



Grossesse *Active*

FANNIE MARCHESSAULT, B. SC. KINÉSIOLOGIE

Pour ma fille Maxim.

Fannie Marchessault

Grossesse Active

Ton guide pratique pour bouger en toute confiance,
du premier trimestre jusqu'à la naissance

Édition : Marche & Saut

Révision linguistique et correction d'épreuve : Carine Paradis

Logo de la couverture : Magalie Rochefort

Photographies : Joanie Laflamme et Karine Langelier

Conception graphique de la couverture : Isabelle Jardin

Graphisme et mise en page : Isabelle Jardin

ISBN (version papier) : 978-2-9823829-0-9

ISBN (version numérique) : 978-2-9823829-1-6

Dépôt légal :

Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Bibliothèque et Archives Canada, 2025

Copyright © 2025 Fannie Marchessault

Tous droits réservés. Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite, enregistrée ou transmise, sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit, électronique, mécanique ou autre, y compris la photocopie, sans l'autorisation écrite préalable de l'autrice, sauf dans le cadre de courtes citations à des fins de critique ou de compte rendu.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés pour tous les pays et toutes les langues.

Cet ouvrage reflète les opinions et idées de l'autrice. Il a pour but de fournir un contenu éducatif et informatif d'ordre général. L'autrice et editrice ne prodigue aucun conseil médical. Avant de mettre en pratique les recommandations proposées, les lectrices sont invitées à consulter un professionnel de la santé qualifié.

L'editrice et l'autrice déclinent toute responsabilité quant aux dommages ou conséquences découlant de l'utilisation des informations contenues dans ce livre.



Grossesse *Active*

TON GUIDE PRATIQUE
pour bouger en toute confiance,
du premier trimestre jusqu'à la naissance

FANNIE MARCHESSAULT, B. SC. KINÉSIOLOGIE

Table des matières

Chapitre 1 – Introduction à la grossesse active.	15
Chapitre 2 – Les bienfaits d’une grossesse active.	23
Chapitre 3 – Les recommandations et les contre-indications . . .	33
Chapitre 4 – Le plancher pelvien	69
Chapitre 5 – La diastase des grands droits	81
Chapitre 6 – Bouger au premier trimestre.	87
Chapitre 7 – Bouger au deuxième trimestre.	93
Chapitre 8 – Bouger au troisième trimestre	109
Chapitre 9 – Bouger pour se préparer à l’accouchement	119
Chapitre 10 – Les douleurs et problématiques communes.	133
Chapitre 11 – Bouger après l’accouchement.	143
Mot de la fin	165
Remerciements	167
Banque d’exercices	169
Références.	185

Préface

Si tu lis ces premières pages, j'ai une bonne nouvelle pour toi : tu as ENFIN trouvé le livre qu'il te fallait pour vivre ta grossesse activement. En tant que physiothérapeute en rééducation périnéale, je trouve qu'il manque tellement (mais tellement) de ressources fiables quant à l'activité physique durant la grossesse, et c'est, selon moi, très problématique. L'activité physique a TELLEMENT (lire ce mot haut et fort) de bienfaits que les risques de rester inactive dépassent largement ceux liés à l'activité physique pendant la grossesse.

Voici pourtant des commentaires non sollicités (et surtout faux) que plusieurs de mes patientes ont reçus pendant leur grossesse :

« Tu devrais arrêter de courir puisque tu es enceinte. »

« J'espère que tu as arrêté de soulever des poids lourds ! »

« N'oublie pas de ralentir, sinon ça risque d'être dangereux pour ton bébé. »

On a cru, sans fondement, pendant tellement d'années que l'activité physique pouvait être dangereuse pendant la grossesse, et malheureusement, cette croyance est encore ancrée dans la mentalité de nombreuses personnes.

Pour vous dire à quel point ces idées persistent : une de mes patientes s'est déjà fait arrêter au gym par un parfait inconnu, pour se faire dire qu'elle devrait lever moins lourd puisqu'elle était enceinte. Quoi ?! Non seulement cette personne n'était clairement pas dans le domaine de la santé, mais elle ne se mêlait manifestement pas de ses affaires. Ma réponse aurait été, sans hésitation, la liste non peu exhaustive de tous les bienfaits reliés au mouvement pendant la grossesse. Mais bon, ça c'est moi !

Dans un contexte où la désinformation engorge les réseaux sociaux, Fannie a su écrire ce livre servant de guide (ou, si je ne m'abuse, de bible) pour les personnes enceintes, non seulement fondé sur son expérience, mais aussi sur la science et les nouvelles évidences.

GROSSESSE ACTIVE

Ce que j'aimerais que toutes personnes enceintes retiennent après cette lecture, c'est que non seulement le mouvement lors d'une grossesse (qui n'est pas à risque) est sécuritaire, mais également bénéfique pour sa propre santé et celle de son bébé. On est donc à des années-lumière de ce que croyait cette personne mal renseignée au gym !

On a perçu la femme enceinte pendant des années comme étant fragile, frêle, et même pratiquement malade, non ? On suggérait de rester alitée, d'éviter de lever des poids, de réduire ses efforts, de prendre beaucoup de repos, etc.

Mais au contraire, les filles ! Vous êtes fortes, résilientes et plus que prêtes à vivre une grossesse active à l'aide de ce livre.

Bonne lecture !

Catherine Lafrance-Raymond, M. Sc. Pht.



Avant-propos

INTRODUCTION ET OBJECTIF DU LIVRE

Ce livre est un guide pratique conçu pour rendre la maternité active accessible à toutes les femmes. Il repose sur les plus récentes recommandations canadiennes concernant l'activité physique durant la grossesse. (*1) (Chaque astérisque tout au long du texte renvoie à la liste de références disponible à la fin du livre.)

Mon objectif est de t'offrir des informations claires et de t'aider à faire des choix éclairés pour pratiquer l'activité physique de façon sécuritaire et bénéfique. Toutefois, il est important de souligner que ce livre ne peut en aucun cas remplacer un avis médical. Je recommande à chaque femme enceinte de consulter son médecin avant d'entreprendre une activité physique.

Tout au long de cet ouvrage, j'ai fait de mon mieux pour rendre compte des plus récentes découvertes scientifiques sur l'activité physique pendant la grossesse, accessibles et adaptées à ton quotidien. Mon but est de t'offrir un guide à la fois pratique et fondé sur des données probantes, pour que tu puisses bouger en toute confiance et profiter des bienfaits du mouvement sur ta santé physique et mentale.

Avant toute chose, je tiens à te remercier d'avoir choisi ce livre. C'est spécial pour moi de penser qu'il est maintenant imprimé et disponible, prêt à accompagner de nombreuses futures mamans.

Concrètement, ce livre c'est :

- tout ce que j'aurais aimé savoir sur la grossesse active le jour où j'ai vu les deux petites lignes roses sur un test de grossesse ;
- un recueil de mes connaissances, de mes conseils et de mon expérience auprès de centaines de femmes enceintes et actives ;
- un guide pour t'aider à bouger en toute confiance, et profiter des bienfaits de l'activité physique sur ta santé physique et mentale ;
- des recommandations claires sur l'activité physique pendant la grossesse, pour adapter ta pratique en fonction des changements de ton corps au fil des trimestres ;
- un outil pratique qui prend en compte les facteurs physiques, mentaux et émotionnels qui surviennent lors de la grossesse ;

plus de 40 exercices illustrant les concepts abordés, avec des explications détaillées dans la banque d'exercices à la fin du livre, pour t'assurer de les exécuter correctement.

Pourquoi ce livre

Ce livre, je l'écris pour rendre la grossesse active accessible à toutes, parce qu'elle est souvent présentée comme étant réservée aux femmes qui s'entraînaient déjà avant de tomber enceinte. Comme s'il fallait être bonne en sport ou avoir de l'expérience en entraînement pour pouvoir bouger enceinte. Je veux briser ce mythe. L'activité physique s'adresse à toutes les femmes enceintes, peu importe leur niveau initial de forme physique et leurs antécédents sportifs.

La théorie vs la réalité

Ce que j'ai compris en faisant des recherches sur les ouvrages et les ressources existantes sur le sujet, c'est qu'elles sont toutes axées sur les bienfaits de l'exercice et sur les recommandations canadiennes. En fait, c'est relativement facile à trouver. Une recherche sur Google te sortira la liste complète des raisons pour lesquelles tu devrais bouger chaque semaine pendant la grossesse.

J'écris ce livre parce que dans la vraie vie, ce n'est pas aussi simple ! C'est bien beau la théorie, mais en pratique, comment peut-on bouger 150 minutes par semaine quand on vomit plusieurs fois par jour ou quand on a de la difficulté à se déplacer tellement on a mal au dos ? Ça, personne n'en parle ; c'est presque comme si ça n'existait pas. L'accent est mis sur le « pourquoi » il faut bouger, et « combien de temps » il faut le faire. Ce qu'on oublie, c'est de parler du **quand** et du **comment**. C'est d'ailleurs la question principale à laquelle je répondrai dans ce livre. Je veux que les recommandations canadiennes soient applicables dans la réalité. Dans TA réalité.

À quoi ça sert de dire à une femme enceinte de bouger pendant 150 minutes si on ne sait pas comment elle se sent ni si elle sait comment s'y prendre ? Elle risque de se dire que « ce n'est pas pour elle » et de mettre de côté l'activité physique le temps de sa grossesse.

AYEZ COMME OBJECTIF DE FAIRE

150 *minutes*
d'activité physique
par semaine

Mon expérience et ma mission

Mon expérience personnelle de grossesse et mon expertise professionnelle de kinésiologue ont donné naissance à Marche & Saut, l'entreprise que j'ai fondée en 2020. Derrière ce nom se cache bien plus qu'un simple jeu de mots avec mon nom de famille : Marche représente le mouvement, la simplicité et l'accessibilité du fait de bouger pendant la grossesse, alors que Saut évoque à la fois le grand saut vers la maternité et le retour au mouvement après l'accouchement.

À travers ce livre, ma mission est de t'offrir les outils pour que tu te sentes comprise, rassurée et entre bonnes mains. Tu verras également à quel point le mouvement est accessible, simple et bénéfique pour ton bien-être global. À la fin de celle-ci, tu seras 100 % outillée pour bouger de ta première à ta dernière semaine de ta grossesse. Peu importe les défis que tu rencontres, ce livre est là pour t'accompagner et te guider.

Mon parcours

En 2013, j'ai obtenu mon baccalauréat en kinésiologie à l'Université de Montréal et je suis, depuis plusieurs années, membre accréditée de la Fédération des kinésiologues du Québec.

Avant d'en arriver à la création de ce livre et de Marche & Saut, j'ai eu un parcours atypique. Pendant plusieurs années, j'ai travaillé dans le domaine des ventes comme représentante et ensuite comme directrice des ventes. Même si mon travail me permettait de voyager et d'apprendre énormément, j'ai toujours senti qu'il manquait un aspect fondamental. Ce qui me manquait, c'était la relation d'aide, la raison pour laquelle j'avais choisi d'étudier la kinésiologie initialement. En 2019, je cherchais à redonner un sens à ma carrière et à ma vie personnelle quand j'ai découvert que j'étais enceinte. Ce moment a amorcé un tournant majeur dans ma vie.

Mon expérience de grossesse, d'accouchement et de période post-partum m'a fait prendre conscience à quel point il y avait peu de ressources fiables et pratiques pour les femmes actives durant ces périodes. Même en étant kinésiologue, j'ai eu des doutes et beaucoup de questionnements sur la manière de rester active durant ma grossesse. Et encore plus après l'accouchement, où les informations de qualité sur le retour à l'entraînement étaient très rares. Ce sont ces manques qui m'ont inspirée à créer Marche & Saut, une entreprise virtuelle dédiée à accompagner les mamans et les futures mamans dans leur maternité active afin d'optimiser leur état de santé global, tout en considérant leur réalité familiale.

Depuis la création de Marche & Saut en 2020, c'est des milliers de femmes que j'ai eu la chance de guider, à l'aide de conférences, d'épisodes de podcast, de séances d'exercices et de programmes virtuels. L'écriture de ce livre est pour moi la suite logique des choses. Une manière de rassembler mes

connaissances accumulées au cours des dernières années afin de les transmettre de manière très concrète et éternelle (rien de moins!).

Ma profession

La kinésiologie, c'est la science du mouvement humain. Les kinésiologues sont donc les experts de tout ce qui bouge! Ils utilisent l'activité physique dans le but d'améliorer la santé physique et globale et de prévenir les blessures. (*2) Ils conçoivent des plans d'entraînement afin de traiter les inconforts physiques, d'améliorer la posture et d'optimiser la performance sportive. En gros, ce sont les experts de la prescription d'exercice dans le but d'améliorer la qualité de vie des gens.

Pour les femmes enceintes, les kinésiologues adaptent les sports, les mouvements du quotidien et les activités pour leur permettre de rester actives tout en optimisant leur santé et celle de leur bébé. Ils les aident également à mieux vivre les changements qui surviennent au fil des trimestres dans leur corps, en proposant des stratégies concrètes pour bouger avec aisance et confiance.

Durant la période post-partum, les kinésiologues ont un rôle dans la réadaptation physique. Ils enseignent aux femmes la reprise graduelle du mouvement. Par la suite, ils les accompagnent vers un retour à l'entraînement progressif, sécuritaire et adapté. Cet accompagnement aide également à diminuer les risques de symptômes et d'inconforts fréquents après l'accouchement, comme les douleurs musculosquelettiques, les fuites urinaires ou les sensations de lourdeur pelvienne.



CHAPITRE 1

Introduction à la grossesse active

Qu'est-ce qu'une grossesse active ?

Je commence ici sans tenir pour acquis que mes lectrices savent ce qu'est une grossesse active, parce que ma définition est peut-être différente de celle que tu imagines.

La définition Marche & Saut d'une grossesse active est : « Une grossesse durant laquelle tu incorpores du mouvement dans le but de favoriser ton bien-être physique et mental ».

As-tu remarqué que j'utilise le terme « mouvement » plutôt que « exercice » ? C'est intentionnel. Le mot « exercice » peut sembler restrictif, voire intimidant pour certaines femmes qui ne se considèrent pas comme sportives. J'aime utiliser le terme « mouvement » parce qu'il est plus inclusif. Le mouvement englobe tout ce que tu fais avec ton corps, du matin au soir, tous les jours.

Bouger ou s'entraîner ?

Autre point important : tu remarqueras que j'aime utiliser le verbe « bouger » plus que « s'entraîner ». Comme pour le mot « exercice », je trouve que ce dernier peut être perçu comme limitant. Mener une grossesse active ne signifie pas nécessairement :

- d'avoir besoin d'un abonnement au gym ;
- de t'entraîner 5 fois par semaine ;
- de faire des longues séances d'entraînement ;
- de suivre un programme à la lettre.

En fait, tu peux si tu aimes ça et que tu en as envie durant ta grossesse ! Mais il est possible qu'une méthode qui te convenait avant ne soit plus adaptée à ta grossesse pour diverses raisons que nous explorerons ensemble.

GROSSESSE ACTIVE

Dans ce livre, tu découvriras qu'une grossesse active, c'est beaucoup plus large que ça ! Ça englobe tous les mouvements du quotidien de la future maman.

Mener une grossesse active, ça peut être aussi simple que :

- te déplacer à pied au lieu de prendre la voiture ;
- aller faire une randonnée ;
- intégrer une routine de mouvement à la maison ;
- faire des pauses actives au travail ;
- essayer un nouveau sport ;
- prendre les escaliers au lieu de l'ascenseur.

Vivre une grossesse active, c'est une façon de prendre soin de toi et de ton bébé. C'est une façon de rester connecté à ton corps en constante évolution, de mieux le comprendre, d'apprendre à lui faire confiance et de l'accompagner tout au long de ces neuf mois.

Ton corps en transformation

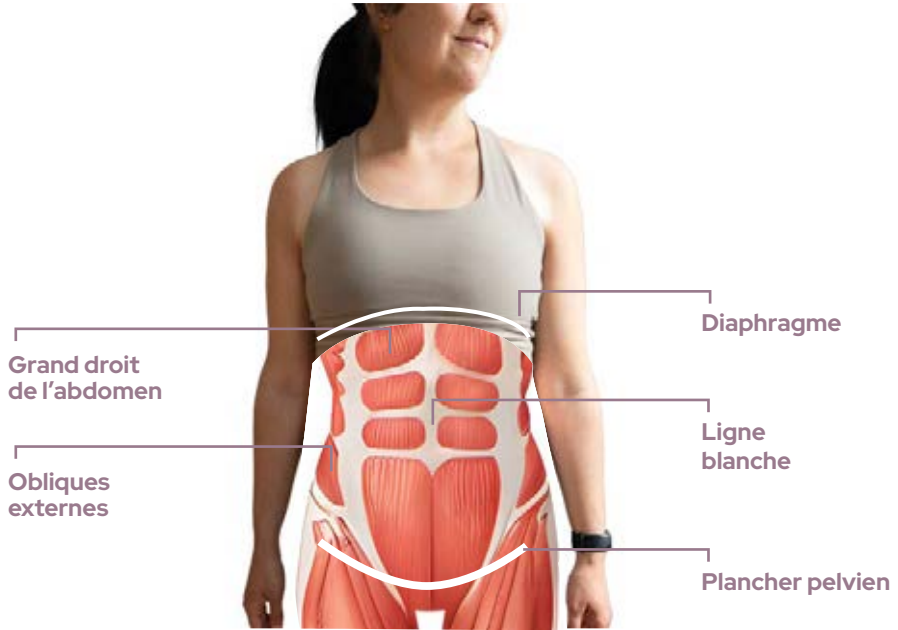
Que tu le veuilles ou non, dans les semaines à venir, ton corps se transformera pour créer la vie. Il passera par des dizaines de changements et te fera ressentir une multitude de symptômes. Pour beaucoup de femmes, c'est l'une des premières expériences où elles doivent lâcher prise et laisser leur corps faire son travail. Et ce n'est pas toujours facile !

Ton corps est programmé pour se transformer et s'adapter à cette grande aventure. Il suit un plan naturel pour créer la vie, même si ce processus peut être unique et imprévisible pour chacune. Ton rôle à toi, c'est de l'accompagner en lui donnant les ressources nécessaires comme : du mouvement, une bonne alimentation et du repos physique et mental.

Le mouvement sera bénéfique s'il est adapté au fil des semaines et en fonction des différents changements corporels et hormonaux. C'est exactement ce que j'ai envie de t'enseigner dans ce livre.

ANATOMIE DU CORPS DE LA FEMME ENCEINTE

Voici les structures clés à situer pour mieux comprendre les enseignements de ce livre



ANATOMIE DES MUSCLES ABDOMINAUX

Grand droit de l'abdomen



Obliques externes



Obliques interne



Transverse de l'abdomen



Couche superficielle



Couche profonde

Les mythes

Quand une femme annonce sa grossesse, elle est souvent submergée de conseils et de recommandations, parfois contradictoires. Ça peut devenir vraiment difficile de démêler le vrai du faux, surtout quand les conseils se veulent bienveillants.

L'entraînement durant la grossesse est un sujet qui suscite parfois des préoccupations.

Les gens sont parfois inquiets de voir une femme enceinte physiquement active. Pour t'éclairer, je déconstruis les plus grands mythes en lien avec l'exercice durant la grossesse.

« Tu es enceinte? Ah ben, c'est pas compliqué, fais juste continuer ce que tu faisais avant. »

Si cette affirmation était vraie, je ne serais pas en train d'écrire ce livre. La réalité, c'est que pendant la grossesse, il est essentiel d'apporter des ajustements à tes pratiques sportives pour protéger ton corps et ton bébé. Voici une phrase à retenir : **Ce n'est pas parce que tu peux le faire que c'est bon de le faire.**

Au cours des 40 semaines – plus ou moins ! – de ta grossesse, ton corps subira des transformations rapides et significatives. Certains muscles seront hyper sollicités, ta posture sera modifiée et ton centre de gravité déplacé. Continuer à bouger exactement comme avant avec un corps qui change aussi vite peut engendrer des blessures ou des symptômes à court ou à long terme.

Les fuites urinaires, les descentes d'organes et les maux de dos sont des symptômes fréquents, mais qui peuvent être réduits ou évités grâce à l'activité physique adaptée. Il est donc important d'être à l'écoute de ton corps et de faire les ajustements nécessaires tout au long de ta grossesse.

« J'ai arrêté de m'entraîner durant mon premier trimestre pour m'assurer que bébé s'accroche et pour diminuer mes risques de faire une fausse couche. »

Il s'agit probablement du mythe le plus répandu. Pourtant, les études sont unanimes : l'activité physique pendant la grossesse, peu importe le stade, n'augmente pas le risque de fausse couche. (*3) Le corps de la femme est non seulement conçu pour créer la vie, mais aussi pour bouger tout au long de ce processus.

Ce qu'il faut retenir ici, c'est que ton corps est fait pour protéger ton utérus, ton placenta et ton bébé. Sauter, courir, danser ou même ramper ne cause pas de fausse couche. Le fait de ne pas bouger n'augmente pas les chances que ton bébé « s'accroche ». Au contraire, comme tu le découvriras, bouger dès les premières semaines de ta grossesse procure de nombreux bienfaits pour ta santé et celle de ton bébé.

« Je suis enceinte, je ne peux pas commencer un nouveau sport. »

Si tu as déjà pensé ceci, tu n'es pas la seule. C'est même une notion qui m'a été enseignée à l'université. Au début des années 2010, on recommandait effectivement aux femmes enceintes de ne pas commencer de nouvelles activités sportives dans le premier trimestre, en privilégiant plutôt le deuxième trimestre.

Depuis, les recommandations ont évolué. Aujourd'hui, toutes les femmes enceintes, sans contre-indications médicales (voir chapitre 3), devraient être actives pour profiter de nombreux bienfaits pour leur santé. Le niveau d'activité physique avant la grossesse n'influence pas ces recommandations. Commencer un nouveau sport dès le début de la grossesse est non seulement possible, mais bénéfique !

Les avantages d'être active surpassent largement les risques associés à débiter une nouvelle activité sportive, même en début de grossesse. D'ailleurs, les risques liés à la sédentarité pendant la grossesse dépassent grandement ceux liés à l'activité physique. Manque d'énergie, douleurs, diabète gestationnel et hypertension sont autant de problématiques qui peuvent être réduites, voire évitées grâce à un mode de vie actif.

Le principal risque à prendre en considération est celui de se blesser, d'où l'importance d'introduire le mouvement de manière très graduelle afin de donner à ton corps le temps de s'adapter.

En suivant les conseils pratiques de ce livre, tu seras parfaitement outillée pour intégrer l'activité physique dans ta grossesse de manière sécuritaire en minimisant les risques de blessure.

« J'ai arrêté de courir ; mon médecin m'a dit que seules la marche et la nage sont adaptées. »

Il est possible que ton médecin te déconseille certains sports en raison de conditions médicales spécifiques, comme l'hypertension non contrôlée, un décollement placentaire ou autres. Dans ce cas, il est important de suivre ses recommandations.

