JE SUIS ENCEINTE, JE FAIS DU SPORT

"SPORT ET GROSSESSE": DU POSSIBLE AU RECOMMANDÉ

GUIDE + VIDÉO

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE

MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE, DE L'ÉDUCATION POPULAIRE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

© photo : wamiso

Pôle ressources national
“Sport, éducation, mixités, citoyenneté”

CREPS Sud-Est
site d’Aix-en-Provence
Domaine de la Madeleine
Pont de l’Arc - CS 70445
13098 AIX EN PROVENCE cedex 2
Tél. 04 42 29 68 99 - Fax 04 42 29 24 75
prn@semc.sports.gouv.fr
www.semc.sports.gouv.fr
mis en page par Anne-Laure CHASSET

SEMC
Pôle Ressources National
Sport
Éducation
Mixités
Citoyenneté

©photo: cc - nanny snowflake

Liberté • Égalité • Fraternité
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
DRJSCS Provence-Alpes-Côte-d'Azur
Direction Régionale de la Jeunesse, des Sports et de la Cohésion Sociale

ÉDiTO

Les Cahiers du Pôle « sport et maternité » avaient permis, début 2010, de faire le point des connaissances scientifiques et de marquer une avancée significative sur le thème mal connu du sport pendant la maternité. Ce document destiné aux professionnels de santé est toujours très apprécié des médecins et des sages-femmes qui souhaitent s'appuyer sur des références techniques validées pour conseiller les femmes enceintes et les orienter vers des pratiques sportives adaptées.

Mais, pour motiver directement les femmes enceintes à faire de l'exercice physique pendant leur grossesse, il manquait un support pratique qui puisse être considéré comme un véritable outil de prévention et de promotion de la santé. Les auteurs de ce DVD et de la plaquette d'information qui l'accompagne se sont orientés vers un film assez court pour être facilement téléchargeable avec un seul objectif : donner envie aux femmes enceintes qui n'ont pas de contrindications médicales ou obstétricales, c'est-à-dire la grande majorité, de faire de l'exercice au cours et au décours de leur grossesse.

Ce travail collectif s'inscrit dans un objectif de promotion des activités physiques et sportives adaptées à la femme enceinte à des fins de prévention, d'autonomie et de confort de vie pendant la grossesse. C'est l'occasion pour moi de saluer le travail de toute une équipe. Fruit d'une contribution qui a rassemblé des professionnels du sport et des professionnels de santé reconnus, avec l'appui technique du pôle ressources national « SEMC », l'outil « Etre enceinte et faire du sport » participera sans nul doute, à défendre une autre idée du sport.

Jacques CARTIAUX
Directeur régional de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Provence Alpes Côte d'Azur

PRÉAMBULE TECHNIQUE

LES BÉNÉFICES DES ACTIVITÉS PHYSIQUES ET SPORTIVES PENDANT LA GROSSESSE

Docteur Jean-Marie COUDREUSE, Docteur Jean-Louis GUILLET, Docteur Jacques PRUVOST

Sans doute du fait de leur culture méditerranéenne, les médecins du sud de l'Europe hésitent à recommander les activités physiques ou sportives pendant la grossesse. Cette frilosité ne se justifie pourtant pas. D'ailleurs la plupart des sociétés savantes d'obstétrique anglo-saxonnes recommandent la pratique du sport de façon adaptée pendant la grossesse, depuis une dizaine d'années. En cas de grossesse normale, de nombreux arguments plaident pour la poursuite des sports habituellement pratiqués ou pour la mise en place d'une activité physique régulière et adaptée dont les effets psychologiques, ostéoligamentaires, métaboliques et cardiorespiratoires sont largement bénéfiques sur l'état de santé de la femme enceinte.

L'Activité physique et sportive, adaptée et régulière, intervient dans la prévention des troubles morphostatiques et ostéoligamentaires induits par la grossesse : les modifications morphostatiques qui accompagnent la grossesse (hyperlordose lombaire, cyphose dorsale et antéversion du bassin) impliquent un déplacement du centre de gravité pouvant expliquer la grande fréquence des dorsalgies, lombalgies et douleurs pelviennes chez les femmes enceintes. Une préparation physique adaptée concernant le renforcement musculaire lombo-abdominal permet de diminuer l'incidence des douleurs thoraciques, lombaires et pelviennes.

