



SPORT DURANT LA GROSSESSE

Peut-on faire du sport durant la grossesse ?

Pendant la **grossesse**, les activités autorisées sont généralement très douces, liées à la détente, la relaxation et au travail du souffle. La marche, le vélo d'appartement, la natation, la gymnastique douce, le stretching et l'aquagym sont des activités recommandées.

Si vous êtes en bonne santé et que vous n'êtes pas dans le cas d'une grossesse à risque, il n'y a pas de frein particulier à la pratique d'un **sport lorsque l'on est enceinte**. Vous pouvez continuer à pratiquer ou commencer une activité, cela peut-être même recommandé.

Si vous n'étiez pas une grande **sportive** avant de tomber enceinte, la marche est le **sport** idéal pour commencer. La natation est également très bénéfique pour la future maman. Elle a des effets relaxants car quand on est porté par l'eau, les mouvements sont plus faciles et moins traumatisants pour les articulations.

Quel sport choisir durant la grossesse ?

Pendant la grossesse votre centre de gravité sera différent, et vous aurez plus de risques de pertes d'équilibre. Votre corps saura très bien s'adapter si vous êtes à son écoute. Vous serez peut-être plus fatiguée surtout le 1er trimestre, et mettez plus de temps à récupérer après l'effort.

Vous allez donc choisir avec soin le sport que vous allez pratiquer pendant votre grossesse, selon votre profil et votre santé. Il est conseillé de choisir des sports qui n'occasionnent pas d'impacts et de chocs, sur les articulations et le corps tels que :

- la marche
- la natation
- le vélo
- le yoga prénatal
- le pilates prénatal : travail avec un Swiss Ball très agréable (gros ballon de gym)
- le renforcement musculaire notamment les exercices de Kegel
- les sports en aérobic à faible impact comme le LIA (Low Impac Aerobic)
- la danse ou danse prénatale

Quelques conseils pour bien choisir son sport pour femme enceinte

- Votre familiarité avec le sport choisi : de préférence un sport que vous avez déjà pratiqué avant la grossesse
- Y a-t-il risque de chutes ?
- Y a-t-il des impacts ?
- Y a-t-il des contacts physiques ?
- Ce sport peut-il être source de douleurs ou d'inconfort pour vous pendant sa pratique : douleur dans le bas du ventre, dans le dos, aux jambes...?
- L'environnement dans lequel vous allez pratiquer : chaleur, taux d'humidité élevée,...

Choisissez le sport pour femme enceinte avec lequel vous êtes à l'aise. Certaines femmes enceintes continuent des sports de combat ou sports extrêmes pendant la grossesse, parce qu'elles y sont habituées. Elles se connaissent parfaitement dans ses activités, elles feront plus attention à leurs déplacements. Cependant quelque soit le sport que vous choisissiez, restez toujours prudente et présente dans vos mouvements. Un manque de présence, ou de conscience dans les déplacements sont souvent source d'accidents.