Toutefois, si ton médecin te confirme que ta grossesse se déroule bien et que tu n'as aucune contre-indication médicale à rester active, tu peux tout à fait continuer à courir. La course à pied n'est pas dangereuse, ne provoque pas de fausse couche et peut même avoir de nombreux bienfaits pour ta santé physique et mentale.

Dans le chapitre 3, nous verrons en détail la pratique de la course durant la grossesse et les signaux auxquels porter attention pour savoir quand adapter ou arrêter cette activité.

« Tu peux continuer à faire de la musculation, mais arrête les abdos traditionnels. »

Je l'entends souvent, celle-là ! Oui, mais non ! La vérité est plus nuancée : il ne faut pas arrêter les exercices de renforcement abdominal, mais plutôt les adapter.

Vers le début du deuxième trimestre, ou dès que ton ventre commence à apparaître, il est important d'éliminer les exercices qui sollicitent les grands droits de l'abdomen, comme les « crunchs » ou les « sit-ups ». À la place, privilégie des exercices qui ciblent le transverse, la couche la plus profonde de tes muscles abdominaux.

Certains exercices comme la planche latérale, qui sollicite les obliques, peuvent être conservés, mais avec des ajustements pour les rendre plus adaptés à ta grossesse.

Les exercices de renforcement du transverse sont non seulement sûrs pendant la grossesse, mais ils sont aussi essentiels pour prévenir les douleurs courantes et maintenir une bonne posture. Ils jouent un rôle clé en soutenant ton corps alors qu'il change. Ne les élimine pas, au contraire !

Dans le chapitre 5, sur la diastase des grands droits, je t'expliquerai en détail pourquoi et comment adapter ces exercices durant ta grossesse.

« Enceinte, c'est dangereux de soulever des charges de plus de 25 lb. »

Le sujet du soulèvement de charge durant la grossesse est un sujet délicat et controversé, car il a fait l'objet de peu d'études. Mon objectif n'est pas de te convaincre de soulever des charges lourdes durant ta grossesse ou de t'empêcher de faire de la musculation. C'est pourquoi ma réponse sera nuancée, basée sur la science, sur mes connaissances et sur mon interprétation en tant que kinésologue, professionnelle de la santé. Voici donc ce que nous savons :

Une étude de l'INSPQ menée en 2019 sur le soulèvement de charges au travail durant la grossesse (*4) a démontré que soulever des charges lourdes – de plus de 10 kg ou 22 lb – au moins 10 fois par jour est associé à des risques accrus d'avortement spontané et d'accouchement prématuré.

Il est important de noter ce que l'étude n'a pas mesuré :

- Nous ne connaissons pas la technique de soulèvement utilisée par les femmes.
- Nous ignorons si elles bloquaient leur respiration en exécutant le mouvement.
- Nous ne savons pas si ces femmes avaient l'habitude de soulever des charges.

Ce qu'il faut retenir :

- L'étude a démontré que des soulèvements de charges de plus de 11 kg, répétés plus de 10 fois par jour, peuvent représenter un risque.
- D'autres études ont démontré l'importance de la musculation pendant la grossesse pour :
 - le maintien de la masse musculaire ;
 - l'amélioration de la récupération post-accouchement ;
 - l'amélioration de l'endurance musculaire ;
 - la prévention et la diminution des douleurs aux dos et aux hanches.

Il n'est pas nécessaire de soulever des charges lourdes pour obtenir ces bienfaits. S'entraîner avec des charges plus légères et viser le travail en endurance semble donc être la méthode la plus recommandée durant la grossesse.

Ça fait beaucoup d'informations, mais ne t'inquiète pas, je suis là pour t'accompagner. Dans les chapitres à venir, nous approfondirons chaque notion afin que tu comprennes exactement :

- quel type de musculation privilégier pour ta grossesse ;
- quels muscles renforcer pour maintenir une bonne posture et prévenir les douleurs ;
- comment exécuter correctement les exercices pour en tirer un maximum de bénéfices.

Tu obtiendras toutes les clés pour adapter ton entraînement de façon efficace et sécuritaire du début à la fin de ta grossesse.

CHAPITRE 2

Les bienfaits d'une grossesse active

En réalité, bouger, c'est bon pour tout le monde ! La femme enceinte ne fait pas exception à la règle. Pourtant, ce n'est que très récemment que les études ont été menées sur le sujet. Nos mères et nos grands-mères étaient beaucoup plus encouragées à se reposer et à éviter de trop bouger. Aujourd'hui, on sait que c'est plutôt l'inverse qui est recommandé. La sédentarité peut non seulement aggraver les douleurs et les inconforts physiques, mais peut aussi nuire à la santé physique et mentale de la future maman.

Avant de plonger dans tous les avantages de l'activité physique pendant la grossesse, voici un rappel important : je suis tout à fait consciente que bouger n'est pas toujours facile et accessible. Il peut y avoir mille raisons qui te freinent, et c'est sur quoi je me penche en détail dans les chapitres 6 à 8. Mon but ici est de te présenter tous les bienfaits que l'activité physique peut t'apporter dans les prochains mois, sans te faire sentir coupable si tu n'y arrives pas toujours. Je suis consciente que ça peut être difficile de savoir que bouger c'est essentiel, mais de se sentir incapable de le faire. Je le sais parce que je l'ai moi-même vécu.

OK, allons-y ! Voici les bienfaits qui ont été observés chez les femmes enceintes qui suivent les recommandations canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse, détaillées dans le chapitre 3.

Bouger pour une meilleure santé physique

La diminution des risques de diabète et d'hypertension

L'une des principales raisons pour lesquelles les médecins recommandent l'activité physique pendant la grossesse est son impact positif sur la santé. Les études scientifiques montrent qu'être active réduit considérablement les risques de développer des complications comme l'hypertension artérielle et le diabète gestationnel. (*5)

GROSSESSE ACTIVE

Des preuves solides démontrent aussi que les femmes qui suivent les directives en matière d'activité physique avant ou pendant la grossesse ont environ 25 % à 30 % moins de risques de développer un diabète gestationnel comparativement aux femmes inactives. (*5) Le diabète gestationnel est associé à un risque plus élevé de césarienne, de macrosomie fœtale – un bébé ayant un poids de naissance supérieur à 4 kg – ainsi qu'à un risque 7 fois plus élevé de développer un diabète de type 2 après la grossesse.

L'activité physique contribue aussi à réduire le risque d'hypertension gestationnelle et de prééclampsie, deux troubles hypertensifs qui touchent jusqu'à 8 % des grossesses (*3) et qui peuvent entraîner des complications pour la mère et le bébé. Selon les données disponibles, bouger régulièrement pendant la grossesse, au moins 3 fois par semaine pendant 25 minutes ou plus, permettrait de réduire de 39 % le risque d'hypertension gestationnelle et de 41 % celui de prééclampsie chez les femmes sans facteurs de risque.

Il est important de se rappeler que même si le mouvement est bénéfique, il ne protège pas complètement et ne garantit pas l'absence de ces conditions. Certaines femmes, même très sportives et sans antécédents médicaux, peuvent tout de même recevoir un diagnostic d'hypertension ou de diabète gestationnel. Dans la majorité des cas, l'activité physique permet toutefois de mieux gérer ces conditions, notamment en aidant à réguler la glycémie et la tension artérielle. En présence d'un diagnostic ou de symptômes, il demeure essentiel de consulter un professionnel de la santé avant de commencer ou de poursuivre une activité physique.

TÉMOIGNAGE DE MARIANNE :

« Bonjour Fannie, je te raconte une tranche de vie qui a beaucoup de positif pour moi. Je suis sur le bord de la haute pression en fin de grossesse et je viens de compléter une séance de yoga de ton programme. J'ai pris ma pression par curiosité. Et voici mon résultat ! 128 sur 86 ! Pour moi, c'est très bien ! Merci de nous permettre de mieux nous sentir sur plein d'aspects de notre grossesse ! Merci pour ton excellent travail. »

L'amélioration de la circulation sanguine

L'activité physique améliore la circulation sanguine et peut contribuer à diminuer l'enflure au niveau des chevilles, des pieds et des mains. Il s'agit d'un phénomène courant et inconfortable, surtout au troisième trimestre ou par temps chaud.

L'amélioration du transit intestinal

Durant la grossesse, la digestion ralentit, principalement en raison des changements hormonaux, afin de maximiser les apports nutritionnels vers le

placenta. Ce phénomène peut entraîner de la constipation. Heureusement, l'activité physique régulière stimule le transit intestinal et réduit le risque et la gravité de la constipation.

En diminuant la constipation, on réduit aussi la pression exercée sur le plancher pelvien, ce qui aide à prévenir certaines problématiques pelviennes comme les descentes d'organes, ou prolapsus, souvent exacerbées par les efforts de poussée répétés.

Une bonne santé pelvienne

Bouger régulièrement améliore l'endurance et la force du plancher pelvien, un groupe de muscles essentiel au soutien des organes, de l'utérus et de bébé. En sollicitant ces muscles correctement, tu diminues les risques de fuites urinaires, de descente d'organes, mais aussi de complications graves pendant l'accouchement, comme les déchirures périnéales de troisième et de quatrième degré. Une étude récente (*6) a montré que l'entraînement du plancher pelvien pendant la grossesse réduisait de manière significative l'incontinence urinaire et les déchirures, ce qui contribue à une grossesse plus confortable et à un rétablissement plus rapide après l'accouchement.

En intégrant des exercices de renforcement du plancher pelvien dans ta routine de mouvement, tu protèges non seulement ta santé pendant la grossesse, mais tu favorises également un accouchement et une réadaptation plus faciles.

Nous approfondirons ce sujet dans le chapitre 4.

La prévention des douleurs et des blessures

Les exercices de renforcement musculaire jouent un rôle clé pour prévenir les douleurs et les inconforts de la grossesse, qui apparaissent souvent au 2^e trimestre. Environ 50 %* des femmes enceintes souffrent de maux de dos et 60 % ressentent des douleurs sacro-iliaques. Ces douleurs sont souvent ressenties au niveau des fessiers et du bas du dos. Les douleurs ligamentaires comme la douleur à la symphyse pubienne et au ligament rond sont aussi fréquentes et souvent très dérangeantes. L'intégration d'une routine de musculation adaptée (voir chapitre 3) peut réduire ces douleurs, contribuer à une meilleure posture et améliorer la qualité de vie.

En raison des changements hormonaux et de la sécrétion de relaxine, les articulations des femmes enceintes deviennent hyperlaxes, ce qui peut augmenter le risque de blessure. Le renforcement des muscles qui entourent les articulations contribue à la prévention des blessures.

Il n'y a pas que la musculation qui a des effets positifs sur le corps et sur le bien-être de la femme enceinte. Les exercices de respiration et de mobilité sont également très bénéfiques. Ils aident à diminuer les inconforts et les tensions au niveau des côtes et de la cage thoracique, des zones souvent comprimées par le bébé en fin de grossesse. Ces exercices

GROSSESSE ACTIVE

améliorent la respiration, soulagent les inconforts et préparent le corps à l'accouchement. Une meilleure mobilité du diaphragme, le muscle principal de la respiration, contribue à l'efficacité des contractions et à la phase de poussée.

TÉMOIGNAGE DE CATHERINE :

« Je viens de terminer ta séance d'exercices préparatoires à l'accouchement ! Ça m'a tellement fait du bien aujourd'hui ! Je suis à 38 semaines et mon bébé est encore bien haut et je suis très tendue et coincée au niveau des côtes et du diaphragme ! Tous les exercices sont encore accessibles pour moi et vraiment à point ! »

Une prise de poids saine

Bouger tout au long de la grossesse contribue à ton bien-être global et aide ton corps à s'adapter aux nombreux changements liés à la maternité, y compris la prise de poids.

Les études montrent que les femmes enceintes qui suivent les recommandations canadiennes d'activité physique (détaillées au chapitre 3) sont environ 18 à 23 % moins susceptibles (*5) de dépasser les recommandations de prise de poids de l'Institute of Medicine (IOM) sur lesquelles se base Santé Canada. (*7)

Respecter ces recommandations pourrait contribuer à réduire certains risques pour la santé de la maman et du bébé, comme le diabète gestationnel, l'accouchement par césarienne ou la naissance d'un bébé de poids élevé pour l'âge gestationnel.

Cela dit, la prise de poids pendant la grossesse est un sujet qui peut être très délicat pour de nombreuses femmes. C'est souvent une grande source de stress, liée à des préoccupations physiques ou émotionnelles. Il est donc important de se rappeler que chaque grossesse est unique. La prise de poids est influencée par de nombreux facteurs autres que l'activité physique. L'objectif de bouger ne doit pas être de « contrôler » ton poids, mais plutôt de soutenir ta santé de manière globale, en respectant ton corps, ton rythme et ton expérience.

Bouger pour une meilleure santé mentale

La grossesse peut être une période émotionnellement intense et stressante pour plusieurs femmes. Bouger durant cette période n'est pas seulement bénéfique pour le corps, c'est aussi crucial pour favoriser une bonne santé mentale.

La diminution des risques de faire une dépression

L'un des effets les plus puissants de l'activité physique, c'est son impact sur la production d'endorphine. Ces hormones agissent comme antidépresseur naturel. La grossesse active peut réduire jusqu'à 67 % le risque de dépression prénatale. (*3) C'est lorsque ta fréquence cardiaque est augmentée que les endorphines sont sécrétées, ce qui contribue à une amélioration de ton bien-être et à une réduction du stress.

L'amélioration du niveau d'énergie

La fatigue et le manque d'énergie peuvent diminuer considérablement l'envie de bouger durant la grossesse. Mais savais-tu que c'est justement en se mettant en mouvement qu'on peut améliorer notre niveau d'énergie ? L'activité physique stimule la circulation sanguine, ce qui apporte plus d'oxygène dans notre corps et ce qui nous fait ressentir un regain d'énergie. Certaines personnes remarquent même une meilleure capacité de concentration à la suite d'un entraînement ! Les bienfaits sont réels, même si la séance de mouvement est courte ! Il suffit de l'essayer pour en être convaincu.

L'amélioration du sommeil

Un autre avantage non négligeable de l'activité sur la santé mentale, c'est son effet positif sur le sommeil. La fatigue et les difficultés d'endormissement sont d'ailleurs très fréquentes pendant la grossesse, et ce, dès le premier trimestre. Entre les inconforts physiques, les réveils nocturnes, les changements hormonaux et l'anxiété, bien dormir peut devenir un vrai défi.

Bouger durant la journée favorise un endormissement plus facile et un sommeil plus profond et récupérateur. En dormant mieux, la fatigue diminue et tu as plus d'énergie pour bouger – c'est une roue sans fin.

TÉMOIGNAGE D'AUDREY :

« L'activité physique m'a permis d'avoir de l'énergie tout au long de ma grossesse. Elle m'a permis de garder confiance en moi et en mon corps et de me sentir vraiment prête pour l'accouchement. »

Bouger pour se préparer à l'accouchement

La préparation à l'accouchement est souvent l'une des raisons motivantes de rester active durant la grossesse, et ce, jusqu'à la toute fin ! Il est important de savoir que de nombreux facteurs ont un impact sur l'accouchement et que plusieurs d'entre eux sont imprévisibles et incontrôlables. Bien que l'activité physique ne puisse pas garantir un accouchement sans complications, il comporte des avantages considérables.

L'amélioration de l'endurance et de la tolérance à l'inconfort

L'activité physique régulière améliore l'endurance physique, ce qui est une bonne préparation pour le jour de l'accouchement qui peut être long et exigeant pour le corps. L'entraînement est aussi un bon moyen d'améliorer la tolérance à l'inconfort qui sera nécessaire lors du travail. Un parfait mélange de préparation physique et mentale pour le grand jour.

La diminution des interventions médicales

Une femme enceinte active a moins de risque de subir des interventions médicales lors de son accouchement. Par exemple, elle a moins de risques d'avoir une césarienne ou une épisiotomie (incision du périnée faite par le médecin pour éviter la déchirure). Au Canada, **29 % des accouchements se terminent par une césarienne (*8)**, ce qui souligne l'importance de tout ce qui peut contribuer à réduire ce taux, comme le maintien d'un mode de vie actif pendant la grossesse. Les instruments comme les forceps et la ventouse, utilisés pour faciliter la naissance, sont également souvent moins nécessaires chez les femmes actives. L'activité physique durant la grossesse contribue donc à un accouchement plus naturel et moins médicalisé.

TÉMOIGNAGE DE JOSIANE :

« Bonjour, je tenais à vous témoigner mon appréciation du programme Grossesse Active. À ma première grossesse, j'ai eu des douleurs assez intenses à la symphyse et lorsque j'ai commencé à avoir des douleurs lors de cette grossesse-ci (ma deuxième), j'étais inquiète de ne pas pouvoir m'occuper autant de ma fille de 2 ans. Depuis que je fais la session de musculation spéciale pour la symphyse (4-5 fois par semaine), je vois une grande différence ! J'ai un peu mal lors de certains mouvements (quand je donne le bain), mais je peux faire mes activités quotidiennes sans problème ! C'est vraiment génial, merci pour le beau programme ! »

Un accouchement facilité

Le travail de la respiration et de la mobilité des articulations joue aussi un rôle important dans la préparation à l'accouchement. En fin de grossesse, quand ils sont pratiqués de manière régulière, les exercices de mobilité thoracique et de mobilité de la hanche peuvent faciliter la descente de bébé dans le bassin et rendre la phase de poussée plus efficace. En bougeant, tu prépares vraiment ton corps à accueillir bébé.

TÉMOIGNAGE DE GABRIELLE :

« Bonjour Fannie ! Je voulais prendre un petit moment pour te remercier sincèrement pour les programmes que tu proposes. J'ai eu un accouchement parfait et c'est en grande partie grâce à toi. Ton programme, Grossesse Active, m'a permis de me préparer physiquement et mentalement de façon optimale. »

Bouger pour se préparer à la période post-partum

Voici un bénéfice moins connu, mais vraiment important et intéressant ! Quand on parle d'activité physique durant la grossesse, on pense souvent aux avantages immédiats durant les 40 semaines de gestation. Pourtant, les bénéfices d'une grossesse active s'étendent sur une période beaucoup plus longue.

Une récupération accélérée

Que ce soit après une césarienne ou un accouchement vaginal, une femme qui a été active durant sa grossesse aura tendance à récupérer et à guérir plus rapidement, car son corps est habitué à se remettre d'un stress physique. Une nouvelle maman doit souvent porter bébé de nombreuses heures dans ses bras, soulever la coquille et faire du portage. Cette guérison accélérée permet de retrouver rapidement l'endurance et la force physique pour pouvoir bouger sans contraintes ni inconforts et avoir la capacité de s'occuper de bébé.

Une transition plus agréable

Retrouver une forme physique plus rapidement peut vraiment adoucir la période postnatale, qui est souvent mentalement et émotionnellement éprouvante.

TÉMOIGNAGE DE KAROLANE :

« J'ai pensé à toi beaucoup durant mon accouchement ! Respiration diaphragmatique et j'ai dû faire tes séances de préparation à l'accouchement 20 fois ! Tout s'est tellement bien passé ! Il est sorti en 5 poussées, ce gros bébé. Contrairement à ma première grossesse, j'ai fait moins de CrossFit et plus de séances du programme Grossesse Active et je récupère TELLEMENT mieux ! C'est le jour et la nuit, je me sens super en forme à 10 jours post-partum. »

GROSSESSE ACTIVE

La récupération rapide aide à mieux faire face aux nouveaux défis de la maternité. Pouvoir bouger sans contrainte aide à répondre aux exigences de la période postnatale et à pouvoir s'occuper de soi et de bébé plus facilement. Tout ceci favorise une transition plus agréable et engendre un sentiment d'accomplissement.

TÉMOIGNAGE DE SARAH-ÉMILIE :

« Allô ! J'ai suivi ton programme Grossesse Active et mon accouchement s'est full bien passé, rapide et sans complication. Même en fin de grossesse, je n'avais quasiment aucune douleur et je me sentais très en forme. J'en suis à deux semaines post-partum et ma récupération se passe super bien. »

Bouger pour la santé et le bon développement de bébé

J'ai appris plusieurs choses surprenantes et marquantes durant mes trois années de baccalauréat en kinésiologie. L'une d'entre elles était liée aux bénéfices du mouvement durant la grossesse pour la santé du bébé. En effet, l'activité physique améliore l'oxygénation du sang envoyé vers le placenta, ce qui apporte plusieurs bénéfices pour le développement du fœtus et améliore sa santé.

Un accouchement facilité

Durant l'accouchement, les bénéfices sont déjà observables : les bébés de mamans actives tolèrent mieux le stress physiologique lié à la naissance (*9), ce qui réduit les risques de complications et qui en facilite le déroulement.

Favoriser le développement cognitif

Ce qui est aussi vraiment fascinant, c'est que les effets positifs de l'activité physique pendant la grossesse sont observables bien après la naissance. Certains bienfaits contribuent au bon développement de l'enfant jusqu'à ses 5 ans. Des études suggèrent, par exemple, que bouger pendant la grossesse, même simplement durant les loisirs, pourrait soutenir le développement du cerveau de bébé, notamment en favorisant l'apprentissage du langage et certaines fonctions cognitives. (*10) Ces effets seraient liés à un meilleur développement du système nerveux du fœtus. Bref, en bougeant, tu fais aussi du bien au cerveau de ton futur bébé !

Favorise un poids idéal

En plus, sur le plan physique, les bébés de mamans actives ont tendance à avoir un pourcentage de gras plus bas et un risque réduit d'être atteints d'obésité infantile. Autrement dit, l'activité physique ne favorise pas seulement une prise de poids saine pour la femme enceinte, mais elle contribue aussi à une croissance saine et équilibrée pour l'enfant. (*5)

LES BIENFAITS D'UNE GROSSESSE ACTIVE

Maintenant que tu connais les principaux bienfaits de bouger, passons aux recommandations et aux adaptations à la grossesse. La bonne nouvelle, c'est que tu n'as pas besoin d'aimer t'entraîner ou de transpirer à grosses gouttes pour profiter de tous ces avantages. Poursuis ta lecture pour découvrir que c'est possible de bouger simplement tout en bénéficiant de ces impacts positifs sur ta santé et celle de ton bébé.

CHAPITRE 3

Les recommandations et les contre-indications

Dans la première partie de ce chapitre, je me concentrerai sur les contre-indications et les recommandations canadiennes actuelles sur l'activité physique durant la grossesse et je répondrai à ces questions fréquentes :

- À quelles femmes enceintes conseille-t-on de bouger ?
- Qui devrait éviter l'activité physique ?
- Combien de temps faut-il bouger ?
- Quand faut-il bouger ?
- Qu'est-ce qu'on entend par bouger ?
- Comment bouger concrètement ?