La pratique d'activités physiques et sportives, adaptée et régulière, permet de limiter la prise de poids pendant la grossesse : l'activité physique avant et pendant la grossesse peut être considérée comme la meilleure prévention d'une prise de poids excessive. Ce fait est souligné par l'ensemble de la littérature scientifique concernant le sujet. La limitation de la prise de poids se fait essentiellement aux dépens de la masse grasse, la masse musculaire étant en partie préservée chez les femmes actives et sportives.

La pratique d'activités physiques et sportives, adaptée et régulière, atténue les troubles de l'humeur qui peuvent accompagner la grossesse (anxiété, dépression). L'activité physique et sportive adaptée permet à la femme enceinte de garder son autonomie et par là de maintenir son bien-être psychologique en sauvegardant image et estime de soi.

La pratique d'activités physiques et sportives, adaptée et régulière, permet de lutter contre le diabète gestationnel. En cas de survenue de ce diabète, les activités physiques et sportives peuvent faire baisser les marqueurs de l'insulinorésistance et le taux de glucose sanguin. Elles ont donc un réel intérêt thérapeutique sur la prise en charge de cette pathologie.

© photo : cc - lululemonathletica

A QUI S'ADRESSE CET OUTIL ? ET COMMENT L'UTILISER ?

Cet outil s'adresse aux femmes enceintes et aux professionnels de la santé et du sport.
Cette vidéo peut être diffusée :
• Dans les salles d'attente des cabinets médicaux, cabinet de gynécologie et dans tous lieux et sites qui accueillent des femmes, des femmes enceintes et des jeunes filles.
• Lors de tout regroupement de professionnels de santé confrontés à la problématique de la prise en charge et du suivi de la femme enceinte : médecins généralistes, sages-femmes, gynécologues-obstétriciens, médecins du sport.

CE QUE VOUS VISIONNEREZ DANS LA VIDÉO

Vous trouverez des témoignages de femmes enceintes et des interviews de personnes impliquées dans la démarche de développement et de promotion de la pratique sportive pour les femmes au cours de la grossesse.

QUATRE TEMPS FORTS DANS LA VIDÉO

1. Le mot du représentant du Ministère des sports
Stéphanie MAHUET-LEWANDOWSKI, chargée de mission pour le Pôle ressources national « SEMC » du Ministère des sports, spécialiste du sport féminin précise le positionnement des pouvoirs publics et les grands types d'actions menées par l'État sur ce sujet : de la revue des connaissances sur « sport et maternité », en passant par l'aménagement au sein des enceintes sportives d'UN espace dédié pour accueillir les enfants. L'accent est aujourd'hui mis sur l'amélioration de la formation de l'encadrement sportif, avec la structuration d'une offre de pratique pour les femmes, avant, pendant et après la grossesse.

2. Le mot du médecin du sport
Jacques PRUVOST, médecin conseiller de la direction régionale de la jeunesse, des sports et de la cohésion sociale Provence Alpes Côte d'Azur (DRJSCS PACA) précise les bénéfices d'une pratique sportive adaptée aux femmes enceintes : maintien de la condition physique, amélioration de la qualité de vie, prévention des troubles morphostatiques et ostéoligamentaires induits par la grossesse, respect des contre-indications inhérentes à la grossesse.

3. Le point de vue du professionnel des activités physiques et sportives
Magali THERY-VELA, éducatrice sportive, formatrice, spécialisée dans l'entrainement physique et public spécifique, insiste sur les conditions de mise en œuvre de la pratique d'activités sportives des femmes enceintes. Ces activités doivent être encadrées par des professionnels du sport dont la compétence est reconnue par un diplôme ou un titre à finalité professionnelle. Ces activités se réalisent en complément des séances de préparation à l'accouchement traditionnellement proposées par les sages-femmes.

4. Le point de vue des femmes enceintes
Témoignages de femmes enceintes : Elles nous livrent, tour à tour, leur vision de la pratique d'activités physiques et sportives pendant leur grossesse.
• Vanessa, enceinte de 5 mois qui a su, au cours du premier trimestre de sa grossesse, convaincre son médecin de la laisser reprendre un sport « tout doux ».
• Carole, enceinte de 7 mois évoque le confort qui est apporté par l'exercice physique régulier et notamment en lui évitant de souffrir du dos.
• Enfin, Marie, proche du terme de sa grossesse témoigne de la vitalité que lui procure l'activité physique et sportive qu'elle pratique assidûment.

