

Comment s'entraîner durant/après la grossesse ?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Avant la naissance

Chaque grossesse est différente. Pour pouvoir poursuivre les entraînements, il est important qu'il n'y ait pas de complications.

- **Se faire conseiller et accompagner** dès que possible par un **professionnel de la santé**.
- **Ecouter son corps** (l'effort ne devrait pas provoquer de malaise).
- Veiller à absorber **suffisamment d'énergie et de liquide**.
- Maintenir une **respiration normale** (pas entrecoupée) **lors de la musculation**.
- Consulter un professionnel de la santé avant tout séjour **d'entraînement en altitude**.



Comment s'entraîner sans danger ?

Attention aux environnements chauds et humides : La température corporelle doit rester < 39°C.



Eviter les sports à risque de chutes et/ou coups.



Eviter les sauts vers le bas.



Eviter d'excéder 90 % du rythme cardiaque maximal/ VO_{2max} .



Renoncer aux exercices sur le dos après le 4^e mois en cas de vertiges en position dorsale.



Après la naissance



Consulter un professionnel de la santé avant de reprendre l'entraînement.

Après un accouchement par voie basse :

Reprise adaptée dès disparition des douleurs et stabilisation du plancher pelvien

Après une césarienne qui a bien cicatrisé :

- Activité légère après une semaine
- Activation de la musculature abdominale après 3–4 semaines
- Entraînement de consolidation après 6–8 semaines



Bon à savoir

- Risque de blessure plus marqué en raison d'une extensibilité accrue des ligaments et tendons (moins de stabilité des articulations) et d'une densité osseuse momentanément réduite.
- L'entraînement n'a aucune influence sur la composition du lait maternel.