Dans un deuxième temps, je m'attarderai à la mise en application de ces recommandations. Plus précisément, je partagerai quelques histoires de cas pour démontrer les défis réels de la grossesse active. Parce que c'est simple de donner à une femme les recommandations, mais que c'est plus compliqué de les mettre en application.

Les contre-indications à l'activité physique durant la grossesse

Il existe 2 catégories principales de contre-indications à l'activité physique durant la grossesse : les contre-indications absolues et les contre-indications relatives. (*11)

Les contre-indications absolues

Cette catégorie regroupe des conditions médicales pour lesquelles il n'est pas recommandé de pratiquer d'activité physique durant la grossesse, afin de protéger la santé de la mère et la vie du bébé. Ce sont des conditions à prendre très au sérieux.

VOICI LA LISTE NON EXHAUSTIVE DES CONTRE-INDICATIONS ABSOLUES :

- Rupture des membranes
- Travail prématuré
- Saignements vaginaux inexpliqués
- Placenta praevia après 28 semaines
- Prééclampsie
- Diamètre du col anormalement grand
- Retard de croissance du fœtus
- Grossesse multiple de 3 bébés et plus
- Diabète de type 1 non maîtrisé
- Hypertension artérielle non contrôlée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Troubles cardiaques, respiratoires ou systémiques sérieux

Dans la plupart des cas, les femmes peuvent continuer à mener une vie quotidienne active, mais elles doivent éviter les activités physiques plus intenses comme :

- L'entraînement musculaire
- L'entraînement cardiovasculaire
- Les longues marches
- La course
- La randonnée

Dans d'autres cas, sous les recommandations du médecin, les femmes qui présentent ces conditions médicales devront réduire leurs activités quotidiennes et même parfois devoir être alitées pour assurer la poursuite de leur grossesse.

Bien qu'on connaisse tous les bénéfices d'une grossesse active pour la santé de la maman et du bébé, la priorité demeure toujours la sécurité pour permettre à la grossesse de se rendre à terme. En cas de doute, il est essentiel de consulter ton médecin pour valider la sécurité et les bienfaits de l'activité physique dans ta situation.

Les contre-indications relatives

Cette deuxième catégorie regroupe les conditions médicales qui pourraient ne pas être compatibles avec la pratique d'activité physique durant ta grossesse. Si tu es concernée par l'une d'entre elles, il est important de vérifier auprès de ton médecin si l'activité physique est conseillée et sécuritaire. Les recommandations peuvent varier : parfois l'activité physique sera encouragée, et d'autres fois, elle peut être déconseillée.

VOICI LA LISTE DES CONTRE-INDICATIONS RELATIVES :

- Nombreux avortements spontanés (fausses couches)
- Hypertension de grossesse
- Historique d'accouchements prématurés spontanés
- Maladie cardiovasculaire ou respiratoire légère ou modérée
- Anémie avec symptômes
- Malnutrition
- Trouble alimentaire
- Grossesse avec jumeaux après la 28^e semaine
- Autres problèmes de santé importants

En résumé, si tu es en bonne santé, sans aucune maladie ni contre-indication mentionnée ci-dessus, tu peux pratiquer l'activité physique pendant ta grossesse et suivre les recommandations appropriées.

Si tu es concernée par une ou plusieurs de ces contre-indications, ou si tu as des maladies connues ou des doutes, il est important de consulter un médecin avant de commencer ou de poursuivre toute activité physique durant ta grossesse.

Il est également essentiel que toutes les femmes soient informées des signes d'alerte qui nécessitent l'arrêt de l'exercice tel que : des saignements vaginaux, des douleurs abdominales, des contractions utérines douloureuses et régulières, une fuite de liquide amniotique, un essoufflement excessif, des vertiges, des maux de tête et des douleurs thoraciques sévères.

Maintenant que tu es bien informée de ces contre-indications, passons aux recommandations !

Les recommandations

À qui s'adressent ces recommandations ?

Ces recommandations sont destinées à toutes les femmes enceintes, tant que celles-ci n'ont pas de contre-indications absolues ou relatives. Elles s'adressent particulièrement :

Aux femmes actives avant leur grossesse, celles qui avaient déjà un mode de vie actif, qui pratiquaient régulièrement un sport ou qui avaient une routine d'entraînement établie. Ces femmes peuvent poursuivre une activité physique à intensité modérée tout au long de la grossesse, en respectant leur corps et leurs limites.

Aux femmes inactives avant leur grossesse, celles qui n'ont pas l'habitude de pratiquer un sport ou une activité physique régulière. Il n'y a aucun danger à commencer à bouger dès le début de la grossesse. Il est cependant

recommandé de débiter par des exercices de faible intensité et d'augmenter progressivement l'intensité au fil des semaines, en visant une intensité modérée à mesure que la grossesse progresse. L'objectif est de s'adapter à son propre rythme et de respecter son corps.

Bouger pendant combien de temps ?

On recommande aux femmes enceintes d'être actives 150 minutes (ou 2,5 h) par semaine. Il s'agit du même nombre de minutes qui est recommandé à tous les adultes canadiens pour optimiser leur santé. Les études démontrent que les bénéfices sont observés pour une pratique d'activité physique entre 150 à 300 minutes par semaine.

Est-ce qu'on peut en faire un peu plus ou un peu moins ? Bien sûr ! N'hésite pas à ajuster ton activité en fonction de tes capacités et de tes circonstances. C'est normal que tes activités varient d'une semaine à l'autre. Les recommandations sont des lignes directrices et c'est très acceptable de ne pas les suivre à la lettre.

Quand bouger ?

Idéalement, essaie de bouger un peu chaque jour ! Pour profiter de tous les bénéfices, il serait souhaitable de :

- bouger un minimum de 3 fois par semaine durant 50 minutes ;
- viser à bouger 5 fois par semaine pendant 30 minutes.

Ce qu'il faut comprendre, c'est que ce n'est pas juste l'activité physique qui est bénéfique pour la santé, mais aussi la sédentarité qu'il faut éviter ! Idéalement, il faut donc éviter de rester immobile pendant de longues périodes. Bouger un peu chaque jour, c'est mieux pour toi que de bouger une fois par semaine pendant 150 minutes et d'être sédentaire le reste du temps. Tu comprends ?

Qu'est-ce qui compte comme des minutes d'activité physique ?

Pour qu'une activité soit considérée comme des « minutes d'activité physique », ta fréquence cardiaque doit être augmentée. Les activités ou les sports doivent donc être pratiqués à une intensité modérée et provoquer un essoufflement perceptible.

Dans le chapitre 6, nous explorerons pourquoi la fréquence cardiaque de base durant la grossesse est augmentée. Il est normal qu'une activité auparavant considérée comme à basse intensité devienne une activité à intensité modérée pendant cette période. La marche rapide est un excellent exemple d'activité qui peut être incluse dans les 150 minutes d'activité physique recommandées par semaine.

Toutefois, les minutes d'exercices doux, comme le yoga prénatal, ne doivent pas être considérées comme des minutes d'activité physique. Étant donné que la fréquence cardiaque est rarement augmentée dans ce type d'activité, les bénéfices nommés dans le chapitre 2 n'y sont pas associés.

Cela étant dit, il ne faut pas éviter ce genre de pratique pour autant. Un peu plus bas dans ce chapitre, nous aborderons les bienfaits des exercices de mobilité et du yoga durant la grossesse pour plusieurs raisons.

VOICI UNE LISTE NON EXHAUSTIVE DES ACTIVITÉS ET SPORTS QUI COMPTENT DANS TES 150 MINUTES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE HEBDOMADAIRE :

- La marche stationnaire
- La randonnée
- La musculation avec ou sans charge
- La natation
- L'aquaforme
- Le vélo extérieur ou
- L'aérobic
- La danse
- Le jogging
- Le ski de fond
- Le rameur
- L'elliptique

Comment intégrer l'activité physique durant la grossesse

Pour obtenir un maximum de bienfaits, il est recommandé de combiner l'activité cardiovasculaire, le renforcement musculaire et les exercices de mobilité et d'étirements. Je sais que ça peut faire beaucoup de choses à ajouter à ta to do list déjà bien remplie ! Commençons par explorer les bénéfices de ces activités. Plus tard, nous verrons comment les intégrer à ton quotidien de manière réaliste.

Les activités cardiovasculaires

La majorité des bienfaits mentionnés dans le chapitre 2, pour la santé physique et mentale, sont liés à l'activité cardiovasculaire. Autrement dit, c'est en augmentant ton rythme cardiaque que tu profiteras de ces avantages pour ta santé. Voici quelques notions clés pour pratiquer l'entraînement cardio de manière sécuritaire pendant la grossesse.

Le test de la parole

Le test de la parole est une méthode simple pour vérifier si l'intensité de ton activité est adaptée à la grossesse. Lorsque tu fais ton sport, assure-toi de pouvoir parler. Il est normal, et même souhaitable, d'être légèrement essoufflée, mais ça ne doit pas t'empêcher de parler. Si tu te rends compte que tu ne peux plus parler, ralentis le rythme.

Dans les activités comme la natation ou la course à pied, tu peux réduire l'intensité en allant moins vite, en prenant des pauses régulières ou en pratiquant des intervalles. Par exemple, tu pourrais courir durant 2 minutes, puis marcher durant 1 minute, ce qui te permettrait de rester plus facilement dans une zone d'intensité modérée.

Pourquoi le test de la parole est-il recommandé ?

Les activités cardiovasculaires augmentent les besoins en oxygène de ton corps. Plus l'intensité est élevée, plus ces besoins augmentent. Ton placenta doit aussi recevoir de l'oxygène pour alimenter ton bébé. Des efforts à très haute intensité pourraient, en théorie, réduire la quantité d'oxygène disponible pour ton placenta, ce qui pourrait affecter le développement de ton bébé.

J'utilise le terme « en théorie », car il est difficile de mener des recherches scientifiques dans ce domaine, par souci éthique. On ne peut pas demander à des femmes enceintes de faire des efforts maximaux pour observer les effets sur leur bébé. C'est pourquoi il est recommandé de rester à une intensité modérée.

Est-ce que le cardio à très haute intensité est dangereux ?

Probablement pas si cela reste occasionnel. Toutefois, des efforts réguliers à haute intensité pourraient potentiellement réduire l'oxygène disponible pour ton bébé. Cela étant dit, ne panique pas si tu ne respectes pas toujours parfaitement le test de la parole. Ton corps est bien conçu pour protéger ton bébé, et celui-ci est bien protégé pendant l'exercice. Le cardio reste bénéfique pour vous deux.

Le test de la parole est basé sur ta propre perception de l'effort, ce qui signifie que chaque femme ressentira l'intensité différemment. Pour certaines, une fréquence cardiaque de 135 battements par minute sera confortable, tandis que pour d'autres, ce sera plutôt 155 battements. L'essentiel n'est donc pas de te fier uniquement à ta fréquence cardiaque ou à ta vitesse, mais plutôt à ta perception de l'effort.

Bien que certaines recommandations suggèrent de ne pas dépasser une fréquence cardiaque de 140 battements par minute, cela n'est qu'une ligne directrice générale. En pratique, cette limite pourrait sembler trop intense pour certaines femmes, et tout à fait confortable pour d'autres.

Il est important de noter que bien que la recherche sur les exercices à haute intensité soit limitée, il n'y a aucune preuve suggérant que l'exercice vigoureux serait nocif pour les femmes ayant un niveau de forme physique élevé avant la grossesse. Il est donc essentiel d'adapter l'intensité de l'exercice à ton niveau et de toujours écouter ton corps.

LA STRUCTURE D'UNE SÉANCE CARDIO

L'ÉCHAUFFEMENT

Durée : 5 à 10 minutes

Intensité : Faible à modérée

Cette première phase permet une augmentation graduelle de la température corporelle et de la fréquence cardiaque. C'est une étape importante pour diminuer les risques de blessures. Comme échauffement, tu peux faire de la marche ou faire ton activité (nage, vélo, jogging) à plus faible intensité.

L'ENTRAÎNEMENT

Durée : variable entre 10 et 40 minutes

Intensité : Modérée

(en tenant compte du test de la parole expliqué plus bas)

Cette deuxième phase est la partie principale de ta séance cardio : jogging, nage, marche rapide, vélo, etc. N'hésite pas à ajuster l'intensité et à inclure des pauses si tu en as besoin.

LE RETOUR AU CALME

Durée : 5 à 10 minutes

Intensité : Faible

Cette dernière phase permet une diminution progressive de ta température corporelle et de ta fréquence cardiaque. Tu peux conclure tes séances par de la marche ou en réduisant l'intensité de ton activité.

La natation durant la grossesse

La natation est un sport qui est particulièrement bien adapté à la grossesse et qui est souvent accessible jusqu'à la fin. L'immersion dans l'eau diminue l'effet de la gravité, ce qui permet au corps de bouger plus librement et de soulager les articulations. La natation peut être particulièrement bénéfique pour les futures mamans qui ressentent des douleurs au dos ou aux hanches, mais qui souhaitent rester actives.

Pas besoin d'être une nageuse expérimentée pour profiter des bienfaits de la natation : tu peux simplement te déplacer dans l'eau, utiliser une planche et battre des jambes.

En plus de ses bienfaits physiques, l'eau procure un effet apaisant qui peut temporairement réduire certains inconforts physiques. De plus, la natation contribue à améliorer la circulation sanguine, ce qui aide à réduire l'enflure. La nage est donc un sport à considérer et à essayer !

EXEMPLE : JULIANNE ET LA NATATION

Prenons l'exemple de Julianne qui est en début de grossesse et qui adore nager.

- **À 10 semaines** : elle fait ses 30 longueurs habituelles en 30 minutes, mais elle prend 2 pauses d'une minute après chaque 10 longueurs pour respecter le test de la parole.
- **À 20 semaines** : Julianne fait toujours ses 30 longueurs, mais en 40 minutes avec une pause de 30 secondes après chaque 5 longueurs pour maintenir une intensité modérée.
- **À 30 semaines** : Julianne réduit son volume à 20 longueurs en 30 minutes, avec une pause de 30 secondes après chaque 2 longueurs, afin de respecter son niveau d'énergie et le test de la parole.

La marche

Il s'agit de l'une des formes d'exercice les plus répandues et accessibles durant la grossesse, puisqu'elle est simple à pratiquer, ne nécessite aucun équipement et peut se faire beau temps, mauvais temps ! Environ 85 % des femmes enceintes qui bougent choisissent la marche (*12), ce n'est donc pas un hasard si elle occupe une place de choix dans le nom de mon entreprise, Marche & Saut.

Intégrée au quotidien, la marche contribue à diminuer les symptômes de dépression et d'anxiété, à favoriser un meilleur contrôle de la glycémie, et à réduire les risques de diabète gestationnel et de prééclampsie.

Ce qui est fantastique, c'est que ses bienfaits se manifestent, peu importe la vitesse ou la durée ! C'est donc une excellente option à garder en tête les jours où tu as moins envie de bouger ou un peu moins d'énergie.

La course à pied durant la grossesse

Contrairement à la croyance populaire, la course à pied, même s'il s'agit d'un sport d'impact, peut être sécuritaire durant la grossesse, tant pour la maman que pour le bébé, lorsqu'elle est bien adaptée. Elle est associée à une amélioration de la santé mentale et des études ont également montré qu'elle pourrait contribuer à renforcer le plancher pelvien, à favoriser une meilleure circulation sanguine et même à augmenter les chances d'un accouchement vaginal de 25 %. (*12)

La pratique n'est donc pas nuisible au développement du bébé et les bienfaits pour la maman sont nombreux. Toutefois, pour profiter pleinement de ces effets positifs et s'assurer d'une pratique sécuritaire, certains critères doivent être respectés. Voyons ensemble les éléments clés à garder en tête pour courir de façon sécuritaire, agréable et efficace durant la grossesse.

Repecter le test de la parole

Comme pour toutes les activités cardiovasculaires pendant la grossesse, il est essentiel de courir à une intensité adaptée et le test de la parole reste l'un des meilleurs outils. L'objectif est de rester dans une zone d'endurance confortable, c'est-à-dire pouvoir tenir une conversation en courant, sans être à bout de souffle.

Il n'est pas nécessaire de surveiller ta fréquence cardiaque en continu, tes sensations sont ton meilleur indicateur. Si tu peux parler sans difficulté, tu es dans une zone d'effort sécuritaire pour toi et ton bébé. À l'inverse, si tu dois reprendre ton souffle pour enchaîner deux phrases, c'est un signe qu'il est temps de ralentir.

Courir en écoutant ton corps sans objectif de performance permet non seulement de préserver ton bien-être, mais aussi de profiter pleinement des bienfaits physiques et mentaux de la course pendant la grossesse.

Privilégier la régularité plus que la distance

Pendant la grossesse, il est plus bénéfique de courir régulièrement que de courir longtemps. Des sorties courtes et fréquentes, d'une durée d'environ 30 minutes, quelques fois par semaine, permettent de maintenir une bonne forme physique sans surcharger ton corps. Miser sur la constance t'aidera à mieux gérer les changements liés à la grossesse tout en réduisant les risques de fatigue excessive ou de blessure.

Porter une chaussure adaptée

Durant la grossesse, les pieds ont tendance à s'élargir et à s'aplatir. Porter des chaussures de course de la bonne grandeur, avec un bon soutien de l'arche plantaire, est important afin de limiter les inconforts. Une chaussure adaptée peut faire une réelle différence dans le confort et le plaisir de courir tout en étant enceinte.

S'hydrater correctement et éviter les fortes chaleurs

L'hydratation est essentielle pendant la course à pied. En règle générale, lorsque tu pratiques une activité cardiovasculaire comme la course à pied, vise à boire environ un quart de tasse d'eau toutes les 15 minutes. En cas de grandes chaleurs, il est préférable de courir tôt le matin ou tard le soir pour éviter de trop augmenter ta température corporelle. La course sur tapis à l'intérieur peut également être une excellente alternative, surtout par temps chaud.

Adapter sa technique de course à pied

Si tu choisis de continuer à courir pendant ta grossesse, il devient essentiel d'adapter ta pratique afin qu'elle demeure confortable et sécuritaire. En effet, avec la prise de poids progressive, la pression exercée sur les articulations du bas du corps (bassin, genoux, chevilles) augmente. Pour limiter cet impact, il est recommandé de porter une attention particulière

GROSSESSE ACTIVE

à ta technique, notamment à ta cadence de course – c'est-à-dire le nombre de pas effectués par minute.

Une cadence plus élevée peut aider à réduire la charge sur les articulations et à rendre la course plus fluide. Pour connaître ta cadence, compte tes pas pendant 20 secondes, puis multiplie ce chiffre par 3. Si le total est en bas de 170, essaie d'augmenter graduellement ta cadence. Une cadence idéale pour prévenir les blessures se situe autour de 180 pas par minute (plus ou moins 10 pas par minute).

Des applications de type métronome peuvent t'aider à ajuster ta cadence de course. Il est normal que l'adaptation soit un peu exigeante au début. Vas-y donc progressivement, en augmentant de 3 à 5 pas par minute à la fois.

Intégrer des séances de renforcement musculaire

Pour protéger tes articulations et diminuer les risques de blessures, il est conseillé d'ajouter 2 séances de renforcement musculaire par semaine. Ces séances devraient cibler principalement les muscles du bas du corps et du tronc, afin de favoriser la stabilité et de supporter l'impact de la course sur tes articulations.

MINI SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE
SPÉCIFIQUE À LA COURSE DURANT LA GROSSESSE

Pour soutenir ton corps pendant la course à pied, voici une séance de 4 exercices de renforcement musculaires adaptés :

FAIRE 2 OU 3 SÉRIES DE 12 À 15 RÉPÉTITIONS PAR EXERCICE, PAR CÔTÉ



Step up : pour le renforcement des quadriceps, ischiojambiers, mollets et fessiers



Flexion plantaire unilatérale : pour le renforcement des muscles des mollets, des pieds et des chevilles



Flexion du genou avec élastique : pour le renforcement des ischiojambiers



Superman (*bird dog*) : pour la stabilité du bassin et le renforcement des abdominaux

Écoute ton corps et ajuste ta pratique

Il est essentiel pour la femme enceinte de rester à l'écoute de son corps, non seulement pendant la course, mais aussi dans les heures qui suivent. La course à pied, en tant que sport d'impact, exerce une certaine pression sur le plancher pelvien, ce qui peut parfois se traduire par des inconforts tels que des fuites urinaires ou des douleurs dans la région pelvienne.

C'est pourquoi, au moindre signe d'inconfort ou de douleur, il est crucial d'apporter des modifications à ta pratique, que ce soit en ajustant l'intensité, en réduisant la durée de la course, en intégrant plus de périodes de repos ou en remplaçant par une autre activité cardio.

Selon certaines études, la majorité des femmes enceintes commencent à ressentir une pression pelvienne plus importante autour de la 27^e ou 28^e semaine de grossesse. Ce moment peut marquer une transition naturelle vers l'arrêt de la course, afin de respecter les changements physiologiques du corps et éviter tout inconfort inutile.

En résumé, adapter sa pratique au fil des semaines et rester connectée à ses sensations est la clé pour courir en toute sécurité durant la grossesse.

EXEMPLE : LÉONIE ET LA COURSE À PIED DURANT LA GROSSESSE

Léonie est une adepte de course à pied. Dans les dernières années, elle a participé à plusieurs semi-marathons (21,1 km) et a récemment terminé son premier marathon (42,2 km). Elle court en moyenne 5 fois par semaine pour un total de 40 km. Lorsqu'elle apprend qu'elle est enceinte de son premier enfant, elle décide de poursuivre la course à pied, mais avec certaines adaptations en fonction de son état physique.

Le premier trimestre

Le premier trimestre de Léonie est difficile : elle se sent très fatiguée et a besoin de faire des siestes quotidiennes. Elle souffre aussi de nausées persistantes, tout au long de la journée, particulièrement le matin. Léonie ajuste alors son entraînement. Elle réduit ses sorties de course à 3 fois par semaine et diminue ses distances, pour une moyenne hebdomadaire de 15 km. Malgré la fatigue et les nausées, elle continue de se sentir bien lors de ses courses lentes, sans ressentir d'inconforts physiques. Elle privilégie parfois le repos à sa course.

Le deuxième trimestre

À partir de la 13^e semaine de sa grossesse, elle se sent beaucoup mieux : moins fatiguée et moins nauséuse. Elle augmente alors ses sorties à 4 fois par semaine et alterne entre des distances de 5 et 7 km. Elle atteint une moyenne hebdomadaire de 22 km tout en respectant ses sensations.

À la 20^e semaine de grossesse, après une course de 6 km, Léonie commence à ressentir un inconfort au niveau de son plancher pelvien. Deux jours plus tard, lors d'une nouvelle sortie de course, cet inconfort apparaît dès les premières minutes et s'intensifie au fil du temps.