POUR ALLER PLUS LOIN...

LES RECOMMANDATIONS SELON LE COLLÈGE AMÉRICAIN D'OBSTÉTRIQUE ET DE GYNÉCOLOGIE (2003)

Les recommandations internationales qui font consensus sont actuellement celles du Collège Américain de Gynécologie Obstétrique ainsi que les recommandations de la Société Canadienne de Gynécologie Obstétrique actualisées toutes deux en 2003.

Chez la femme enceinte, différents types d'exerciceS sont recommandés et peuvent être poursuivis pendant toute la grossesse :
• Les sports « portés » : natation, aquagym, vélo, vélo d'appartement.
• Les sports d'équilibre : yoga, tai-chi, danse, gymnastique douce.
• Les sports avec impacts au sol : marche, tennis, jogging.

Les sports avec risque de chutes inhérents à la pratique ne sont pas à exclure systématiquement, mais à envisager au cas par cas, selon le niveau de pratique et d'expérience de la femme enceinte : équitation, ski alpin et nordique, ski nautique, planche à voile, surf, roller et patinage, cyclisme et VTT, escalade.

Les sports et exercices à éviter :
• les sports de contact : les sports collectifs comme le basket, le handball, le hockey, le football.
• les sports de combat : karaté, taekwondo, judo, boxe, lutte...

Les sports formellement contrindiqués :
La plongée subaquatique avec bouteille.

Quel que soit le type de pratique envisagé, deux critères sont essentiels pour garantir un impact positif sur la santé : plaisir et régularité. Le fait d'être encadré par un professionnel des APS permet de varier et d'adapter les exercices en toute sécurité.

En conclusion : En l'absence de contrindications médicales ou obstétricales, les femmes enceintes devraient continuer à pratiquer les activités physiques et sportives à condition de les choisir parmi toutes celles qui figurent dans la liste des activités recommandées et pour les débutantes de se limiter à une intensité modérée *(Cf. : p 11)*.

Si la pratique "traditionnelle" des sports de combat est plutôt déconseillée, des pratiques de substitution adaptées à la femme enceinte peuvent être proposées par les fédérations sportives.

TABLEAU DES CONTRES-INDICATIONS

Auteure : Docteure Carole MAITRE, les Cahiers du Pôle « Sport et maternité » p.11

Contre-indications à l'exercice physique pendant la grossesse	
Contre-indications absolues	Contre-indications relatives
Rupture des membranes Travail pré terme – Perte de Liquide amniotique Retard de croissance intra utérin Béance cervico isthmique-cerclage Placenta praevia après la 28ème SA* -métrorragies Hypertension gravidique et prééclampsie Grossesse multiple ≥ 3 fœtus Maladies cardiovasculaires et ou pulmonaires graves	Grossesse gémellaire après la 28ème SA* Antécédents de prématurité Retard de croissance intra-uterin Fausses couches spontanées répétées Anémie sévère (HB <10g/l) Malnutrition Troubles cardio-vasculaires ou respiratoires légers ou modérés

Nodjialem MYARO, joueuse internationale de handball française, maman de jumeaux en 2009, a repris la compétition de haut niveau à l'OGC Nice.

SPORT ET GROSSESSE DU POINT DE VUE DE L'ACCOUCHEUR

Docteur Jean-Louis GUILLET,
Chirurgien-gynécologue

La pratique régulière d'un sport adapté aux patientes enceintes apporte de nombreux avantages :
Pendant la grossesse elle-même, la pratique d'une activité physique régulière et adaptée aux conclusions de l'examen obstétrical mensuel permet :
- de lutter contre la fatigabilité (notamment celle du premier trimestre) ;
- de lutter contre la prise de poids, notamment dans le deuxième et troisième trimestre et de diminuer les risques de diabète gestationnel ;
- de diminuer les phénomènes douloureux dorso lombaires.

Au moment de l'accouchement proprement dit, la pratique régulière d'activité physique chez la femme enceinte a un intérêt, en optimisant les efforts de poussée à glotte fermée, qui sont nécessaires à l'expulsion du bébé, raccourcissant d'autant cette période et surtout diminuant la nécessité d'une aide à l'expulsion par forceps, pour cause d'efforts inefficaces.

En post partum, une fois l'anatomie périnéale rétablie, la pratique régulière d'une activité sportive permet à la maman une bouffée d'oxygène "égoïste" par rapport aux exigences de son bébé et le retour plus rapide à sa silhouette d'avant la grossesse.

