pied, yoga-pilates, gymnastique douce.
- Sports déconseillés: éviter tous sports à risque de perte d'équilibre, de chute et de traumatisme abdominal (boxe, sports de combat/contact, équitation, ski, squash, etc.). La plongée est un sport formellement contre-indiqué.

**Du sport oui mais attention…**

Il existe un certain nombre de contre-indications à la pratique d'exercices physiques durant la grossesse. Avant de se lancer ou de poursuivre une activité, il est donc important d'en discuter préalablement avec son gynécologue-obstétricien. Une grossesse étant unique, la future mère doit bénéficier de conseils personnalisés et adaptés.

### Contre-indications relatives

Antécédent de fausse couche spontanée, antécédent de naissance prématurée, trouble cardio-vasculaire léger ou modéré, trouble respiratoire léger ou modéré, anémie sévère, malnutrition ou trouble alimentaire, grossesse gémellaire après 28 semaines, autres problèmes médicaux importants.

### Contre-indications absolues

Rupture des membranes – perte de liquide amniotique, travail prématuré, hypertension gestationnelle et pré-éclampsie, cerclage du col de l'utérus, retard de croissance intra-utérin, grossesse multiple de plus de deux bébés, placenta praevia après 28 semaines, saignements persistants durant les deuxième et troisième trimestres, diabète de type 1 non maîtrisé, maladie de la thyroïde, maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires graves.

**Quand débuter?**

Idéalement, le sport devrait être déjà mis en place avant la grossesse. Si ce n'est pas le cas, commencer de manière progressive dans les premières semaines de grossesse, à la fin des épisodes de nausées et vomissements par exemple, mais avant le début du troisième trimestre qui peut s'accompagner de maux.

### Pour toutes

- 5 à 10 minutes environ d'échauffement et/ou d'étirements progressifs.
- Un temps de récupération facile, de stretching voire de relaxation et de prise de conscience du corps doit être consacré entre chaque série d'exercices ou à la fin de votre séance.
- Pour finir, il est préférable de favoriser une activité modérée régulière que plus intense mais irrégulière.

### Pour les débutantes

Commencer avec 15 minutes de sport par séances et augmenter progressivement jusqu'à 60 minutes environ selon sa forme physique. Une à deux séances par semaine à fractionner si besoin.

### Pour les sportives

De 15 à 60 minutes de dépense par séance, deux à quatre fois par semaine à adapter selon votre rythme d'avant grossesse et nouveaux ressentis.

**Intégrer le sport dans son quotidien**

- Lorsque cela est possible, faire les trajets à pieds jusqu'au lieu de travail ou pour aller chercher les enfants à la crèche ou à l'école.
- Faire le ménage tout en s'activant.
- Regarder la télévision tout en souplesse en pratiquant quelques étirements par exemple.
- Enfin, profiter de sa grossesse pour s'épanouir sportivement, en se faisant plaisir tout en écoutant son corps et son bébé.


Références

**«Sport et grossesse, quelles sont les limites?»**, travail de bachelor présenté par Joye Fischer et Maude Werner à la Haute école de santé, Genève, 2016, disponible sur http://doc.rero.ch/record/277518

La liste complète des références peut être consultée sur **www.sage-femme.ch › Actualités**

## MIT DER WELEDA CALENDULA BABYPFLEGE.

Natürlich sanfte, schützende Pflege mit wertvoller Bio-Calendula. Garantiert frei von Rohstoffen auf Mineralölbasis und synthetischen Duft-, Farb- und Konservierungsstoffen.

100 % Zertifizierte NATUR-KOSMETIK

WINNER 2016 BY SWISS EXCELLENCE FORUM
Swiss Ethics Award

Gewinner Swiss Ethics Award 2016.

www.weleda.ch/calendula