Mes conseils pour Léonie : comment s'adapter

Quand un inconfort comme celui-là apparaît, il est important de ne pas ignorer les signaux que le corps envoie. Voici les étapes que Léonie pourrait suivre pour adapter sa pratique :

1. Ne pas persister malgré l'inconfort

L'inconfort au niveau du plancher pelvien indique que la course est devenue trop exigeante pour son corps à ce moment de sa grossesse. Il est important de ne pas poursuivre afin d'éviter d'aggraver la situation. En cas de doute, elle devrait consulter son médecin.

2. Comprendre les changements physiques du deuxième trimestre

Le deuxième trimestre est souvent une période de transformation rapide : la prise de poids s'accélère, le ventre s'arrondit, les ligaments s'étirent et le bassin s'élargit. Le plancher pelvien est de plus en plus sollicité par le poids croissant de l'utérus, ce qui peut l'affaiblir et entraîner des douleurs. Il est donc nécessaire d'ajuster ses activités en fonction de ces changements.

3. Options d'adaptation

Première option : remplacer la course par une autre activité

Léonie pourrait opter pour une autre activité cardio à faible impact, comme la marche rapide, la randonnée ou le rameur en restant à l'écoute de son corps pour s'assurer que l'inconfort ne réapparaît pas.

Deuxième option : faire une pause temporaire, puis adapter

Après quelques jours de repos, Léonie pourrait retester la course en modifiant son approche. Elle pourrait, par exemple, courir à un rythme plus lent et intégrer des pauses régulières et de la marche. Une méthode efficace pourrait être d'alterner 5 minutes de course avec 1 minute de marche. Si cette méthode ne cause pas d'inconfort, elle pourrait continuer de manière progressive. Toutefois, si les douleurs reviennent pendant ou après la course, c'est signe qu'il faut arrêter et remplacer. Il serait préférable de cesser complètement la course et de trouver des alternatives d'exercices cardio à faible impact.

La course à pied est un sport adapté à la grossesse, tant qu'on reste attentive aux réactions du corps et que des ajustements sont apportés au fil des semaines et des transformations physiques. Chaque femme doit adapter son entraînement en fonction de ses sensations et être prête à changer ses habitudes, si nécessaire, pour préserver sa santé.

Le renforcement musculaire

Les bienfaits du renforcement musculaire pendant la grossesse

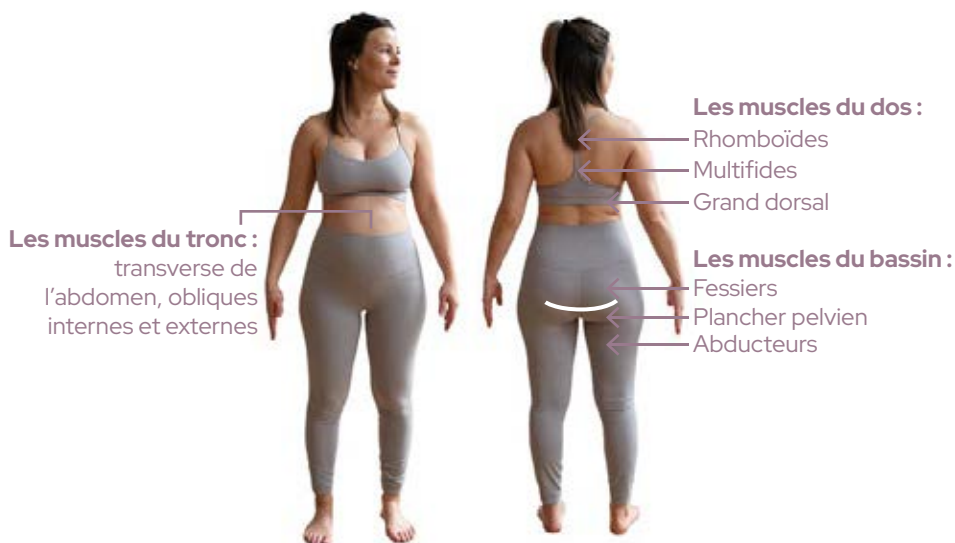
Beaucoup de gens ignorent que le renforcement musculaire, quand il est bien adapté, peut être très bénéfique pour les femmes enceintes. En effet, il joue un rôle important dans la prévention des douleurs courantes de la grossesse, comme les maux de dos et les douleurs sacro-iliaques. La musculation améliore également la posture et prépare le corps à l'accouchement et à la période postnatale.

La prévention des douleurs liées aux articulations

Pendant la grossesse, les changements hormonaux assouplissent les ligaments afin de préparer le corps à l'accouchement. Ce relâchement généralisé peut entraîner des déséquilibres, notamment au niveau du bassin, et provoquer divers inconforts ou des douleurs.

La musculation joue un rôle clé dans la stabilisation des articulations, réduisant ainsi le risque d'apparition de douleurs ou aidant à diminuer les douleurs déjà présentes.

LES PRINCIPAUX MUSCLES À CIBLER POUR PRÉVENIR LES DOULEURS COMMUNES

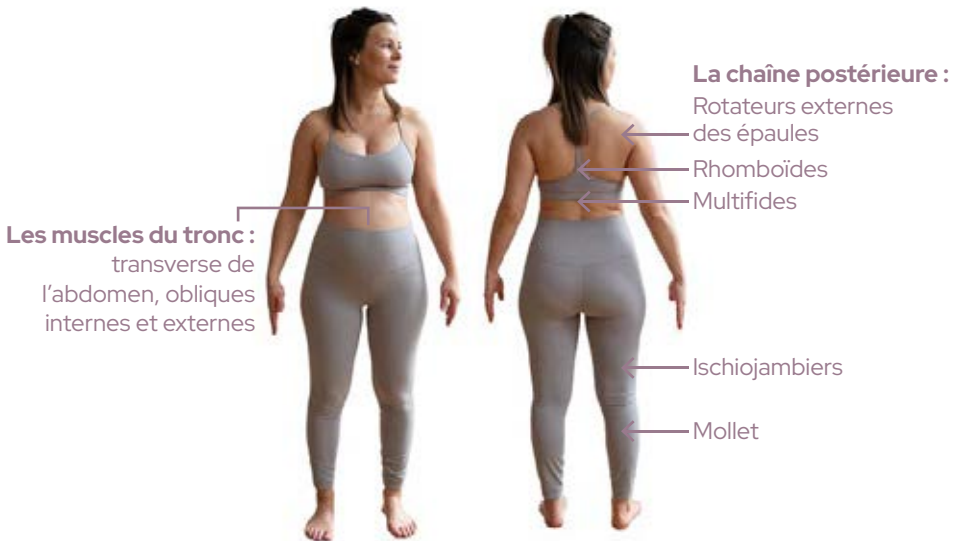


L'amélioration de la posture

Au fil des semaines, la posture de la femme enceinte sera affectée par l'augmentation du poids et par la croissance du ventre et de la poitrine. Cela entraîne une courbure plus prononcée dans le bas du dos, appelée « hyperlordose », et un enroulement des épaules vers l'avant. Ces changements engendrent souvent des douleurs dans la région thoracique, à la fois dans le haut et le bas du dos.

Le renforcement musculaire est essentiel pour rééquilibrer la posture et réduire les douleurs au dos.

LES MUSCLES À RENFORCER POUR AMÉLIORER LA POSTURE



La préparation à l'accouchement

Le maintien de la masse musculaire et le développement de l'endurance musculaire durant la grossesse sont des atouts précieux pour l'accouchement. Une femme qui a l'habitude de bouger et qui est capable de réaliser des mouvements musculaires variés et répétés sera mieux préparée à supporter les efforts physiques intenses et prolongés de l'accouchement.

La préparation à la période postnatale

La musculation ne se limite pas aux bienfaits pendant la grossesse, elle prépare également la femme à la période postnatale. Après l'accouchement, le fait de porter, de tenir et de s'occuper de bébé jour et nuit peut être très exigeant physiquement. Avoir une bonne condition physique durant la grossesse facilite la récupération et permet à la femme de mieux réaliser ses tâches quotidiennes.

LES PRINCIPAUX MUSCLES À RENFORCER POUR SE PRÉPARER À LA PÉRIODE POSTNATALE



La musculation durant la grossesse permet de vivre une grossesse plus confortable et de relever les défis physiques de la maternité avec plus d'aisance.

LA STRUCTURE D'UNE SÉANCE DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

L'ÉCHAUFFEMENT

Durée : 5 à 10 minutes

Intensité : Faible à modérée

Cette première phase permet de préparer ton corps à l'effort en réchauffant progressivement tes muscles et en activation tes articulations. Privilégie les exercices de mobilité ainsi que les mouvements principaux de ta séance, effectués sans charge ou avec des charges légères. Il est important de ne pas inclure d'étirements statiques durant l'échauffement, car ça pourrait augmenter le risque de blessure.

L'ENTRAÎNEMENT

Durée : variable entre 10 et 40 minutes

Intensité : Modérée (suffisante pour sentir le travail musculaire et maintenir une bonne technique)

Nombre de séries pour chaque exercice : entre 2 et 3

Nombre de répétitions pour chaque exercice : entre 10 et 15

Cette deuxième phase est la partie principale de ta séance de musculation. Elle comprend des exercices pour renforcer différents groupes musculaires. Des exemples d'exercices adaptés sont disponibles dans les deux séances détaillées plus bas.

LE RETOUR AU CALME

Durée : 5 à 10 minutes

Intensité : Faible

Cette dernière phase permet une diminution progressive de ta température corporelle et de la fréquence cardiaque. Tu peux conclure ta séance avec des exercices de mobilité et des étirements doux au sol.

ATTENTION : Après une séance d'entraînement, ton corps est bien échauffé, ce qui peut rendre les muscles plus souples. En raison des hormones de grossesse, ta flexibilité naturelle est déjà augmentée. Il est donc important de ne pas trop forcer pendant les étirements. Il est préférable de les planifier au moins une heure après l'entraînement, lorsque la température corporelle est revenue à la normale, pour éviter d'aller trop loin dans les étirements.

Exemples d'exercices de renforcement musculaire adaptés à la grossesse

Pour cibler efficacement les muscles essentiels à renforcer durant la grossesse, il est important de varier les exercices en fonction des différentes zones du corps. Voici un exemple de deux séances d'entraînement qui regroupent tous les muscles essentiels à renforcer et qui peuvent être faites à tout moment durant la grossesse.

ENTRAÎNEMENT 1

Renforcement des muscles du bas du corps et du bassin

ÉCHAUFFEMENT

5 minutes de marche rapide

Contractions pelviennes debout

2 x 10 répétitions

30 secondes de repos

SÉANCES

3 séries de 12 répétitions par exercice (par côté)

15 à 30 secondes de repos entre les séries



SQUAT AVEC ÉLASTIQUE



ABDUCTION DE LA HANCHE
AVEC ÉLASTIQUE



ÉLEVATION DES HANCHES
EN APPUI (*HIP TRUST*)



SISSY SQUAT



PONT AVEC BALLON



OUVERTURE DE
LA HANCHE ALTERNÉE

RETOUR AU CALME
5 minutes de marche

ENTRAÎNEMENT 2

Renforcement des muscles du tronc et du haut du corps

ÉCHAUFFEMENT

15 rotations des bras vers l'avant

15 rotations des bras vers l'arrière

10 mouvements chat vache

SÉANCES

3 séries de 12 répétitions par exercice (par côté)

15 à 30 secondes de repos entre les séries



FLEXION DES BRAS +
DÉVELOPPÉ DES ÉPAULES



ÉLÉVATION LATÉRALE
INCLINÉE (*BACK FLY*)



PUSH UP INCLINÉ



ROTATION EXTERNE
DE L'ÉPAULE SUR LE CÔTÉ



PLANCHE LATÉRALE
EN APPUI SUR UN GENOU



PONT SUR LES MAINS



PLANCHE À 4 PATTES PULSÉE

RETOUR AU CALME
5 minutes de marche

Adaptation des exercices au fil des trimestres

Dans les chapitres 6, 7 et 8, nous verrons en détail comment adapter les exercices de renforcement musculaire pour chaque trimestre de la grossesse. Chaque période apporte son lot de changements et il est essentiel d'ajuster les mouvements pour garantir la sécurité et le bien-être de la future maman.

Les exercices d'étirement et de mobilité

La grossesse engendre une série de changements physiques importants qui peuvent entraîner des tensions musculaires, des douleurs et des changements au niveau de la mobilité. Les exercices d'étirement et de mobilité peuvent aider à soulager les inconforts en plus de préparer ton corps à l'accouchement. Des articulations mobiles faciliteront les mouvements de ton corps durant l'accouchement et favoriseront une descente de bébé plus facile et une poussée plus efficace. En plus, une bonne mobilité articulaire aide à réduire les risques de blessures et améliore le bien-être global tout au long de la grossesse.

Les exercices d'étirement et de mobilité sont parfois confondus, mais ils répondent à des objectifs différents et complémentaires. L'étirement vise principalement à atténuer certains inconforts physiques, tandis que la mobilité cherche à améliorer l'amplitude de mouvement des articulations de manière active et fonctionnelle. Dans les prochaines sections, tu trouveras les bienfaits de chacun, ainsi que des suggestions d'exercices à privilégier ou à adapter pendant ta grossesse.

Les exercices d'étirements statiques

Les étirements statiques sont des postures tenues sans mouvement visant à améliorer la flexibilité. Pendant la grossesse, ils peuvent contribuer au bien-être général en aidant à soulager certains inconforts physiques.

Sous l'effet des hormones de grossesse, les ligaments deviennent naturellement plus souples, ce qui rend les femmes enceintes généralement plus flexibles. Cette souplesse accrue favorise une meilleure mobilité articulaire, en particulier au niveau du bassin, ce qui peut faciliter le travail et l'accouchement.

Lors de la pratique des étirements statiques, il est essentiel d'écouter ton corps. L'étirement devrait provoquer un inconfort léger, mais ne devrait jamais engendrer de douleur.

LES BIENFAITS DES EXERCICES D'ÉTIREMENTS STATIQUES

- Atténue certains inconforts physiques
- Améliore le bien-être
- Contribue à une meilleure mobilité articulaire
- Prépare le corps à l'accouchement

Les étirements à éviter durant la grossesse

- Tous ceux qui engendrent de la douleur (variable d'une femme à l'autre)
- Les grandes extensions du tronc – il faut éviter de cambrer le dos vers l'arrière, comme dans la posture du cobra, car cela augmente la pression sur la ligne blanche, entre les grands droits de l'abdomen (concept détaillé dans le chapitre 5)
- Les grandes flexions du tronc – au lieu de te pencher en avant avec les jambes droites pour ramasser quelque chose, essaie de faire un squat avec les jambes écartées. Cela te permettra de toucher le sol sans mettre trop de pression sur ton dos.
- Les étirements sur le ventre – bien que les exercices sur le ventre ne présentent pas de danger pour le bébé, qui est très bien protégé, ils peuvent être inconfortables pour la mère. Privilégier les postures sur le côté ou à 4 pattes pour plus de confort.

Les exercices d'étirement à privilégier durant la grossesse

Pour soulager les inconforts fréquents, améliorer ta mobilité articulaire et préparer ton corps à l'accouchement, voici quelques étirements à intégrer tout au long de ta grossesse :

- L'étirement des pectoraux : avec l'augmentation du poids du ventre et de la poitrine, les épaules ont tendance à s'enrouler vers l'avant. L'étirement des pectoraux peut soulager les inconforts au niveau du haut du corps et favoriser une meilleure mobilité thoracique (voir chapitre 7).
- L'étirement des muscles fléchisseurs de la hanche : la croissance de l'abdomen peut accentuer les tensions au niveau des muscles situés à l'avant des cuisses. Les étirer peut contribuer à soulager les inconforts autour de l'articulation du bassin (voir chapitre 7).
- L'étirement des mollets : quand il est réalisé régulièrement, principalement avant le coucher, il peut aider à prévenir les crampes nocturnes, fréquentes pendant la grossesse (voir le chapitre 8).
- L'étirement des muscles adducteurs : ces muscles sont souvent très tendus à cause des changements au niveau du bassin, ce qui peut diminuer la force du plancher pelvien. Leur étirement peut contribuer à une meilleure mobilité du bassin (voir posture du papillon p. 177).

Les exercices de mobilité

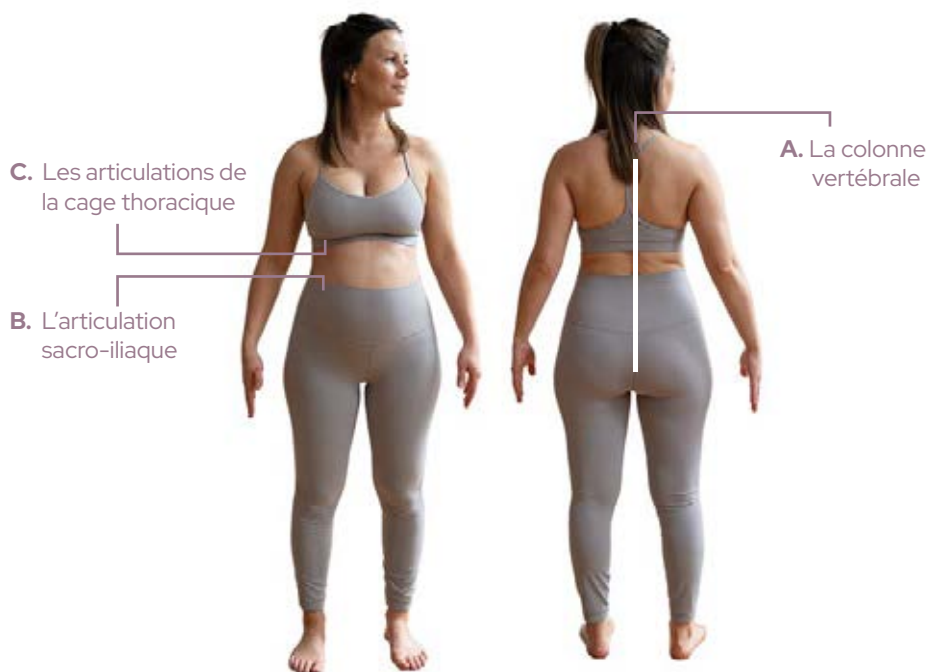
Les exercices de mobilité sont dynamiques et visent à améliorer l'amplitude de mouvement et la fluidité des mouvements aux articulations. Contrairement aux étirements passifs, les exercices de mobilité sont actifs. Durant la grossesse, ces exercices aident le corps à fonctionner de manière plus fluide et préparent les articulations à l'accouchement en éliminant les tensions musculaires qui les entourent. Travailler la mobilité c'est un peu comme huiler les pentures d'une porte, qui grince : ça rend le mouvement d'ouverture et de fermeture plus doux, facile et agréable.

LES BIENFAITS DES EXERCICES DE MOBILITÉ

- Améliore le fonctionnement des articulations
- Améliore le patron respiratoire
- Facilite la descente et le passage de bébé
- Facilite la phase de poussée lors de l'accouchement
- Diminue les douleurs et les tensions musculaires

LES 3 ZONES ARTICULAIRES CLÉS À MOBILISER DURANT LA GROSSESSE

- A. La colonne vertébrale :** celle-ci est composée de plusieurs petites articulations. Elle part du cou et descend jusqu'au coccyx. Le haut d'une colonne mobile réduit les tensions et les douleurs dorsales. Le bas d'une colonne mobile permet au bassin de mieux bouger et facilite la descente de bébé et la poussée à l'accouchement.
- B. L'articulation sacro-iliaque :** il s'agit de l'articulation la plus affectée par la grossesse et l'accouchement. Travailler sa mobilité aide à diminuer les douleurs courantes et prépare le corps à l'accouchement.
- C. Les articulations de la cage thoracique :** les exercices de mobilité et de respiration thoracique diminuent les inconforts liés à l'élargissement des côtes et améliorent le fonctionnement du diaphragme, un muscle impliqué dans la respiration et dans la phase de poussée à l'accouchement.



Les exercices de mobilités à éviter

- Les étirements balistiques, qui consistent en des mouvements rapides et dynamiques pour forcer l'amplitude articulaire, sont à éviter. Non contrôlés, ils pourraient blesser les articulations.
- Les pleines amplitudes de mouvements et les mouvements en hyperextension

Conseils pratiques

Pour bénéficier pleinement des exercices d'étirements, privilégie des séances courtes et régulières de 10 à 15 minutes. Chaque posture peut être maintenue de 30 secondes à 2 minutes, selon ton niveau de confort. Ces étirements statiques peuvent être réalisés à différents moments de la journée – le matin, le soir ou après l'entraînement –, mais sont à éviter avant une séance. En effet, il a été démontré que des étirements statiques de plus de 60 secondes effectués avant l'entraînement peuvent réduire la force et la puissance musculaire. (*13) Il est donc préférable de les intégrer après l'effort ou à un autre moment de la journée.

Les exercices de mobilité peuvent être intégrés en début d'entraînement ou pratiqués à tout moment de la journée. Ils peuvent être pratiqués dès le premier trimestre et jusqu'à la fin de ta grossesse. La durée des séances de mobilité peut être très variable. Tu peux viser à intégrer 5 à 10 exercices de 1 minute à chaque début d'entraînement pour conserver une bonne mobilité tout au long de ta grossesse. Dans les dernières semaines, tu peux prolonger ces séances jusqu'à 40 à 45 minutes pour mieux te préparer à l'accouchement.

Pour découvrir 25 exercices d'étirements et de mobilité adaptés à la grossesse, télécharge ma séance gratuite d'exercices pour la préparation à l'accouchement. Disponible au www.marche-saut.com.

Le yoga prénatal

Le yoga prénatal est une pratique qui combine des exercices de mobilité, de flexibilité, de respiration et de relaxation. C'est une activité particulièrement bénéfique à intégrer tout au long de la grossesse, grâce à ses nombreux bienfaits pour le corps et l'esprit. Le yoga prénatal est accessible à toutes les femmes enceintes, qu'elles soient débutantes ou expérimentées, flexibles ou pas très flexibles. Il s'agit d'un excellent moyen de ralentir, de prendre du temps pour soi, de relaxer et de connecter le corps et l'esprit.

Adapter le yoga pendant la grossesse

Bien que le yoga soit une excellente pratique, certaines précautions sont nécessaires pour s'assurer qu'il soit adapté et sécuritaire pendant la grossesse. Le yoga traditionnel comporte parfois des enchaînements complexes et des postures qui peuvent nuire au bon fonctionnement du corps de la future maman.

Un yoga adapté à la grossesse doit être conscient, un peu plus lent, et surtout, axé sur le confort. Les postures au sol ou avec appui sont souvent plus accessibles.