COMMENT ADAPTER L'INTENSITÉ PHYSIQUE POUR UNE FEMME ENCEINTE ?

L'activité physique est caractérisée par 5 paramètres : la durée de la séance, l'intensité (faible, modérée, élevée, très élevée), la fréquence (nombre de séances par semaine), le type de l'activité physique (la marche, la course, la nage...) et le contexte de la pratique (individuelle, collective, en autonomie ou encadrée par un éducateur sportif).

Chez une femme qui souhaite débuter les activités physiques et sportives pendant la grossesse, un programme d'activité physique pourrait s'établir comme suit :

> Durée de la séance : 30 min minimum effective par séance avec une pause au bout de 15'.

> Fréquence : 3 fois par semaine.

> Intensité modérée : 50 à 70% de la fréquence cardiaque maximale (FC max 220 - âge).

Ex : Pascale 28 ans. FC max = 220 – 28 = 192 battements/min
50% FC max = 96 battements/min
70% FC max = 134 battements/min
Pascale devrait donc pratiquer une activité physique à une intensité située entre 96 battements/min et 134 battements/min

> Sécurité : le mieux est d'utiliser régulièrement un cardio-fréquencemètre pour rester dans la zone cible calculée précédemment. Sinon le test de la parole peut être un premier élément de suivi de l'intensité.

Le test de la parole est le fait de pouvoir mener une conservation normale sans essoufflement important pendant la pratique de l'activité sportive. Ce test, qui est un indice fiable pour déterminer la zone d'intensité acceptable, est beaucoup utilisé par les auteurs Nord-Américains et Scandinaves.

> Le type de l'activité physique ou sportive doit être compatible avec la grossesse, c'est-à-dire éviter les risques de pertes d'équilibre ou de chutes et les différents traumatismes notamment abdominaux.

Chez une sportive régulière ou experte :

Pour une sportive régulière ou experte, compétitrice ou non, les dernières recommandations datant de 2011 sont plus larges et permettent d'aborder des intensités élevées. L'utilisation régulière d'un cardio-fréquencemètre est très recommandée. Généralement l'objectif essentiel de ces sportives se situe au niveau de la reprise sportive car elles souhaitent reprendre leur activité préférée le plus rapidement possible après l'accouchement. Ces femmes enceintes déjà sportives devraient être suivies par un réseau de professionnels de santé correspondant régulièrement avec les professionnels du sport (entraîneur, préparateur physique) qui les encadrent habituellement.

ANNEXES

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE LA VIDÉO
Durée : 6 min 12
Le format de la vidéo sur le DVD (dans le cas du DVD joint au guide) est compatible avec tout lecteur de salon, lecteur PC et Macintosh
Un lien de téléchargement est à la disposition de chacun sur les sites Internet de la DRDJS CS PACA et du PRN SEMC

Adresses téléchargement de la vidéo:
www.paca.drjscs.gouv.fr/-Prevention-de-la-sante-par-la-.html
www.semc.sports.gouv.fr
www.sportsante-mag.fr

LES PARTENAIRES

- **CONCEPTION**
. Magali THERY-VELA. Educatrice sportive et formatrice.
. Dr Jacques PRUVOST. Médecin du sport. Médecin conseiller Direction régionale jeunesse sports et cohésion sociale PACA.
. Stéphanie MAHUET. Chargée de mission « sport féminin » Pôle ressources national "sport, éducation, mixités, citoyenneté"(PRN SEMC)
. Dr Jean-Marie COUDREUSE. Pôle de médecine physique et de réadaptation - médecine du sport. Hôpital Salvator. CHU MARSEILLE. Vice-président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES).
. Dr Jean-Louis GUILLET. Chirurgien-gynécologue-accoucheur. PARIS. Membre du syndicat des gynécologues et obstétriciens français (SYNGOF).

- COMITÉ SCIENTIFIQUE
. Dr Jean-Marie COUDREUSE. Pôle de médecine physique et de réadaptation - médecine du sport. Hôpital Salvator. CHU MARSEILLE. Vice-président de la Société française de médecine de l'exercice et du sport (SFMES).
. Dr Jean-Louis GUILLET. Chirurgien-gynécologue-accoucheur. Paris. Membre du syndicat des gynécologues et obstétriciens français (SYNGOF).
. Pr Gaétan GENTILE, Maitre de conférences à la Faculté de médecine de Marseille et membre de la commission des recommandations de bonne pratique Haute autorité de santé.

