

SPORT ET GROSSESSE

Pendant la grossesse, il est recommandé de faire une activité physique de 2h30 à 3h réparties sur la semaine.

Tous les sports peuvent être pratiqués, l'idéal serait d'éviter les risques de chutes ou de chocs mais il suffit d'adapter les exercices.

DE MANIÈRE GÉNÉRALE

- Évitez de dépasser vos limites
- Pensez à vous hydrater plus que la normale
- Ayez un apport calorique suffisant

AU CAS OÙ

En cas de malaise, de palpitations arrêtez l'activité, consultez un professionnel de santé.

Fiez vous à votre ressenti, si vous vous sentez bien, vous pouvez continuer de bouger et ne pas avoir peur, c'est bon pour vous.

À QUOI ÇA SERT ?

C'est important de garder une bonne condition physique tout au long de la grossesse. Pour soi mais aussi pour le bébé : le mouvement c'est la vie.

Cela permet de réduire les risques de diabète gestationnel, pré éclampsie, difficultés à l'accouchement, troubles anxieux, dépression du post partum... Et cela favorise un accouchement physiologique.

L'accouchement peut être comparé physiquement à un marathon. Si on s'y prépare tout au long de la grossesse, on arrive plus sereine.

Bougez, faites du sport et sachez écouter les signaux de votre corps.

En cas de doutes ou questions, n'hésitez pas à demander conseil à votre médecin, gynécologue, sage-femme ou kinésithérapeute.

2024. Caroline Brézillon, masso-kinésithérapeute