LES BIENFAITS DU YOGA PRÉNATAL (*12) (*14)

- Amélioration du bien-être physique et mental
- Diminution du stress et des symptômes d'anxiété
- Amélioration de la circulation sanguine
- Diminution des tensions et des douleurs physiques, comme les douleurs au dos
- Amélioration de la stabilité et de l'équilibre
- Préparation du corps et du mental en vue de l'accouchement
- Diminution de la douleur ressentie durant les différentes phases de l'accouchement
- Amélioration de la respiration qui rend les contractions et la poussée plus efficace
- Équilibration du bassin qui facilite l'accouchement
- Diminution de l'hypertension et de la prééclampsie

Les postures de yoga à éviter durant la grossesse

- Sur le ventre : le crocodile et le sphinx
- En position arquée : l'arc, le cobra ou le chameau
- En grande torsion : ces postures sont généralement inconfortables
- Qui sollicitent les grands droits : la planche frontale et le bateau
- La flexion avant

- Les inversions : les postures sur la tête ou la chandelle. Si la posture du chien tête en bas est confortable et agréable, elle peut être pratiquée, car il s'agit d'une inversion modérée.
- Les postures sur le dos et les postures sur le côté droit sont à éviter seulement si elles provoquent des étourdissements, des nausées ou des inconforts.

Pourquoi privilégier le yoga prénatal ?

Le yoga traditionnel n'est pas toujours adapté aux besoins spécifiques des femmes enceintes, surtout si les enseignantes ne savent pas comment modifier les postures de façon sécuritaire. C'est pourquoi il est préférable de choisir des cours de yoga prénatal, où les mouvements et postures sont 100 % adaptés. De cette manière, tu profites de tous les bienfaits du yoga et optimises ta préparation à l'accouchement.

Le yoga chaud – un sport à éviter

Les séances de yoga chaud se déroulent souvent dans des températures très chaudes (38 degrés et plus) et sont généralement de longue durée (60 minutes et plus). Même si tu es habituée et que tu tolères bien la chaleur, c'est une pratique risquée, car elle peut entraîner une hausse de ta température corporelle et nuire au bon développement de ton bébé, principalement au premier trimestre. Dès que tu apprends ta grossesse, il est donc recommandé d'éviter le yoga chaud.

Les postures de yoga adaptées à la grossesse

Voici quelques postures qui favorisent le bien-être tout en respectant les limites du corps de la femme enceinte. Elles peuvent être réalisées de façon individuelle ou dans l'ordre suivante durant 30 secondes à 2 minutes :

POSTURE DE L'ENFANT



CHAT VACHE



POSITION ASSISE EN W



POSTURE ACCROUPIE



POSTURE DU PAPILLON



Conseils pratiques

Le yoga prénatal est une pratique dans laquelle l'inconfort est parfois recherché dans une optique de préparation mentale à l'accouchement. Cet inconfort ne devrait jamais dépasser environ un 2/10 de « douleur ressentie », un léger inconfort ou une sensation d'étirement, mais sans douleur intense. Il est essentiel de respecter tes limites, d'écouter ton corps et de ne jamais forcer une posture qui te rend mal à l'aise. Si une posture est douloureuse, quitte-la doucement et remplace-la par une posture plus adaptée à ton niveau de confort.

Les sports adaptés et non adaptés à la grossesse

Pour poursuivre sur les recommandations et contre-indications à l'exercice, voici une liste non exhaustive des différents sports et activités qui sont adaptés et non adaptés à la grossesse. Cette liste est à titre indicatif, en cas d'hésitation ou de doute, il est toujours préférable de confirmer avec ton médecin ou sage-femme que ton choix d'activité est adapté à ta situation particulière.

Les sports non adaptés à la grossesse

Voici une liste d'activités qui comportent plus de risques et qui devraient être évitées dès le début de la grossesse.

- L'équitation
- La boxe
- La plongée sous-marine
- Le yoga chaud
- Le ski alpin
- Le football
- Le hockey
- Les sprints
- L'escalade

LES SPORTS ADAPTÉS À LA GROSSESSE

Ces activités sont généralement sécuritaires et bénéfiques pour la femme enceinte, elles permettent de bouger en respectant les limites physiques de la grossesse.

- La marche, la marche rapide, la marche inclinée
- La randonnée
- La natation et l'aquaforme
- Les appareils cardio : rameur, elliptique, vélo stationnaire et escaliers stationnaires
- Le jogging extérieur et le jogging sur tapis
- Le ski de fond
- La raquette hivernale
- La musculation adaptée
- Le yoga prénatal
- La danse

Exemple d'horaire d'activité physique durant la grossesse

Afin de clarifier les recommandations et de t'aider à mieux structurer tes séances de mouvement, voici 2 exemples d'horaires hebdomadaires adaptés à la grossesse. Ils te permettront d'atteindre l'objectif de bouger 150 minutes par semaine à intensité modérée, tout en prenant compte de ton niveau d'énergie variable.

HORAIRE 1 – SEMAINE AVEC UNE BONNE ÉNERGIE

Lundi : 30 minutes de natation

Mardi : 15 minutes d'elliptique et 15 minutes de musculation

Mercredi : Yoga prénatal

Jeudi : 15 minutes de mobilité et 30 minutes de jogging

Vendredi : 30 minutes de musculation et 15 minutes d'étirements

Samedi : 30 minutes de randonnée

Dimanche : Repos

HORAIRE 2 – SEMAINE AVEC MOINS D'ÉNERGIE

Lundi : 30 minutes de marche

Mardi : 15 minutes de vélo stationnaire et 15 minutes de musculation

Mercredi : Repos

Jeudi : 30 minutes de marche

Vendredi : 15 minutes de vélo stationnaire et 15 minutes de musculation

Samedi : 30 minutes d'aquaforme pour femmes enceintes

Dimanche : Repos

Ces exemples montrent comment adapter tes activités en fonction de ton niveau d'énergie. **L'important est de rester à l'écoute de ton corps et d'adapter l'intensité.**

Adapter les recommandations selon ta réalité

Voici l'une des sections du livre les plus importantes à mes yeux. Connaître les recommandations, c'est bien, mais savoir comment les appliquer à ton quotidien, c'est mieux; c'est même essentiel! La vraie difficulté, ce n'est pas de savoir quoi faire, mais de passer à l'action tout en restant consciente, constante et flexible.

Tout n'est pas noir ou blanc

Dans la section précédente, tu as peut-être remarqué que certaines activités comme le soccer et le vélo de route n'ont pas été catégorisées. Pourquoi ? Parce qu'elles ne sont ni à privilégier ni à éviter. Certaines femmes décident de les mettre de côté par précaution, tandis que d'autres se sentiront à l'aise de les pratiquer.

Prenons l'exemple du vélo extérieur pour illustrer la manière dont les circonstances influencent nos choix :

- Alice habite en ville et pratique beaucoup de sports : la course, la natation, le vélo et la musculation. Habituellement, elle se rend au travail à vélo. Durant sa grossesse, elle décide de poursuivre la musculation, la natation et la course, mais décide de ne plus se déplacer au travail à vélo en raison des routes achalandées et des risques liés à la proximité des voitures.
- Marie-Pier est maman de 2 enfants, elle vit en banlieue et utilise son vélo pour les trajets quotidiens vers la garderie et l'école. Durant sa grossesse, elle décide de poursuivre la marche et le vélo, car elle se sent en sécurité sur les pistes cyclables de son quartier. En plus, ça lui permet de passer un moment agréable avec ses enfants tous les jours.

Ces deux femmes pratiquent le même sport, mais s'adaptent en fonction de leur environnement et de leurs besoins. Cela montre que les recommandations ne sont pas rigides et que tu peux les adapter en fonction de ta situation.

À propos du 150 minutes

Les recommandations canadiennes suggèrent 150 minutes d'activité physique par semaine, ce qui est parfois facile et parfois impossible à atteindre. Certaines femmes dépassent largement ces recommandations, tandis que d'autres, notamment au premier trimestre, auront du mal à se lever de leur lit. Et c'est normal !

L'activité physique est l'un des nombreux éléments qui influencent ta santé. Le repos, l'alimentation, l'hydratation et la gestion du stress sont tout aussi importants. Évite de te mettre trop de pression pour atteindre 150 minutes d'activité, surtout si tu es nauséuse ou extrêmement fatiguée. Parfois, diminuer tes attentes et te reposer davantage peut être plus bénéfique pour ta santé globale. Si une promenade de 10 minutes remplace ton entraînement habituel de 30 minutes, c'est parfait et ça compte.

Chaque jour est différent, ton corps vit des changements importants et tu n'as pas à atteindre la perfection. C'est inutile et contre-productif de te mettre de la pression en lien avec la pratique d'activité physique. **Le but premier, c'est que le mouvement reste un plaisir et un moment pour prendre soin de toi.**

Commencer petit

Si bouger 150 minutes par semaine te semble inatteignable, commence avec moins. Si bouger 30 minutes, 5 fois par semaine, c'est beaucoup pour toi, commence par bouger 3 fois 10 minutes. L'important, c'est de faire ce que tu aimes, sans te mettre de pression. N'oublie pas que chaque minute compte ; 150 minutes c'est bien, mais 80 minutes aussi c'est bien quand ton corps est occupé à créer un nouvel être humain.

Un mot à celles qui ont de la difficulté à ralentir

Peut-être que tu ne te sens pas concerné par la section précédente. Au contraire, peut-être que 150 minutes d'activité physique te semblent peu, car tu es habituée à bouger beaucoup plus. Je comprends parfaitement, je suis passée par là.

Pour certaines femmes, réduire l'intensité ou la fréquence des entraînements pendant la grossesse peut faire peur et être un vrai défi mental. Si tu es du genre à te dépasser dans un sport, à aimer la compétition et à repousser constamment tes limites, devoir ralentir, ça peut être super déstabilisant. Ça peut même engendrer un sentiment de culpabilité : tu sais que bouger est bénéfique, tu aimes ça, mais tu n'arrives plus à suivre ton rythme d'avant.

C'est là qu'un changement de pensée devient essentiel. La performance, telle que tu la conçois habituellement, n'est plus le bon indicateur de succès. Pendant la grossesse, la véritable performance, c'est l'adaptation. C'est être capable de modifier tes objectifs en fonction de ton corps et de ce qu'il traverse.

Au premier trimestre, quand les changements physiques ne sont pas encore visibles, il peut être tentant de vouloir maintenir tes habitudes d'avant. Pourtant, ton corps travaille énormément en coulisse. Apprendre à écouter tes sensations et adapter tes activités n'est pas un signe de faiblesse, mais une preuve d'intelligence et de respect envers toi-même.

Je me souviens d'avoir lutté contre mon corps pendant mon premier trimestre. Je me revois, assise par terre au gym, en pleurant de frustration parce que je ne pouvais plus m'entraîner comme avant. J'ai traversé toutes sortes d'émotions : du découragement, de la colère, de la tristesse. Mais au bout de quelques semaines, j'ai fini par accepter la situation et j'ai ajusté mes attentes.

Je me suis permis de bouger moins souvent : je suis passée de 6 séances hebdomadaires à 2 ou 3. Je n'allais plus au gym pour performer, mais simplement pour bouger mon corps. Certaines semaines, 15 à 20 minutes d'elliptique remplaçaient mes séances de 45 à 60 minutes, et c'était amplement suffisant.

Le plus grand défi n'était pas physique, mais mental. J'ai appris à redéfinir mes attentes et à voir mon activité physique autrement. Au lieu de me concentrer sur ce que je ne pouvais plus faire, j'ai choisi de me concentrer sur ce dont mon corps avait besoin à chaque étape.

Cette expérience a changé ma manière de bouger pour toujours. Depuis, j'accepte de déroger de mon plan initial. Je m'autorise à adapter mes entraînements en fonction de mon niveau d'énergie, de mon cycle menstruel et de mon ressenti du moment. Parce qu'en fin de compte, la vraie performance, c'est d'écouter son corps et d'évoluer avec lui.

Si tu traverses une situation similaire en ce moment, je t'encourage à consulter une psychologue qui pourra t'accompagner et t'aider à mieux t'adapter.

Un mot à celles qui craignent de perdre la forme

Beaucoup de femmes ressentent de la culpabilité à l'idée de moins bouger durant leur grossesse par peur de voir leurs performances diminuer ou de prendre du poids. C'est tout à fait compréhensible : ton corps, qui a longtemps été un véhicule pour tes accomplissements personnels, change rapidement et intensément.

Sache que la mentalité « *no pain, no gain* » (pas de douleur, pas d'améliorations) n'a absolument pas sa place pendant la grossesse ! Au contraire, la douleur ou les inconforts liés au mouvement pourraient créer des problèmes à long terme, et ce n'est pas à prendre à la légère.

L'augmentation du poids corporel est inévitable et, dans une certaine mesure, hors de notre contrôle. Bien sûr, adopter de saines habitudes de vie contribue à une prise de poids saine, mais il faut reconnaître que chaque corps réagit différemment. Certaines femmes prennent plus de poids que d'autres, peu importe leur mode de vie, tandis que d'autres n'en prennent pas suffisamment selon les recommandations médicales.

Si tu es préoccupée par ton poids, premièrement, sache que tu n'es pas seule. C'est environ 85 % des femmes qui le seront au cours de leur grossesse. (*15) Sache aussi que tu as le droit de demander à ne pas connaître le chiffre sur la balance lors des pesées chez le médecin. Ce dernier doit recueillir plusieurs données pour s'assurer de la bonne santé du bébé et du bon déroulement de ta grossesse, et la prise de poids en fait partie. Il n'est pas nécessaire de suivre l'évolution de ton poids si ça te cause de l'anxiété. Le médecin peut aborder le sujet seulement si c'est nécessaire et en lien avec ta santé.

Il est normal d'observer une baisse des performances physiques. L'augmentation du poids et les changements hormonaux affectent inévitablement les capacités aérobiques et musculaires. L'objectif pendant la grossesse ne devrait donc pas être de maintenir ton niveau de forme physique, mais plutôt de préserver ta capacité générale à bouger. Cela te permettra de profiter de tous les bienfaits que nous avons abordés dans le chapitre 2.

Je sais, tout ça, c'est beaucoup plus facile à dire qu'à faire. Lorsqu'on vit ces changements, il peut être extrêmement déstabilisant et inquiétant

de sentir qu'on « perd le contrôle » de son corps. Beaucoup de femmes ont passé des années à essayer de le contrôler, à le rendre plus mince, plus musclé ou à tenter de le modifier d'une manière ou d'une autre. C'est donc normal que ce soit déstabilisant de voir son corps changer aussi drastiquement.

Si tu te reconnais dans cette situation, c'est peut-être une bonne occasion de revoir la manière dont tu perçois et traites ton corps. Donne-toi du temps. Tu n'as pas besoin d'aimer les changements physiques que tu vois, mais tu peux les apprivoiser et apprendre à les accepter. Ça te permettra de mieux vivre ta grossesse. En tout cas, pour moi, cette approche a tout changé !

Un mot à celles qui ne peuvent pas bouger

La réalité de la grossesse, c'est qu'elle nous oblige parfois à ralentir, et parfois même à arrêter complètement. Dans certaines situations, pour des raisons médicales, il est nécessaire d'arrêter tout type d'activité physique. Ça signifie même parfois d'être alitée pendant plusieurs semaines, voire plusieurs mois. C'est une situation qui est imprévisible et souvent incontrôlable, à laquelle n'importe quelle femme peut être confrontée.

Dans ces moments, il est essentiel d'accepter de devoir ralentir, même si c'est difficile à vivre. La bonne nouvelle, c'est que ton corps est résilient et bien conçu pour traverser ces périodes. Au moment venu, tu pourras progressivement reprendre le mouvement, à ton rythme et en fonction de tes capacités. En attendant, rappelle-toi que c'est une phase temporaire et fais preuve de bienveillance envers toi-même. Courage.

Nous avons maintenant couvert les recommandations principales en lien avec l'activité physique durant la grossesse. Nous avons aussi discuté des défis qui peuvent rendre l'application de ces recommandations plus complexes. Dans les prochains chapitres, nous explorerons comment adapter ton mouvement en fonction des différentes phases de ta grossesse et des symptômes les plus courants.

CHAPITRE 4

Le plancher pelvien

Le renforcement pelvien : un pilier de la grossesse active

Bien qu'il s'agisse de l'un des aspects les plus importants de l'entraînement prénatal, le renforcement pelvien est souvent négligé et mal compris. Dans ce chapitre, tu découvriras ce qu'est le plancher pelvien, en plus de comprendre pourquoi son renforcement est essentiel et comment l'intégrer dans ta routine de grossesse.

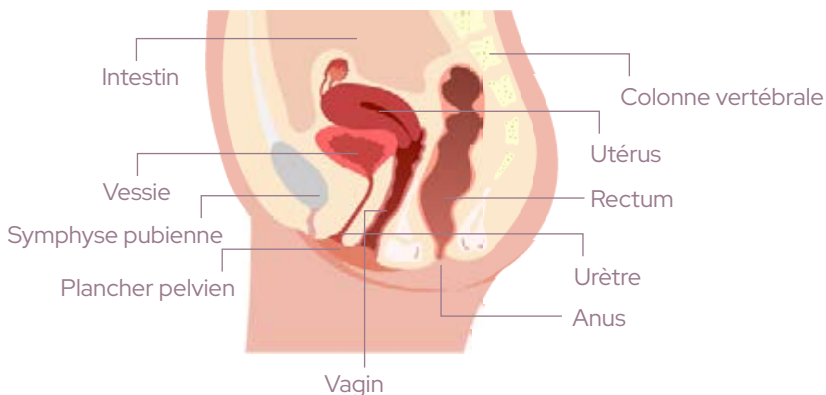
Qu'est-ce que le plancher pelvien ?

Le plancher pelvien est une structure complexe composée de plusieurs couches de muscles, de ligaments, de nerfs et de tissus conjonctifs. Il est situé à la base du tronc et remplit plusieurs rôles importants.

Quelle est la différence entre le plancher pelvien et le périnée ?

Le plancher pelvien est composé de trois couches de muscles. Le périnée est une partie du plancher pelvien, qui correspond à la couche musculaire la plus superficielle.

ANATOMIE DU PÉRINÉE (VUE DE CÔTÉ)



Quel est le rôle du plancher pelvien ?

Le soutien des organes

Le plancher pelvien soutient les organes de l'abdomen comme : la vessie, l'utérus et le rectum. Les fibres musculaires lentes des muscles du plancher pelvien lui donnent l'endurance nécessaire pour pouvoir faire son rôle de soutien au quotidien. Dès que tu es debout, que tu marches ou que tu es assise, les muscles de ton plancher pelvien sont actifs. Durant la grossesse, il doit également soutenir le poids croissant de bébé. Son rôle de soutien est donc encore plus important !

La continence

Le plancher pelvien est aussi responsable de la continence urinaire et fécale. Un plancher pelvien en santé a donc la capacité de se contracter et de se relâcher facilement pour évacuer l'urine et les selles. Il se contracte également lorsque tu éternues et lorsque tu soulèves une charge. À ce moment, ce sont les fibres rapides des muscles de ton plancher pelvien qui se contractent afin de prévenir les fuites.

La stabilisation du bassin

Le plancher pelvien joue un rôle important dans la stabilisation du bassin. Imagine-le comme le « plancher » de ta maison : pour que les murs (les muscles abdominaux) soient solides, le plancher doit l'être aussi. Parce que bâtir des murs sur un plancher mou ou croche, ça ne tiendrait pas bien longtemps. Un plancher pelvien fort et endurant contribue à une meilleure stabilité du corps et à la prévention des douleurs lombaires.

Les défis du plancher pelvien pendant la grossesse

Avant la grossesse, on se préoccupe rarement du plancher pelvien, parce qu'il fonctionne discrètement en arrière-plan, sans qu'on ait besoin d'y penser. Pendant la grossesse, ces muscles sont beaucoup plus sollicités et sont soumis à plusieurs défis en raison des différents changements hormonaux et physiques. Voici les principaux défis auxquels le plancher pelvien fait face.

L'augmentation de la pression

L'augmentation du poids du bébé et la croissance de l'utérus exercent une pression supplémentaire sur le plancher pelvien. Cette surcharge peut fatiguer les muscles et réduire leur capacité à se contracter de façon prolongée et régulière. Leur rôle de soutien devient alors plus difficile. Imagine que tu dois porter un sac de 10 livres toute une journée dans ta main droite. Rapidement, ton bras se fatiguerait et perdrait en endurance. C'est exactement ce que subit ton plancher pelvien durant la grossesse.

Le relâchement des ligaments

La relaxine, une hormone sécrétée pendant la grossesse, permet au corps de se préparer à l'accouchement en assouplissant les ligaments. Cette augmentation de la souplesse affecte le rôle de soutien du plancher pelvien, car le relâchement des ligaments rend le travail des muscles plus difficile.

L'incontinence urinaire

L'augmentation de la pression et l'affaiblissement du plancher pelvien rendent la future maman plus à risque d'expérimenter des fuites urinaires. Ceci est plus fréquent lorsque la pression intra-abdominale est augmentée : en toussant, en éternuant, en riant ou en soulevant une charge. Bien que l'incontinence urinaire soit fréquente, elle n'est pas normale. Il est parfois possible de prévenir ce symptôme en comprenant mieux le fonctionnement du plancher pelvien, en pratiquant des exercices de renforcement et de relâchement adaptés et en consultant en physiothérapie périnéale.

Les descentes d'organes

La pression prolongée sur le plancher pelvien durant la grossesse peut augmenter les risques de descente d'organes (aussi appelé prolapsus) comme la descente de l'utérus, de la vessie ou du rectum. Ce problème peut s'aggraver après l'accouchement et durant la période post-partum, mais il peut aussi être prévenu avec des habitudes et des exercices adéquats (voir la liste des bonnes habitudes plus bas dans ce chapitre).

Les douleurs pelviennes

La laxité ligamentaire et la pression constante sur la musculature pelvienne peuvent engendrer diverses douleurs dans la région pelvienne. L'instabilité du bassin peut causer des douleurs au niveau de la symphyse pubienne et de l'articulation sacro-iliaque. Dans le chapitre 10, nous verrons en détail les solutions pour soulager ces douleurs communes.

Le renforcement du plancher pelvien

POURQUOI RENFORCER LE PLANCHER PELVIEN ?

Un plancher pelvien fort et endurant comporte plusieurs avantages importants :

- Il assure un bon soutien tout au long de la grossesse.
- Il aide à stabiliser le bassin : ce qui diminue les douleurs.
- Il prévient les fuites urinaires : pendant et après la grossesse.
- Il diminue les risques de descente d'organe.
- Il favorise une récupération post-accouchement plus rapide.

Comment renforcer ton plancher pelvien ?

Pour bien renforcer un muscle, il faut apprendre à le contracter correctement.

Si, pour un muscle comme le biceps, la contraction est visible et simple à exécuter (en fléchissant le bras), celle du plancher pelvien est beaucoup plus subtile parce qu'elle repose sur des sensations internes et qu'elle n'est pas visible à l'œil. Pour bien la sentir, il faut se concentrer, et pour bien l'exécuter, il faut se pratiquer.

La contraction des muscles pelviens

Le mouvement de contraction est celui que tu fais lorsque tu te retiens d'uriner ou lorsque tu veux éviter une fuite en éternuant. Cette contraction fait remonter les muscles pelviens vers le haut. C'est un peu comme si tu voulais aspirer tes muscles ou retenir un tampon vers l'intérieur.

