Faire du sport en étant enceinte

ÉTAPES DE GROSSESSE: CONSEILS ET INSTRUCTIONS

ARTICLE

NOV. 29, 2017

2 MINS

Pendant votre grossesse continuez de pratiquer votre sport avec prudence.

Vous aimez courir, faire de la danse ou de longues balades à vélo… Sachez que ces activités ne sont pas interdites si votre grossesse se déroule normalement. Bien pratiquées, elles sont même essentielles pour vous aider à contrôler votre prise de poids, vous détendre, soulager certaines douleurs (dorsales notamment), entretenir la tonicité de vos muscles, et même vous préparer à l'accouchement. Mais attention, si vous avez une grossesse dite « à risques », votre médecin pourra vous interdire toute activité physique. Dans tous les cas, consultez-le d'abord afin de faire un point précis sur les bons réflexes à adopter pour perdre son ventre de grossesse rapidement.

Quels sports pendant la grossesse ?

Les sports interdits pendant la grossesse sont ceux qui engendrent des risques de traumatismes : sports collectifs (basket, foot, hand…), sports de combat (judo, boxe…), sports intenses (aérobic, cardio-training). Evitez également les activités où le risque de chutes est important : équitation, ski ou roller par exemple.

Hormis ces cas particuliers, tous les autres sports vous sont autorisés, à condition de rester dans les limites du raisonnable (vous ne préparez pas un marathon !). Le maître mot est : douceur. A vous les cours de gymnastique douce, la marche, la natation, le yoga, le stretching… Pourquoi ne pas, d'ailleurs, suivre des cours de gym ou de yoga spécial femmes enceintes ?

Si vous étiez une fan de vélo ou de course à pied avant de tomber enceinte, vous pouvez continuer ces activités, en levant un peu le pied et en évitant de forcer, jusqu'au 5e mois de grossesse environ. A partir de cette période, évitez également les activités où vous devez vous allonger sur le dos. Le plus important est d'écouter votre corps : au moindre essoufflement ou à la moindre douleur inhabituelle, arrêtez-vous. Et si votre ventre vous gêne, ne forcez pas.

Les précautions à prendre

Ne faites pas de sport le ventre vide. Si nécessaire, 30 minutes avant, mangez une banane, des fruits secs ou une barre de céréales. Et emmenez-en avec vous, en cas de coup de pompe.
Pensez à bien vous échauffer, et à faire quelques exercices d'étirement doux après votre séance.
Préférez les vêtements larges et légers. Optez pour une bonne paire de baskets et un soutien-gorge assurant un bon maintien.
Hydratez-vous régulièrement, même pendant l'effort.
Arrêtez-vous dès que vous vous sentez fatiguée ou nauséeuse.
Ne faites pas de sport s'il fait chaud ou trop humide.