- GRAPHISME ET VIDÉO
. Conception de la brochure : Anne-Laure CHASSET, Chargée de communication, Pôle ressources national SEMC
. Moyens techniques image, son et vidéo : Joseph FOURNIER
. Droits photos couverture : Waléa, *www.walea-club.com*

- RÉALISATION
. DRJSCS PACA
Adresse : 66 A, rue Saint-Sébastien - CS 50240
13285 MARSEILLE Cedex 06
Téléphone :+33 (0)4 88 04 00 10
Télécopie : +33 4 88 04 00 88
www.paca.drjscs.gouv.fr

. PRN SEMC
Adresse : PRN SEMC -
CREPS SUD-EST, Site d'AIX-EN-PROVENCE
Pont de l'Arc, domaine de la Madeleine- CS 70 445
13098 AIX-EN-PROVENCE CEDEX 2
Téléphone : +33(0)4 42 29 68 99
www.semc.sports.gouv.fr

. SOCIÉTÉ FRANÇAISE DE MÉDECINE DE L'EXERCICE ET DU SPORT (SFMES)
www.sfms.asso.fr

. UNITÉ DE MÉDECINE DU SPORT. PÔLE DE MÉDECINE PHYSIQUE ET DE RÉADAPTATION, MÉDECINE DU SPORT.
Hôpital Salvator
249 boulevard Sainte Marguerite
13009 MARSEILLE
04 91 74 50 40
Contact : Dr Jean-Marie Coudreuse

. MINISTÈRE DES SPORTS
Adresse : 95 Avenue de France 75013 PARIS
Tel : 01 40 45 90 00
www.sports.gouv.fr

BIBLIOGRAPHIE

• *Activité physique. Contextes et effets sur la santé.* Expertise collective. Editions INSERM, 2008.
• *Activité physique. Contexte et effet sur la santé.* DVD réalisé par l'INSERM et le Ministère des sports. Consultable sur : http://www.sports.gouv.fr/index/accueil-844/video/index/communication/videos/activite-physique-contexte-et
• Artal R, O'Toole M. "*Guide-lines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period*". Br J Sports Med 2003; 37; 6-12.
• Aubard Y. « *Sport et grossesse* ». Intervention Formation Médicale Continue. Pôle ressources national "Sport, famille et pratiques féminines". Aix en Provence. 2007.
• Dempsey JC, Sorensen TK, Williams MA. «*Prospective study of gestational diabetes mellitus risk in relation to maternal recreational physical activity before and during pregnancy*». Am J Epidemiol 2004 ; 159(7): 663-70.
• Directive Clinique conjointe de la Société des Gynécologues et Obstétriciens du Canada et de la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice. JOCG 2003 ; 129 : 1-6
• Kardel KR. *Association between aerobic fitness in late pregnancy and duration of labor in nulliparous women*. Acta Obstet gynecol Scand 2009 ; 88 : 948-52.
• Kardel KR. "*Effects of intense training during and after pregnancy in top level athletes*". Scand J Med Sci Sports 2005 ; 15 : 79-86
• Melzer K. *Physical activity and pregnancy : cardiovascular adaptations, recommandations and pregnancy outcome*s. Sports Med 2010; 40 : 493-507.
• Poudevigne M, O'Connor P. « *A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health* ». Sports Med 2006 ; 36(1) : 19-38.
• Pruvost J. Grossesse et activité physique. In Depiesse F. *Prescription des Activités Physiques : en prévention et en thérapeutique*. Masson. 2009 : 277-294.
• Société Canadienne de Physiologie de l'exercice. « *Questionnaire médical sur l'aptitude à l'activité physique pour femmes enceintes* » 2002.
• "*Sport et maternité*" Les Cahiers du pôle "Sport, éducation, mixités, citoyenneté". Ministère de la Santé et des Sports. 2009
• Zavorsky G, Longo L. *Exercise guidelines in pregnancy. New perspectives*. Sports Med 2011 ; 41 : 345-360
• Weissgerber T, Wolfe L, Davies G. «*Exercise in the prevention and treatment of maternal-fetal disease : a review of the literature*». Appl Physio Nutr Metab 2006 ; 31: 661-674.

© photo : cc - divine in the daily