Le relâchement des muscles pelviens

Le relâchement, au contraire, est l'action que tu fais quand tu vas aux toilettes et que tu laisses l'urine ou les selles s'évacuer. C'est un mouvement des muscles vers le bas.

Pour bien exécuter les exercices pelviens, il faut maîtriser à la fois la contraction et le relâchement. Le fait de pratiquer seulement la contraction en négligeant le relâchement peut engendrer des tensions musculaires nuisibles à son bon fonctionnement et des dysfonctions sexuelles.

La respiration et le plancher pelvien

Pour être pratiqués de manière optimale, les exercices pelviens doivent être faits en synchronisme avec ta respiration. La respiration influence directement la pression abdominale et le bon fonctionnement du plancher pelvien, ce qui rend leur coordination essentielle. Pour une pratique optimale, synchronise les exercices pelviens avec ta respiration, en particulier la respiration diaphragmatique.

La respiration diaphragmatique

C'est une technique de respiration très bénéfique pour la femme enceinte et la nouvelle maman. Elle favorise le mouvement naturel du diaphragme et du plancher pelvien, qui travaillent en synergie. En plus d'améliorer la mobilité du diaphragme grâce à l'ouverture et la fermeture des côtes, elle active le système parasympathique, qui aide à réduire les hormones de stress et favorise un état de détente et de bien-être.

Comment la pratiquer

Inspiration : Gonfle ta cage thoracique à 360 degrés, comme un parapluie qui s'ouvre. L'air qui entre dans tes poumons devrait faire bouger tes côtes vers l'avant, les côtés et l'arrière de ta cage thoracique.

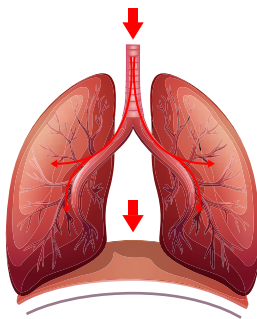
Pour bien sentir le mouvement, tu peux placer tes mains sur tes côtes, juste en dessous de ta poitrine. À l'inspiration, tu devrais sentir que tes doigts et tes pouces se soulèvent légèrement.

Durée de l'inspiration : environ 5 secondes

Expiration : Laisse l'air s'échapper naturellement et sens ta cage thoracique se dégonfler doucement, comme un parapluie qui se referme. L'expiration ne doit pas être forcée.

Durée de l'expiration : environ 5 secondes

RESPIRATION (INSPIRATION ET EXPIRATION)

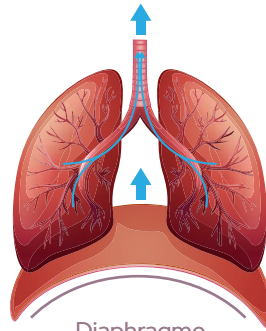


Diaphragme

INSPIRATION

ENVIRON 5 SECONDES

La cage thoracique s'ouvre et le diaphragme descend



Diaphragme

EXPIRATION

ENVIRON 5 SECONDES

La cage thoracique se referme et le diaphragme remonte

Cette technique de respiration peut être pratiquée tous les jours, pour une durée de 5 à 10 minutes, dès le début de ta grossesse et jusqu'à la toute fin, en préparation à l'accouchement.

Les exercices pour le plancher pelvien

Choisir la bonne position

Commence par trouver la position qui te permet de mieux sentir la contraction de tes muscles pelviens. Durant la grossesse, la position à 4 pattes ou allongée sur le dos est souvent plus confortable et permet aux femmes de mieux sentir la contraction, car la pression sur le plancher pelvien est moins grande. Les exercices peuvent aussi être pratiqués en position assise ou debout, selon ce qui te convient le mieux.

EXEMPLE DE MINI-SÉANCE D'EXERCICE POUR LE PLANCHER PELVIEN

- Contraction régulière : 2 x 10 répétitions
- Contractions maximales : 2 x 10 répétitions
- Contractions rapides : 3 x 10 secondes
- Contractions longues : 3 x 10 secondes
- Prendre 30 secondes de pause entre chaque série.

Tu peux varier la position dans laquelle tu pratiques cette séance (debout, couché, 4 pattes).

L'idéal serait de faire cette séance entre 3 et 5 fois par semaine.

L'avantage de ces exercices, c'est qu'ils peuvent être faits n'importe quand ! En voiture, dans la file à l'épicerie, quand tu te brosses les dents, etc.

ATTENTION : il est important de ne pas surcharger les muscles en le contractant constamment. Des muscles pelviens en bonne santé doivent pouvoir se contracter et se relâcher. N'oublie pas de leur donner des pauses, pendant tes entraînements et dans ton quotidien.

LES CONTRACTIONS RÉGULIÈRES

Pourquoi les pratiquer ?

Pour améliorer la coordination de tes muscles pelviens avec ta respiration et tes mouvements.

COMMENT :

- Prends une inspiration diaphragmatique en relâchant ton plancher pelvien.
- Expire en contractant tes muscles pelviens (à 25 % de ta force maximale).
- Répète l'exercice.

LES CONTRACTIONS MAXIMALES

Pourquoi les pratiquer ?

Pour améliorer la force de tes muscles pelviens qui sont nécessaires lorsque tu soulèves un objet ou lorsque tu éternues.

COMMENT :

- Prends une inspiration diaphragmatique en relâchant ton plancher pelvien.
- Expire en contractant tes muscles pelviens (à 80-100 % de ta force maximale).
- Répète l'exercice.

LES CONTRACTIONS RAPIDES

Pourquoi les pratiquer ?

Pour améliorer ta capacité à contracter tes muscles rapidement, utile pour prévenir les fuites urinaires lorsque tu ris, que tu tousses ou que tu éternues.

COMMENT :

- Prends une inspiration diaphragmatique en relâchant ton plancher pelvien.
- Durant 10 secondes, contracte et relâche tes muscles rapidement le plus souvent possible en respirant normalement.
- Prends une pause de 10 secondes et répète l'exercice.

LES LONGUES CONTRACTIONS

Pourquoi les pratiquer ?

Pour améliorer l'endurance de tes muscles pelviens, pour qu'ils puissent maintenir une contraction légère sur de longues périodes lorsque nécessaire.

COMMENT :

- Prends une inspiration diaphragmatique en relâchant ton plancher pelvien.
- Contracte tes muscles à 50 % de ta force maximale durant 10 secondes en respirant normalement.
- Prends une pause de 10 secondes et répète l'exercice.

Pour progresser, tu peux maintenir une contraction des muscles à 30 % de ta force maximale jusqu'à 60 secondes en respirant normalement.

Ces 4 types de contractions permettent de cibler les fibres musculaires lentes et rapides, ce qui permet un renforcement complet de ton plancher pelvien.

CONSEILS POUR LA PRATIQUE

Teste plusieurs positions pour voir dans laquelle tu ressens le mieux la contraction.

- Imagine qu'en contractant tu :
 - aspires un objet vers l'intérieur ;
 - retiens l'urine et un gaz ;
 - remontes tes organes vers le haut ;
 - évites de perdre un tampon.
- Imagine qu'en relâchant tu :
 - libères toutes les tensions ;
 - laisses aller l'urine ou un gaz ;
 - sens tes organes redescendre ;
 - laisses un tampon sortir.

Au besoin, tu peux insérer un doigt propre dans ton vagin pour sentir le mouvement de contraction lors de la remontée et le relâchement.

LES HABITUDES QUI FAVORISENT UNE BONNE SANTÉ PELVIENNE

En plus des exercices, ces habitudes t'aideront à préserver une bonne santé pelvienne durant ta grossesse et pour toujours.

- Ne pas uriner « juste au cas » : durant la grossesse, il est normal d'avoir envie d'uriner plus que d'habitude à cause de la compression de la vessie dans ton abdomen. Cependant, il faut éviter d'uriner quand ce n'est pas nécessaire, parce que ça risque de désensibiliser ta vessie et de provoquer des envies fréquentes.
- Éviter de contracter tes muscles pelviens en urinant : ça peut nuire au bon fonctionnement de ton système urinaire.
- Ne pas forcer pour uriner : le relâchement naturel des muscles pelviens devrait être suffisant pour vider ta vessie.
- Prévenir la constipation : celle-ci rend la défécation plus difficile, ce qui met une pression supplémentaire sur ton plancher pelvien. Pour faciliter le passage des selles, place un petit banc sous tes pieds. Assure-toi aussi de bien t'hydrater et, au besoin, consulte un professionnel de la santé pour obtenir une médication qui ramollit les selles.
- Pratiquer le verrouillage du plancher pelvien, comme décrit ci-bas.
- Relâcher ton plancher pelvien au quotidien : tes muscles pelviens devraient être détendus la majorité du temps pour bien fonctionner. Évite de les contracter sauf lorsque c'est nécessaire.
- Synchroniser ta respiration et l'engagement pelvien à l'entraînement : contracte tes muscles pelviens pendant la phase concentrique des mouvements.
- Intégrer les exercices de renforcement du plancher pelvien à l'entraînement : ils peuvent être placés en début de séance, comme échauffement, afin de mieux les solliciter et les intégrer tout au long de l'entraînement.

La technique de verrouillage pelvien

Le verrouillage pelvien est une méthode de protection efficace pour réduire la pression exercée sur ton plancher pelvien lors d'efforts soudains, comme soulever une charge, éternuer ou tousser. Cette technique stabilise les muscles profonds et diminue le stress sur les muscles pelviens.

Pourquoi utiliser cette technique ?

Lors de l'augmentation rapide de la pression interne (comme un éternuement), une force importante est mise sur le plancher pelvien. Sans contrôle, cette force peut affaiblir la musculature et engendrer des symptômes tels que les fuites urinaires. Le verrouillage pelvien agit comme un bouclier pour protéger ces muscles.

COMMENT EXÉCUTER LA TECHNIQUE ?

Voici les étapes pour bien maîtriser le verrouillage pelvien :

- **Anticipation** : Quand tu sens l'envie d'éternuer ou de tousser ou avant de soulever une charge, prépare-toi mentalement. Ne bloque pas ta respiration.
- **Activation des muscles pelviens** : Juste avant que l'effort ne se produise, contracte les muscles de ton plancher pelvien et engage ton transverse pour stabiliser la région abdominale (nous explorerons plus en détail l'importance du transverse dans le prochain chapitre). Maintiens la contraction durant l'effort.
- **Relâchement** : Une fois l'effort terminé (après avoir éternué, toussé ou soulevé l'objet) relâche volontairement tes muscles pelviens.

L'intégration de la contraction du plancher pelvien dans tes entraînements

Maintenant que tu sais comment bien contracter tes muscles pelviens, tu peux les intégrer à tes entraînements. Lors des exercices de musculation, la pression intra-abdominale augmente naturellement. Pour protéger tes muscles pelviens, pense à les contracter en expirant lors de la phase concentrique d'un mouvement. Cette phase correspond au moment où le muscle se contracte et se raccourcit.

Exemple avec un *squat* :

- Inspire dans la descente (phase excentrique).
- En bas, contracte ton plancher pelvien.
- Expire en remontant et en conservant la contraction (phase concentrique).
- Relâche la contraction en haut et répète.

Cette technique simple permet de prévenir les fuites urinaires, les descentes d'organes et les douleurs pelviennes.

CHAPITRE 5

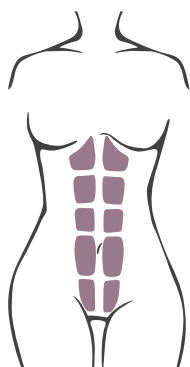
La diastase des grands droits

Qu'est-ce que la diastase ?

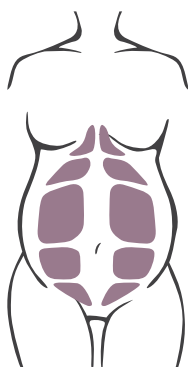
La diastase des grands droits fait référence à l'élargissement de la membrane centrale qui sépare les muscles abdominaux superficiels, appelés grands droits de l'abdomen. Ces muscles, souvent connus sous le nom de « six pack », sont ceux que l'on voit chez les personnes ayant un faible pourcentage de graisse corporelle. Le grand droit est composé de deux muscles verticaux, séparés au centre par une membrane flexible et fragile appelée « la ligne blanche ».

Pendant la grossesse, sous l'effet des changements hormonaux et de la croissance de l'utérus, il est normal que la ligne blanche s'élargisse et s'amincisse. On parle de diastase des grands droits lorsque cet élargissement dépasse 2 cm, notamment au-dessus du nombril.

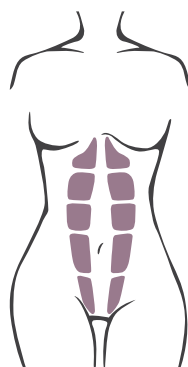
Il est important de comprendre que ce phénomène est un processus physiologique naturel et que la grossesse a un impact sur l'ensemble de la paroi abdominale et des tissus qui la composent, et non seulement sur la ligne blanche.



Avant la grossesse



Pendant la grossesse



Juste après la grossesse

Quand la diastase des grands droits apparaît-elle ?

La diastase apparaît quand l'utérus et le bébé prennent du volume et de l'expansion et qu'ils exercent une pression au niveau de l'abdomen. La ligne blanche étant la partie la plus fragile de la paroi abdominale s'étire et s'amincit pour faire de la place au bébé. Ce changement se produit souvent au cours du deuxième trimestre, mais peut survenir plus tôt ou plus tard. Il est important de noter que presque toutes les femmes enceintes seront touchées par la diastase, avec près de 100 % des femmes qui auront une diastase abdominale à leur date prévue d'accouchement. (*16)

Quels sont les impacts de la diastase ?

La diastase des grands droits peut avoir plusieurs impacts sur la santé physique et le bien-être des femmes enceintes.

Diminution de la force abdominale – La diastase durant la grossesse entraîne une diminution marquée de la force et de l'endurance des abdominaux, ce qui affecte la stabilité du tronc et la posture.

Douleurs lombaires – La faiblesse abdominale peut contribuer à l'apparition de douleurs lombaires, parce que les muscles du dos doivent compenser le manque de stabilité de la région abdominale.

Problématiques pelviennes – La diastase peut aussi affecter le plancher pelvien et augmenter le risque de fuites urinaires, de douleurs pelviennes et de descentes d'organes.

Instabilité et difficulté à bouger – Les femmes enceintes avec une diastase peuvent aussi se sentir instables lorsqu'elles bougent à l'entraînement et au quotidien. Certains mouvements comme le soulèvement d'objet peuvent devenir plus difficiles.

Comment déterminer la présence d'une diastase ?

La diastase des grands droits se définit par une séparation de 2 centimètres ou plus entre les muscles abdominaux. Toutefois, les recherches récentes montrent qu'il ne suffit pas de mesurer l'écart. Aujourd'hui, les professionnels évaluent aussi la profondeur et la tension de la ligne blanche, ce qui donne une image plus complète de la fonction du tronc.

Il est difficile d'évaluer soi-même la présence d'une diastase. Les médecins et les professionnels de la santé spécialisés en périnatalité (comme les kinésio-logues et les physiothérapeutes) sont formés pour effectuer cette évaluation de manière précise.

Quoi faire en cas de diastase ?

Il ne faut pas craindre la diastase, mais plutôt adapter notre manière de bouger en sa présence, afin de protéger la ligne blanche qui est exposée. Voici quelques conseils pratiques pour gérer la diastase et prévenir les complications.

Apprendre à gérer l'augmentation de la pression interne

La pression intra-abdominale

Lorsqu'on éternue, qu'on tousse ou qu'on soulève un objet, la pression dans l'abdomen est naturellement augmentée. Dans le jargon scientifique, on appelle ça la pression intra-abdominale. Pour mieux comprendre, prends une grande inspiration et tousse. Remarques-tu ce gonflement rapide dans ton ventre ? C'est le résultat de l'augmentation de la pression intra-abdominale.

Cette pression peut avoir plusieurs répercussions. Comme nous l'avons vu au chapitre précédent, si le plancher pelvien est trop faible ou trop tendu, cette augmentation peut causer des fuites urinaires. En présence d'une diastase des grands droits, la pression peut s'exercer sur la ligne blanche et l'affaiblir. Une mauvaise gestion de cette pression peut l'endommager.

C'est pourquoi la technique du verrouillage pelvien, que nous avons abordée dans le chapitre précédent, ne se limite pas à la contraction des muscles du plancher pelvien. Pour stabiliser la région abdominale et mieux répartir la pression, il est essentiel d'activer aussi le transverse de l'abdomen. Voyons maintenant comment bien engager ce muscle profond.

LA CONTRACTION DU TRANSVERSE DE L'ABDOMEN

Comme nous l'avons vu au chapitre 1, le transverse de l'abdomen est la couche de muscle abdominal la plus profonde. En le contractant en même temps que tes muscles pelviens, tu peux mieux maîtriser la pression et protéger ta ligne blanche.



Transverse de l'abdomen contracté



Transverse de l'abdomen relâché

Choisis une position confortable : Pour bien sentir la contraction, commence en position sur le dos. Fléchis tes genoux et place tes pieds à plat au sol. Si ce n'est pas confortable, tu peux aussi essayer l'exercice à 4 pattes.

EXÉCUTION : Place tes mains sur le bas de ton ventre, juste au-dessus des os de ton bassin. Inspire profondément. À l'expiration, contracte ton plancher pelvien, puis imagine une vague qui monte dans ton ventre pour contracter ton transverse.

Tu devrais sentir :

- ton ventre se tendre sous tes doigts ;
- ton nombril de diriger vers ta colonne vertébrale.

Relâche la contraction à l'inspiration.

Observation : La contraction du transverse a pour effet de diriger le nombril légèrement vers le haut et vers ta colonne vertébrale. Tu peux utiliser un miroir pour observer le mouvement de ton nombril. Si tu ne sens pas la contraction au début, c'est normal. Pratique régulièrement et essaie différentes positions pour t'améliorer. Si tu as des difficultés persistantes et que tu n'arrives pas à sentir la contraction de tes muscles, un rendez-vous avec une physiothérapeute périnéale pourrait grandement aider.

Une fois que tu maîtrises bien l'exercice, tu es prête à l'intégrer à ton quotidien et à tes entraînements. Lorsque tu éternues et lorsque tu fais un exercice, pense à bien engager ce muscle pour stabiliser ton tronc et mieux gérer l'augmentation de la pression intra-abdominale.

Reconnaître une bonne contraction

Une contraction bien exécutée se traduit par un mouvement du ventre qui se rapproche de ta colonne. Si ton ventre devient pointu pendant l'exercice, c'est ce qu'on appelle le « conning abdominal », ce qui signifie que la pression n'est peut-être pas bien contrôlée. Cela peut se produire si tu fais des exercices qui exercent trop de pression sur ton abdomen, comme les crunchs, les redressements assis ou les flexions du tronc. Dans ce cas, tu dois soit améliorer ton engagement musculaire, soit éviter ces types de mouvements qui augmentent la pression abdominale.

Le renforcement du transverse de l'abdomen

Maintenant que tu sais comment bien engager ta musculature, tu peux intégrer des exercices de renforcement pour ton transverse. Ce muscle joue un rôle crucial tout au long de ta grossesse : il améliore la stabilité, prévient les douleurs lombaires, favorise une meilleure posture, réduit la largeur de ta diastase et aide à une récupération plus rapide après l'accouchement.

Adapter les exercices au fil des semaines

Les exercices choisis varient en fonction de l'avancement de ta grossesse. À mesure que ton ventre prend de l'expansion et que ta diastase s'élargit, les exercices devront être adaptés. Chaque femme est unique et les adaptations dépendront de sa capacité à gérer la pression et à engager ses muscles profonds.

Voici 3 exercices adaptés pour renforcer le transverse, en fonction du stade de ta grossesse.

RENFORCEMENT DU TRANSVERSE DE L'ABDOMEN DU PREMIER AU TROISIÈME TRIMESTRE



PREMIER TRIMESTRE
(LES SEMAINES 1 À 13)
L'EXERCICE DU PISTON



DEUXIÈME TRIMESTRE
(LES SEMAINES 14 À 27)
LA MARCHÉ NIVEAU 2



TROISIÈME TRIMESTRE
(LES SEMAINES 28 À 40)
LA MARCHÉ NIVEAU 1

La diastase en période postnatale

Les changements physiques au niveau de l'abdomen se sont installés progressivement au fil des mois de grossesse, il est donc tout à fait normal que la récupération prenne également du temps après l'accouchement. La diastase des grands droits est fréquente durant cette période : environ 55% des femmes présentent encore une diastase à six semaines post-partum, et environ 40 % à six mois après l'accouchement. (*17)

Tout comme pendant la grossesse, la présence d'une diastase en post-partum n'est pas un problème en soi. L'important est d'apprendre à bouger de manière consciente, à adapter ses mouvements et à renforcer progressivement le transverse de l'abdomen pour favoriser une bonne fonction du tronc.

Au final, la diastase n'est pas dramatique. C'est une adaptation naturelle de ton corps à la grossesse. En suivant les conseils mentionnés plus haut, tu n'as aucune raison de t'inquiéter à ce sujet.

CHAPITRE 6

Bouger au premier trimestre

SEMAINES 1 À 13 DE GESTATION

Le premier trimestre est une période unique et vécue différemment par chaque femme. Il est marqué par des changements rapides et intenses, tant sur le plan physique qu'émotionnel. Pour certaines, c'est une période de grande excitation, mais pour d'autres, c'est une grande source de stress, surtout quand la grossesse est inattendue. C'est parfois une période remplie de défis physiques à cause de la fatigue, des nausées et des vomissements.

Les statistiques démontrent qu'environ 75 % des femmes souffrent de nausées durant la grossesse, et que 50 % vivent des épisodes de vomissements. (*18) Ces symptômes peuvent rendre la pratique d'activité physique difficile, voire impossible. Il est important de noter que certaines femmes n'auront aucun de ces symptômes et se sentiront en pleine forme.

Le premier trimestre est donc une période où les expériences individuelles sont variées. Les changements hormonaux sont bien présents, même s'il n'y a souvent encore peu de changements visibles sur le corps. Cette absence de signes extérieurs peut rendre l'ajustement plus complexe.

Dans ce chapitre, nous verrons les principaux changements physiques et physiologiques qui se produisent durant le premier trimestre. Nous explorerons aussi les façons d'adapter le mouvement pour continuer à bouger de manière sécuritaire, tout en respectant ton corps et son évolution.

Les nausées et les vomissements

Les nausées et vomissements sont des symptômes fréquents du premier trimestre et sont principalement causés par les changements hormonaux, la modification du métabolisme et le ralentissement de la digestion. Les

GROSSESSE ACTIVE

nausées débutent généralement entre les semaines 3 et 8 de gestation et tendent à diminuer vers la fin du premier trimestre. Leur présence et leur intensité varient d'une femme à l'autre. Elles sont souvent plus marquées le matin, mais elles persistent parfois tout au long de la journée, ce qui peut impacter ta motivation et ta capacité à rester active.

Adaptations pour la gestion des nausées

Voici plusieurs conseils qui t'aideront à mieux gérer ces symptômes pour que tu puisses être active plus facilement.

LA MÉDICATION

Si tes nausées commencent avant la semaine 9 de ta grossesse, tu peux consulter un pharmacien pour obtenir des anti-nauséeux. Après cette période, tu dois consulter un médecin pour obtenir une prescription ou un traitement adapté. Ces professionnels seront en mesure de te guider sur la prise de cette médication en fonction de tes besoins et de tes symptômes.

L'ALIMENTATION

Prendre des petit repas fréquents – En mangeant souvent de petites portions, tu évites d'avoir l'estomac vide, ce qui aggrave les nausées.

Avoir des collations à portée de main – Pour mieux te sentir, identifie tous les aliments que tu tolères bien et assure-toi d'y avoir accès. Durant ma grossesse, les raisins verts m'ont sauvé ! Je les tolérais bien, alors je m'en mettais une petite portion à côté de mon lit. J'en prenais dès mon réveil, avant même de me lever et ça m'aidait beaucoup. Je me rappelle même en avoir pris en plein milieu de la nuit !

Choisir les bons aliments avant une séance d'entraînement – Privilégie les aliments riches en glucides avant l'exercice, comme les fruits, qui sont absorbés rapidement et faciles à digérer. Tu peux en consommer une portion environ 60 minutes avant ta séance de mouvement pour diminuer les risques de nausées et avoir de l'énergie.

L'ENVIRONNEMENT

Choisir un endroit tempéré pour bouger – Sortir bouger à l'air frais peut être un excellent moyen de diminuer les nausées. Quand il fait très chaud dehors, opte pour des séances à l'intérieur, dans un endroit climatisé, si possible.

Le moment de la journée

Étant donné que les nausées sont souvent plus prononcées le matin, essaie de planifier tes séances d'exercices plus tard dans la journée. Pour savoir ce qui te convient le mieux, teste différents moments de la journée.

LES ENTRAÎNEMENTS

L'intensité

Opte pour des activités à plus faible intensité. Réduis ta vitesse lors des exercices cardiovasculaires comme la course et diminue tes charges dans tes

entraînements musculaires. Tu peux aussi ajouter plus de temps de repos à l'intérieur de tes séances. En intégrant du mouvement à basse intensité à ton quotidien, tu te sentiras mieux, tu auras plus d'énergie et tu auras une plus grande facilité à reprendre l'entraînement régulier lorsque tes nausées diminueront (on croise les doigts!).

La durée

N'hésite pas à modifier la durée de tes séances. Bouger pendant 5, 10 ou 15 minutes ça compte, c'est bénéfique et c'est mieux que rien du tout.

Les exercices

Modifie tes séances pour éviter de devoir te relever souvent du sol. Par exemple, tu peux commencer par des exercices debout et terminer avec une séquence d'exercice au sol. C'est une petite modification qui pourrait réduire tes malaises et tes nausées, ça vaut la peine d'essayer !

La fréquence

Au besoin, réduis la fréquence de tes séances. Essaie de conserver une routine de 1 à 3 séances de mouvement par semaine. N'hésite pas à te reposer davantage dans les semaines difficiles, tu pourras reprendre quand tu iras mieux.

ÉCOUTE TON CORPS

Si les nausées sont très intenses et te rendent incapable de fonctionner, il est essentiel de mettre l'activité physique de côté. Si tu vomis fréquemment et que tu as de la difficulté à t'alimenter, préserve ton énergie et repose-toi.

La fatigue et le manque d'énergie

La fatigue est un symptôme très courant en début de grossesse. La grande fatigue est souvent causée par les changements hormonaux rapides et par l'augmentation du métabolisme de base. Ton corps dépense beaucoup d'énergie pour créer le placenta et pour soutenir la croissance du fœtus. Même si ce n'est pas encore visible, ton corps travaille plus intensément que d'habitude, ce qui peut être vraiment épuisant.

En plus, ces changements peuvent affecter la qualité de ton sommeil. Il est fréquent de se réveiller plus souvent ou d'être incommodée par divers symptômes, ce qui aggrave la fatigue. Ce manque de sommeil peut entraîner du stress et de l'irritabilité. Bref, ton manque d'énergie est tout à fait normal et compréhensible !

L'IMPORTANCE DU MOUVEMENT

La bonne nouvelle, c'est que l'activité physique régulière peut aider à diminuer la fatigue et à augmenter ton niveau d'énergie. Elle peut aussi améliorer la qualité de ton sommeil. Le mouvement ne doit donc pas être éliminé, mais plutôt ajusté en fonction de ton ressenti.

Adaptations en cas de fatigue

Il est possible d'adapter tes activités physiques pour mieux gérer la fatigue. Voici plusieurs conseils pour t'aider à rester active tout en prenant soin de toi.

MOMENT DE LA JOURNÉE

Pour que l'activité physique soit bénéfique pour ton sommeil, essaie de la pratiquer au moins 3 heures avant de te coucher. Si tu ne souffres pas de nausées matinales, le matin ou l'avant-midi est un excellent moment pour bouger et diminuer ta fatigue.

SEGMENTATION DES SÉANCES

Au lieu de faire une séance d'entraînement de 30 minutes, tu peux segmenter tes séances en plusieurs courtes périodes. Par exemple, 3 mini séances de 10 minutes sont tout aussi bénéfiques pour toi et moins épuisantes.

INTENSITÉ

En cas de grande fatigue, privilégie les activités à basse intensité, comme la marche ou les exercices au sol. Tu peux aussi essayer des activités à plus haute intensité. Ça peut sembler contre-intuitif, mais bouger plus vigoureusement et faire augmenter ta fréquence cardiaque peut te donner un boost d'énergie. Tu peux essayer pour voir ce qui te convient le mieux.

EXEMPLE D'ADAPTATION DE L'INTENSITÉ D'UN ENTRAÎNEMENT :

Prenons l'exemple de Marianne, une adepte de ski de fond qui, au début de sa grossesse, ressent une grande fatigue. Elle a besoin de 1 à 2 siestes par jour et se sent beaucoup moins efficace et productive qu'à l'habitude. Habituellement, elle fait des sorties de 15 à 20 km, 3 fois par semaine. Pour continuer à bouger malgré la fatigue, elle décide de remplacer l'une de ses sorties de ski par une marche de 30 minutes. Pour ses 2 autres sorties, elle diminue sa vitesse et parcourt des distances de 8 à 10 km.

L'essoufflement

As-tu déjà entendu une femme enceinte dire : « Ouf, j'ai juste monté les marches et je suis essoufflée ! Je ne suis vraiment plus en forme » La prochaine fois, tu pourras lui répondre que ce ressenti est tout à fait normal et qu'il n'est pas lié à son niveau de forme physique.

Vers la 6^e semaine de gestation, le volume sanguin de la future maman commence à augmenter pour acheminer l'oxygène et les nutriments nécessaires au développement du placenta et du bébé. Cette augmentation est significative : en moyenne, au début du troisième trimestre, une femme enceinte aura entre 1 et 1,5 litre de sang en plus circulant dans son corps. Pour s'adapter à cette hausse, le cœur doit pomper

plus rapidement, ce qui entraîne une augmentation de la fréquence cardiaque. Le pouls de la femme enceinte peut augmenter d'environ 10 battements par minute.

Il est donc normal de ressentir de l'essoufflement, non seulement lors d'un effort physique, mais aussi au repos et pendant les tâches quotidiennes. Des activités qui semblaient auparavant anodines, comme monter des escaliers, peuvent devenir plus difficiles.

À la fin de la grossesse, certaines femmes peuvent même ressentir un essoufflement en tenant une simple conversation. Cela s'explique par le fait que le bébé occupe davantage de place dans l'abdomen, exerçant ainsi une pression sur le diaphragme et sur les poumons. Cette pression rend la respiration plus difficile et accentue la sensation d'essoufflement.

Bref, la fréquence cardiaque augmente dès le début de la grossesse, peu importe le niveau de forme physique de la maman. C'est un phénomène normal et attendu auquel il faut s'adapter à l'entraînement.

Adaptations

LE TEST DE LA PAROLE

Comme nous l'avons vu au chapitre 3, le test de la parole est un outil essentiel pour évaluer ton niveau d'effort pendant l'activité physique. Il t'aide à t'assurer que tu bouges à une intensité modérée. Avec l'augmentation de ta fréquence cardiaque, des exercices qui ne te causaient pas d'essoufflement avant ta grossesse, comme la marche, peuvent maintenant sembler plus exigeants. Durant la grossesse, chaque type d'exercice devient une nouvelle expérience !

Au fil des semaines, il est normal de ressentir une augmentation de l'essoufflement. Dans ce cas, il peut être nécessaire de diminuer ta vitesse et ton intensité pour respecter le test de la parole. Par exemple, si tu aimes courir et que tu pouvais faire du jogging facilement en début de grossesse, il est possible que ça devienne plus difficile et que ce ne soit plus possible à un certain moment.

Sois attentive à tes sensations et n'hésite pas à t'ajuster. Si tu ressens un grand essoufflement, envisage de remplacer ton jogging par des activités moins intenses, comme la marche rapide ou de la marche inclinée. Ces alternatives te permettront de continuer à bouger tout en respectant le test de la parole.

L'importance de la prévention

Le premier trimestre de la grossesse est une période cruciale durant laquelle la prévention peut faire toute la différence. Bien que tu puisses ressentir divers symptômes inconfortables, les changements physiques majeurs n'ont pas encore eu lieu. C'est donc le moment idéal pour intégrer des exercices qui vont prévenir l'apparition de douleurs et qui te seront bénéfiques tout au long de ta grossesse.

Pourquoi mettre un accent sur la prévention ?

L'intégration d'exercices spécifiques durant cette période peut t'aider à prévenir les maux courants de la grossesse et les douleurs pelviennes qui apparaissent souvent au deuxième trimestre. En suivant les séances proposées au chapitre 3, axées sur le renforcement des groupes musculaires clés, tu favoriseras la stabilité de ton tronc et de ton bassin. Cela te permettra de mieux accompagner les changements physiques à venir et de rester plus confortable tout au long de ta grossesse.

Tu es maintenant prête pour ton premier trimestre actif ! Rappelle-toi que cette période peut être exigeante, mais que beaucoup de femmes constatent une diminution des symptômes de nausées et de fatigue au deuxième trimestre. Que tu aies pu rester active ou non, il n'est jamais trop tard pour commencer. Rejoins-moi au prochain chapitre pour découvrir les adaptations à faire pour continuer à prendre soin de toi en bougeant ton corps tout au long de ta grossesse.

EN RÉSUMÉ, VOICI LES ADAPTATIONS POUR UN PREMIER TRIMESTRE ACTIF :

- Réduis l'intensité de tes entraînements ; diminue la vitesse et les charges.
- Diminue la durée de tes séances d'entraînement ; privilégie les séances plus courtes et régulières.
- Prends des pauses ; accorde-toi plus de temps de repos entre les exercices.
- Choisis le meilleur moment pour bouger ; bouge quand tes nausées sont moins présentes pour optimiser ton bien-être.
- Respecte le test de la parole ; assure-toi de pouvoir parler pendant l'exercice.
- Évite les efforts maximaux ; ne cherche pas à pousser ton corps au maximum.
- Évite les sports à risque ; élimine les activités à risque de chute ou les sports de contact.
- Privilégie les endroits frais ; évite de t'entraîner à la chaleur.
- Écoute ton corps ; donne-lui du repos lorsqu'il en a besoin.
- Intègre des exercices de renforcement ; concentre-toi sur les exercices qui préviennent l'apparition de douleurs au deuxième et troisième trimestre.
- Adapte ton activité à ton niveau d'énergie ; sois attentive à comment tu te sens et ajuste ton activité en conséquence.

CHAPITRE 7

Bouger au deuxième trimestre

SEMAINES 14 À 27 DE GESTATION

Le deuxième trimestre marque une transition clé dans le parcours de la grossesse.

Souvent décrit comme le moment le plus agréable par de nombreuses femmes, il apporte un regain d'énergie et une diminution des nausées, ce qui permet souvent de reprendre le plaisir de bouger. Les changements corporels deviennent plus visibles, le ventre s'arrondit, mais n'est généralement pas encore trop encombrant.

Même si l'énergie revient souvent, cette période n'est pas sans défis. De nouveaux inconforts physiques font parfois leur apparition. L'augmentation de la laxité ligamentaire peut engendrer des douleurs lombaires et sacro-iliaques, ce qui nécessite des ajustements dans ta routine d'exercice.

Dans ce chapitre, nous aborderons les différents changements physiques et physiologiques qui surviennent dans le deuxième trimestre. Nous discuterons des moyens d'intégrer l'exercice de manière sécuritaire et bénéfique, en prenant ces changements en compte. Que tu sois déjà active ou que tu envisages de le devenir, cette période est une excellente occasion de te reconnecter à ton corps tout en prenant soin de toi et de ton bébé.

Le regain d'énergie

Le deuxième trimestre est souvent synonyme de regain d'énergie, un changement super positif qui peut encourager une reprise de l'activité physique. Il est quand même important de reprendre avec certaines précautions, surtout si tu as réduit ton volume d'activité physique durant ton premier trimestre. Certaines adaptations peuvent prévenir les blessures tout en te permettant de profiter de ton regain d'énergie.

Adaptations

LA RÉINTÉGRATION GRADUELLE DE L'ACTIVITÉ

Si tu as arrêté ou diminué considérablement tes activités physiques au premier trimestre, assure-toi de reprendre le mouvement de manière progressive. Chaque semaine, en fonction de ton ressenti, tu peux augmenter la fréquence, la durée et l'intensité de tes séances. Un retour progressif permet à ton corps, qui traverse d'importants changements, de s'habituer à l'exercice tout en minimisant le risque de blessures. Une reprise trop rapide pourrait engendrer des troubles musculosquelettiques.

Prenons l'exemple de Stéphanie qui a dû interrompre complètement ses activités au premier trimestre en raison de vomissements et de fatigue intense. Avant sa grossesse, elle s'entraînait régulièrement en faisant de la musculation 3 fois par semaine pendant 45 minutes, 1 cours de yoga et un cours de step de 45 minutes chaque semaine. À la 14^e semaine de sa grossesse, elle se sent prête à réintégrer l'entraînement à sa routine.

Voici un exemple de progression qu'elle pourrait suivre pour atteindre les recommandations de bouger 150 minutes par semaine, tout en évitant les risques de blessures.

Semaine 14 : 120 minutes d'activité physique à intensité modérée

Marche rapide : 2 x 30 minutes

Musculation : 2 x 30 minutes avec le poids du corps

Yoga : 1 x 1 heure

Semaine 15 : 135 minutes d'activité physique à intensité modérée

Step : 45 minutes

Marche rapide : 30 minutes

Musculation : 2 x 30 minutes avec charges légères

Yoga : 1 x 1 heure

Semaine 16 : 150 minutes d'activité physique à intensité modérée

Step : 45 minutes

Marche rapide : 15 minutes

Musculation : 3 x 30 minutes avec charges légères

Yoga 1 x 1 heure

Il est important de souligner que certaines femmes peuvent ne pas se sentir à l'aise de reprendre une activité comme les cours de step. Dans ce cas, elle pourrait être remplacée par d'autres activités cardio, comme la natation ou le vélo, qui sont tout aussi bénéfiques.

Le changement de posture

Au deuxième trimestre, des changements posturaux significatifs commencent à s'installer. À mesure que le ventre et la poitrine prennent de l'expansion et du poids, le centre de gravité de la femme se déplace vers l'avant. Pour compenser, le haut du corps se déplace vers l'arrière. Ce changement entraîne souvent un enroulement des épaules et des inconforts au niveau du cou et du haut du dos. Parallèlement, la lordose, une courbure naturelle dans le bas du dos, s'amplifie, ce qui peut générer une pression dans le bas du dos et engendrer des inconforts.



Mauvaise posture



Bonne posture

L'expansion de l'utérus entraîne un élargissement de la cage thoracique. Il n'est pas rare que les femmes enceintes doivent se procurer de nouveaux soutiens-gorge adaptés à leur nouvelle morphologie. Ces changements peuvent provoquer une pression au niveau des côtes inférieures, occasionnant parfois des sensations de brûlure ou de pincement qui augmentent en intensité au fil des semaines.

Le bassin s'élargit graduellement pour s'adapter au développement du bébé, ce qui entraîne une rotation externe graduelle des hanches. Ce changement est plus évident en fin de grossesse, quand la femme à une démarche semblable à celle d'un canard. Les orteils, les pieds et les genoux subissent les effets de cette rotation en se tournant vers l'extérieur, ce qui peut influencer l'équilibre et la posture globale.

Bien que ces changements posturaux soient normaux, ils peuvent entraîner des inconforts et des douleurs. Les exercices de renforcement des muscles du tronc et du dos peuvent en faire la prévention, en plus d'améliorer la stabilité et l'équilibre.

Adaptations

Pour mieux vivre ces changements et améliorer ton bien-être, certains mouvements, étirements et exercices de renforcement peuvent être intégrés à ta routine. Voici les principales recommandations :

LE RENFORCEMENT DES MUSCLES DU DOS ET DES ÉPAULES

Les muscles du dos subissent plusieurs tensions à cause de l'expansion de l'abdomen et de l'enroulement des épaules. La séance d'entraînement 2 du chapitre 3 est excellente pour contrer ces changements et améliorer la posture.

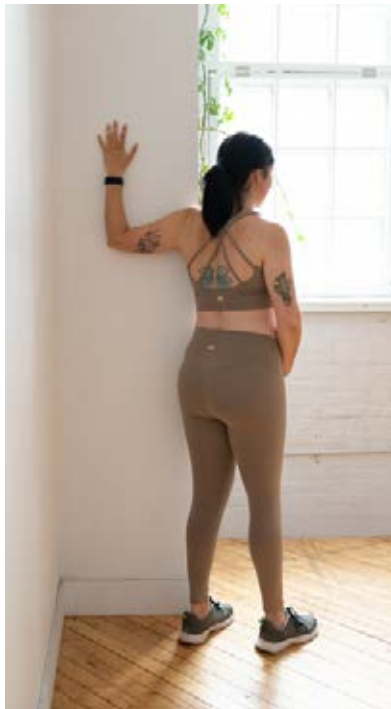
LE RENFORCEMENT DES ISCHIOJAMBIERS

Quand le centre de gravité se déplace vers l'avant, les muscles de l'avant des jambes se raccourcissent et ceux de l'arrière s'allongent. Pour rebalancer la posture, pense à renforcer tes muscles ischiojambiers, qui sont situés à l'arrière de tes cuisses (voir la flexion du genou avec élastique p.169).

L'ÉTIREMENT DES MUSCLES PECTORAUX

L'étirement des muscles pectoraux peut soulager les inconforts ressentis dans le haut du corps :

ÉTIREMENT DES PECTORAUX AU MUR



*Cet exercice est à éviter en cas de luxation de l'épaule par le passé.

L'ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Pour maintenir une bonne mobilité au niveau de l'articulation du bassin, l'étirement des muscles fléchisseurs de la hanche peut être intégré à ta routine.

ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE



LES EXERCICES DE RENFORCEMENT ABDOMINAL ET PELVIEN

Ils sont importants à chaque étape de la grossesse, mais vraiment essentiels au deuxième trimestre, lorsque les changements physiques sont les plus grands et rapides. Pour des exemples d'exercices adaptés, réfère-toi aux chapitres 4 et 5.

L'AJUSTEMENT DE LA BASE D'APPUI DES EXERCICES

Pour t'adapter aux changements posturaux de la grossesse et à ton ventre qui prend plus de place, tu peux ajuster ta base d'appui dans certains exercices. Par exemple, dans un squat, écarte davantage tes pieds et tourne tes orteils vers l'extérieur pour plus de confort.

L'augmentation de la laxité ligamentaire

Durant la grossesse, le corps produit une hormone appelée relaxine, dont le rôle principal est d'assouplir les ligaments, dans le but de rendre l'articulation du bassin plus mobile en vue de l'accouchement. Grâce à la relaxine, le bassin de la femme peut s'ouvrir plus facilement, ce qui facilite le passage du bébé.

Il est important de comprendre que l'effet de la relaxine ne se limite pas à l'articulation du bassin. Cette hormone agit sur l'ensemble du corps, rendant plus souples les centaines de ligaments qui assurent la stabilité articulaire. Ce relâchement généralisé peut entraîner une hypermobilité des articulations. En perdant une partie de leur capacité à stabiliser les articulations, les ligaments laissent celles-ci plus vulnérables à certains déséquilibres ou inconforts.

Les conséquences possibles de l'augmentation de la laxité ligamentaire

L'AFFAISSEMENT DES ARCHES PLANTAIRES

Le pied est composé de plus d'une centaine de petits ligaments qui se relâchent en présence de relaxine. Au fil de la grossesse, avec la prise de poids, le maintien des arches plantaires devient exigeant.

LE STRESS SUR LES ARTICULATIONS

Toutes les articulations du corps ont une plus grande mobilité, ce qui peut augmenter le risque de blessure lors des activités quotidiennes et de la pratique sportive.

DES DOULEURS LOMBAIRES ET SACRO-ILIAQUES

Des douleurs au bas du dos, aux hanches et aux fessiers peuvent être engendrées par une asymétrie au niveau du bassin causée par l'augmentation de la laxité ligamentaire.

DES DOULEURS À LA SYMPHYSE PUBIENNE

La symphyse pubienne est une petite articulation située à l'avant du bassin. L'effet de la relaxine la rend plus mobile, ce qui engendre parfois des douleurs à cet endroit. La douleur se traduit par un pincement intense au pubis, qui est souvent provoqué par certains mouvements asymétriques des jambes.

Bien que l'augmentation de la laxité ligamentaire soit nécessaire et inévitable pour la préparation à l'accouchement, elle peut causer des inconforts. Heureusement, il existe des moyens de gérer et de contrer ces effets indésirables.

Adaptations

Pour des séances d'exercices complètes et adaptées, réfère-toi aux 2 séances proposées dans le chapitre 3.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le meilleur moyen de prévenir et de diminuer les inconforts engendrés par la relaxine est d'augmenter la stabilité articulaire grâce à un bon renforcement musculaire. L'objectif ici est de renforcer les muscles qui soutiennent les articulations, afin de les rendre plus stables. Un renforcement musculaire global du corps est tout à fait approprié. Voici les muscles les plus importants à prioriser :

- Les muscles fessiers
- Le plancher pelvien
- Les adducteurs
- Les ischiojambiers
- Les abdominaux profonds (transverse de l'abdomen)

LE RENFORCEMENT DE L'ARCHE PLANTAIRE

Étant donné que le pied de la femme enceinte a tendance à s'affaïssir et à s'élargir, il peut être utile d'intégrer des exercices de renforcement de l'arche plantaire pour contrer cet effet.

EXERCICE DE RENFORCEMENT DE L'ARCHE PLANTAIRE AVEC UNE SERVIETTE



LE MOUVEMENT CONSCIENT

Durant la grossesse, certains mouvements habituels peuvent devenir plus difficiles à exécuter et provoquer de la douleur. Par exemple, sortir de la voiture peut devenir un défi à mesure que la grossesse avance. Le ventre prend de l'espace, ce qui rend le recrutement des muscles nécessaires au mouvement plus exigeant. Pour t'adapter, essaie de décortiquer tes mouvements. Par exemple, pour sortir de la voiture, sort une jambe à la fois, puis redresse-toi doucement. Voilà qui illustre bien le concept du mouvement conscient.

À l'inverse, poursuivre tes mouvements habituels et à la même vitesse pourrait causer de la douleur, principalement au niveau du dos. Les mouvements rapides et les changements de direction sont aussi plus exigeants en raison des multiples changements dans ton corps. En plus d'intégrer de la musculation, il est préférable d'éviter les mouvements brusques ou de les effectuer de manière plus lente et contrôlée. Par exemple, si tu continues à jouer au soccer, envisage de réduire ta vitesse de course et de ralentir avant de changer de direction pour éviter les blessures aux genoux et aux chevilles.

L'enflure (œdème)

L'enflure est un symptôme courant de la grossesse qui peut être grandement amélioré grâce à l'exercice. Ce symptôme se manifeste principalement au niveau des pieds, des chevilles, des mains et des poignets. En général, l'enflure s'intensifie en fin de journée et par temps chaud.

LES CAUSES DE L'ENFLURE

Voici les facteurs qui contribuent à son apparition :

- L'augmentation du volume sanguin : durant la grossesse, le volume sanguin augmente pour soutenir le développement du bébé.
- La pression sur la veine cave : quand le ventre grossit, il exerce une pression sur la veine cave, ce qui affecte la circulation sanguine.
- Le manque de mouvement et la position debout prolongée : l'immobilité et la sédentarité peuvent affecter l'enflure.
- Les changements hormonaux : ces changements peuvent entraîner une rétention d'eau, ce qui contribue à l'œdème.

Quand consulter

Bien que l'enflure soit généralement normale, une enflure importante et prolongée peut être préoccupante et même être un signe de prééclampsie, une complication de grossesse qui entraîne une augmentation importante de la pression artérielle. Il est important de consulter un médecin rapidement si l'enflure est soudaine ou si elle s'accompagne de symptômes comme : une enflure au visage, des nausées et des maux de tête.

Adaptations

L'enflure (ou œdème) peut devenir très inconfortable à long terme, mais il existe plusieurs moyens d'y remédier. Voici des conseils pour atténuer l'enflure afin de te sentir plus à l'aise au quotidien.

ÉVITE LA CHALEUR ET L'INACTIVITÉ

Si possible, évite les longues périodes en position debout ou sans mouvement et l'exposition prolongée à la chaleur. En été, essaie de rester au frais et privilégie les espaces climatisés lorsqu'il fait très chaud.

INTÈGRE L'ENTRAÎNEMENT CARDIOVASCULAIRE À TON QUOTIDIEN

L'exercice cardiovasculaire est un excellent moyen d'améliorer ta circulation sanguine et de réduire l'enflure. Choisis un sport qui te convient en te référant à la liste de suggestion du chapitre 3. L'important, pour de meilleurs résultats, est de bouger fréquemment. Ce n'est pas tant la durée de l'effort qui compte, mais bien la fréquence de l'exercice.

ÉLÈVE TES JAMBES ET TES BRAS

Élever tes jambes et tes bras peut aussi aider à diminuer l'œdème. Tu peux le faire dans ton lit, en fin de journée ou lorsque l'enflure est inconfortable. Installe-toi sur le dos, avec des coussins derrière toi pour être légèrement inclinée et places d'autres coussins sous tes pieds pour les surélever. Ajoute aussi des coussins de chaque côté de ton corps pour que tes mains soient légèrement plus hautes que ton cœur. Détends-toi et respire profondément dans cette position durant 10 à 15 minutes. Si la position sur le dos te rend inconfortable ou si elle engendre des étourdissements ou des nausées, retourne-toi tranquillement sur le côté et évite-là.

ALLONGE-TOI SUR LE CÔTÉ GAUCHE

Comme nous l'avons vu un peu plus haut, la position allongée sur le côté gauche est particulièrement bénéfique. Elle améliore le flux sanguin et peut réduire l'enflure. Pour un confort optimal, utilise plusieurs coussins : places-en un entre tes genoux, un sous ton ventre et un dans ton dos pour te soutenir. Cette position facilite la relaxation et peut te permettre de te reposer davantage.

CHOISIS LES BONS VÊTEMENTS

Le choix des vêtements peut influencer la circulation sanguine. Opte pour des vêtements confortables, de la bonne taille, et évite ceux qui sont trop serrés ou qui laissent des marques au niveau de la poitrine, de la taille ou des chevilles.

PORTE DES BAS DE COMPRESSION

Les bas de compression sont spécialement conçus pour favoriser la circulation sanguine et diminuer l'enflure aux chevilles. Ils sont disponibles en différentes tailles et divers niveaux de compression. Il est préférable de consulter

GROSSESSE ACTIVE

un médecin avant d'en utiliser durant la grossesse. Celui-ci pourra te conseiller sur les bas adaptés à ta situation.

En appliquant ces conseils dès l'apparition de l'enflure, tu pourras en réduire la gravité et rester active plus longtemps et plus facilement.

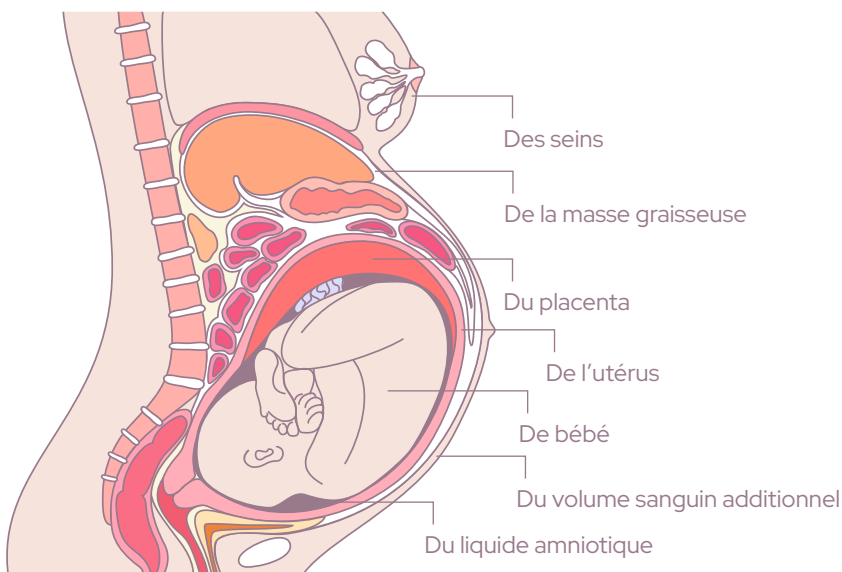
La prise de poids

La prise de poids est l'un des changements les plus visibles et significatifs du deuxième trimestre ! Souvent plus marquée pendant cette période, elle varie d'une femme à l'autre et est liée à de nombreux facteurs comme : l'augmentation du volume sanguin et du liquide amniotique, la rétention d'eau, la prise de poids de bébé, la croissance du placenta et de l'utérus et la prise de masse grasseuse. Bien que l'accumulation de graisse soit parfois plus difficile à accepter, elle est attendue et nécessaire. Ton corps se prépare pour l'allaitement en retenant des réserves d'énergie et cette graisse est une ressource essentielle qu'il est inutile de vouloir éviter.

La prise de poids et la santé

Une prise de poids excessive peut, bien sûr, avoir des répercussions négatives sur la santé de la maman et de bébé. Cependant, ton contrôle sur cette prise de poids est relativement limité. Tu as un contrôle sur certains aspects comme ton mode de vie, ton niveau d'activité physique, ton alimentation, ton sommeil et ton stress, mais la façon dont ton corps réagit aux transformations de la grossesse est souvent hors de ton contrôle.

LA PRISE DE POIDS TOTALE EST LE CUMUL DU POIDS DE :



Rappelle-toi que ta prise de poids est en partie hors de ton contrôle, alors concentre-toi sur ce que tu peux gérer et lâche prise sur le reste !

Les impacts physiques de la prise de poids

Au fil des semaines, l'augmentation graduelle de ton poids aura des effets notables sur ton corps. Tes articulations et ton plancher pelvien seront affectés et pour poursuivre tes activités, il sera nécessaire de t'adapter.

L'impact sur les articulations

Les articulations du bas de ton corps seront davantage affectées par la prise de poids. Tes chevilles, tes genoux et ton bassin devront supporter une charge importante et inhabituelle, ce qui pourrait les surcharger et augmenter les risques de blessures.

Adaptations pour protéger tes articulations

Voici quelques stratégies à mettre en place pour protéger tes articulations et diminuer les risques de blessures.

FAVORISE LES EXERCICES À IMPACT FAIBLE OU MODÉRÉ

Remplace les exercices à impact élevés comme les box jumps et les burpees, par des mouvements à plus faibles impacts qui sont tout aussi bénéfiques. Par exemple, tu peux opter pour la marche rapide, le jogging (si tu es à l'aise), le vélo stationnaire ou la natation. Ces activités te permettent de rester active tout en minimisant la charge sur tes articulations.

INTÈGRE LA MUSCULATION

Le renforcement musculaire est essentiel pour stabiliser les articulations et prévenir les blessures. Concentre-toi sur les muscles qui soutiennent les articulations majeures de ton corps :

- Les quadriceps et les ischiojambiers pour protéger tes genoux
- Les fessiers et le plancher pelvien pour stabiliser ton bassin
- Les mollets et les muscles des pieds pour stabiliser tes chevilles

PRATIQUE TON ÉQUILIBRE

Le travail de l'équilibre permet de renforcer les muscles stabilisateurs de ton bassin, de tes genoux et de tes chevilles. Dans tes séances, tu peux intégrer des exercices en appui sur une jambe pour pratiquer ton équilibre.

L'impact sur le plancher pelvien

Le plancher pelvien est particulièrement affecté par la prise de poids. En plus de soutenir les organes de l'abdomen, il doit maintenant porter l'utérus et le bébé en croissance. À mesure que le poids augmente, les muscles pelviens sont mis à l'épreuve dans de nombreuses circonstances : quand tu es assise, debout ou en mouvement. C'est un peu comme si

GROSSESSE ACTIVE

ces muscles faisaient des heures supplémentaires tous les jours jusqu'à l'accouchement, ils sont sollicités en permanence et peuvent se fatiguer plus rapidement.

Si on ignore ces changements et que l'on continue à bouger comme d'habitude, on risque d'affaiblir notre plancher pelvien et d'en subir les conséquences à long terme. Concrètement, négliger ton plancher pelvien pendant ta grossesse peut augmenter les risques de fuites urinaires, de descentes d'organes et de douleurs lombaires à court et à long terme.

Adaptations pour préserver le plancher pelvien

Pour mener une grossesse active, prévenir les complications et préserver ton plancher pelvien, il est essentiel de bien le connaître et de le comprendre. Comme nous l'avons vu au chapitre 4, il faut commencer par apprendre à le contracter et à le relâcher correctement.

Cette maîtrise repose sur la proprioception, c'est-à-dire ta capacité à ressentir le recrutement musculaire et à savoir où ton corps se trouve dans l'espace, sans que tu aies besoin de regarder.

Si tu n'as pas encore développé cette conscience, une consultation en physiothérapie périnéale peut être bénéfique. Ces expertes du périnée pourront te guider dans l'apprentissage des exercices pelviens pour un renforcement adéquat afin d'optimiser le fonctionnement de ton plancher pelvien.

Le renforcement des muscles pelviens

En parallèle avec ta pratique d'activité physique régulière, il est bénéfique de travailler spécifiquement l'endurance et la force de tes muscles pelviens durant la grossesse, comme nous l'avons vu au chapitre 4. L'ajout d'exercice spécifique contribuera à prévenir les problématiques pelviennes et à ton corps de s'adapter aux changements et aux défis de la grossesse.

L'impact de la prise de poids sur la pratique de la musculation

Bien que la musculation soit hautement bénéfique durant la grossesse, la prise de poids peut rendre certains exercices plus exigeants. Avec quelques ajustements, tu peux poursuivre la musculation de manière efficace, confortable et sécuritaire.

Les adaptations pour poursuivre la musculation

INTÈGRE DES EXERCICES SANS CHARGE

Avec la prise de poids constante de la grossesse, il est parfois préférable de réduire progressivement les charges externes pour limiter le stress sur les articulations et le plancher pelvien. Les exercices vus dans les séances d'entraînement proposées au chapitre 3, comme les squats, le pont sur

les mains et la planche latérale, sont d'excellentes options. Simples, mais efficaces, ils utilisent uniquement le poids de ton corps pour renforcer tes muscles en toute sécurité.

ADAPTE LES EXERCICES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE POUR LES ABDOMINAUX

Au 2^e trimestre, il est important de modifier les exercices de renforcement pour les abdominaux, car les redressements assis (crunchs) et les exercices de planche peuvent exercer une pression excessive sur le plancher pelvien et la ligne blanche (comme expliqué au chapitre 5). Il est préférable de remplacer ces exercices par des mouvements ciblant le transverse de l'abdomen (voir chapitre 5). Cela permet de renforcer les muscles profonds de l'abdomen de manière sécuritaire, sans affecter le plancher pelvien et les structures abdominales.

AJOUTE DES RÉPÉTITIONS

Pour maintenir une bonne intensité en réduisant les charges, augmente légèrement le nombre de répétitions pour chaque exercice ou ajoute des séries supplémentaires. Si tu as l'habitude de faire 3 séries, tu peux en ajouter une quatrième et si tu fais 10 répétitions, tu peux en faire 15.

INTÈGRE LES ÉLASTIQUES

Les bandes élastiques sont peu dispendieuses, polyvalentes et idéales pour ajouter de la résistance à plusieurs exercices. Pour ajouter de l'intensité à ton squat, tu peux placer une bande élastique à 10 cm au-dessus de tes genoux (voir l'entraînement 1 au chapitre 3).

Bref, la prise de poids est une adaptation naturelle et nécessaire de ton corps pendant la grossesse. Avec ces quelques ajustements simples, tu pourras continuer à bouger en toute sécurité et tout confort.

Les changements au niveau de la pression artérielle

La pression artérielle est mesurée régulièrement pendant la grossesse, parce qu'elle est un indicateur important de la santé de la future maman et du bébé. La grossesse peut entraîner des fluctuations importantes de la tension artérielle. Certaines sont sans gravité, mais d'autres peuvent être graves et doivent être prises au sérieux.

L'impact de l'activité physique sur la pression artérielle

L'activité physique influence la pression artérielle de manière différente à court et à long terme. Pendant un effort, elle tend à augmenter légèrement, mais à long terme, elle diminue et contribue à l'amélioration de la santé cardiovasculaire. En cas de problème de pression artérielle, il est essentiel d'adapter la pratique d'activité physique en suivant les recommandations médicales.

Quand la pression est trop haute : hypertension et prééclampsie

L'hypertension de grossesse (*19)

Environ 5 à 10 % des femmes enceintes développeront une hypertension durant la grossesse. L'hypertension est une augmentation de la pression du sang sur les artères qui est souvent asymptomatique. La pression artérielle d'une personne en santé tourne autour de 120/80 mmHg. On dit que la pression est élevée quand elle dépasse 140/90 mmHg.

Dans la plupart des cas, si l'hypertension n'est pas accompagnée d'une présence de protéine dans l'urine, elle n'entraîne pas de complication sur la grossesse.

Toutefois, ton médecin pourrait te donner certaines recommandations afin de maîtriser ta pression et d'éviter qu'elle augmente davantage. Une prise de pression artérielle fréquente et une médication peuvent parfois être conseillées.

La pratique d'une activité physique doit être adaptée en fonction des recommandations médicales. Comme elle peut temporairement augmenter la pression artérielle, le repos et la réduction des activités peuvent parfois être conseillés. En revanche, les exercices de relaxation, de yoga et de respiration sont d'excellents moyens pour abaisser naturellement la pression artérielle.

La prééclampsie

La prééclampsie est une forme plus grave d'hypertension de grossesse, qui affecte le fonctionnement de certains organes comme les reins et le cœur. Elle peut entraîner des complications graves pour la maman et le bébé et nécessite une surveillance médicale étroite.

Contrairement à l'hypertension, la prééclampsie est souvent accompagnée de symptômes comme : des maux de tête, des nausées, des troubles de la vue, des douleurs au ventre et à la poitrine et des difficultés respiratoires.

En cas de prééclampsie, il est essentiel de suivre les recommandations du médecin. La pratique d'activité physique est généralement proscrite.

Quand la pression est trop basse : l'hypotension

L'hypotension artérielle désigne une pression artérielle basse, souvent due à l'augmentation du volume sanguin et à la dilatation des vaisseaux sanguins pendant la grossesse. Les principaux symptômes sont des étourdissements, une sensation de faiblesse, de la fatigue, des nausées et des malaises.

Tu t'es peut-être déjà relevée trop rapidement et sentie étourdie pendant quelques instants ? Une basse pression artérielle en est souvent la cause.

En général, l'hypotension artérielle n'est pas une contre-indication à l'activité physique, mais certains ajustements peuvent être nécessaires pour éviter les malaises :

- Éviter les mouvements brusques : privilégie les changements de position lents, surtout quand tu te relèves du sol après des exercices couchés. Évite aussi les changements rapides de directions, qui peuvent causer des étourdissements et des malaises. Dans tes séances d'entraînement, termine tous les exercices debout avant de passer aux mouvements au sol pour limiter les transitions.
- Adapte l'intensité de tes entraînements : réduis les charges que tu utilises et la vitesse de tes exercices. Les mouvements dynamiques comme les burpees peuvent aggraver les étourdissements et engendrer des malaises.
- Choisis un environnement frais : la température élevée peut intensifier les symptômes d'hypotension, favorise donc un endroit frais pour bouger.
- Une bonne hydratation et alimentation : bois de l'eau avant, pendant et après tes entraînements. Une collation légère et riche en glucides (comme un fruit) 30 à 60 minutes avant ta séance peut aider à prévenir les symptômes d'hypotension.

En cas de malaise ou d'étourdissements lorsque tu pratiques une activité physique, prends le temps de t'asseoir et te reposer. Si tu es au sol, allonge-toi sur le côté gauche ou sur le dos en surélevant tes jambes pour favoriser le retour sanguin. Si tu te sens mieux, reprends ton activité en diminuant l'intensité et en appliquant les conseils plus hauts. Si les symptômes persistent, arrête ton activité et consulte un médecin pour obtenir des conseils personnalisés.

Nous avons donc vu les principaux changements qui peuvent affecter ton corps durant le deuxième trimestre. Bien que certains de ces changements puissent survenir plus tôt ou plus tard dans ta grossesse, les adaptations à apporter demeurent les mêmes, peu importe leur moment d'apparition.

EN RÉSUMÉ, POUR UN DEUXIÈME TRIMESTRE ACTIF :

- Reprends graduellement ; si tu avais arrêté l'activité physique au premier trimestre, introduis-la de manière progressive pour permettre à ton corps de s'adapter.
- Remplace les redressements assis ; opte pour des exercices de renforcement du transverse de l'abdomen, qui sont plus adaptés.
- Renforce ton plancher pelvien ; intègre des exercices de renforcement et de proprioception pour soutenir ton plancher pelvien et réduire les risques de douleurs et de symptômes à long terme.
- Stabilise tes articulations ; privilégie les exercices de renforcement musculaire pour soutenir et stabiliser tes articulations, particulièrement les hanches, les genoux et la région lombaire.
- Écoute ton corps ; ne tolère ni douleur ni inconfort. Si un mouvement te cause des sensations désagréables, adapte-le ou remplace-le.
- Gère la pression interne ; apprends à contrôler la pression intra-abdominale pour protéger tes abdominaux et ton plancher pelvien.

Ces ajustements te permettront de profiter d'un deuxième trimestre actif et répondront aux besoins de ton corps durant cette étape de transformation.

CHAPITRE 8

Bouger au troisième trimestre

SEMAINES 28 À LA NAISSANCE

Félicitations, la fin de ta grossesse approche ! Mais les nouveaux symptômes, eux, n'ont pas dit leur dernier mot ! Durant le troisième trimestre, plusieurs changements physiques et symptômes que nous avons explorés dans les chapitres précédents s'intensifient. La prise de poids, l'enflure, la diastase des grands droits et les changements posturaux sont souvent plus prononcés. En plus, certains symptômes qui s'étaient atténués au deuxième trimestre peuvent revenir, comme la fatigue et le manque d'énergie. Finalement, de nouveaux symptômes peuvent aussi faire leur apparition dans cette dernière étape de ta grossesse.

Malgré ces défis, il y a de nombreuses raisons de rester active pendant ton troisième trimestre. L'activité physique régulière peut t'aider à mieux dormir, à réduire tes inconforts physiques, à préparer ton corps pour l'accouchement et à favoriser une récupération postnatale plus rapide.

Ce chapitre te guidera à travers les principaux changements physiques et physiologiques qui se produiront au cours des prochaines semaines. Nous explorerons les conseils et les adaptations pour que tu puisses continuer à bouger de manière sécuritaire, en écoutant ton corps et en respectant tes besoins.

Le but principal : t'aider à rester active jusqu'à la fin de ta grossesse pour améliorer ton bien-être et te préparer à l'accouchement.

La fatigue

Elle est de retour ! Eh oui, cette fatigue intense du début de grossesse refait souvent surface dans les dernières semaines. Avec les changements corporels importants, il devient parfois difficile de trouver une position confortable pour bien dormir. Le bébé prend beaucoup de place et tu peux ressentir de l'inconfort dans ton lit. Tu te réveilles peut-être aussi plus souvent pour aller

GROSSESSE ACTIVE

aux toilettes, parfois plusieurs fois par nuit. Tous ces éléments contribuent à une grande fatigue, ce qui peut diminuer ta motivation et ta capacité à rester active au quotidien.

Les besoins énergétiques augmentés

Avec la prise de poids et la croissance rapide de ton bébé, tes besoins énergétiques augmentent. Tout devient plus exigeant : travailler, faire le ménage, marcher, etc. Cette dépense d'énergie supplémentaire peut aussi contribuer à la fatigue que tu ressens. Dans les prochaines semaines, assure-toi de manger suffisamment pour soutenir ton niveau d'énergie et ton bien-être.

La carence en fer

La carence en fer est une cause fréquente de la fatigue en fin de grossesse. Si tu te sens épuisée, consulte un médecin, une prise de sang peut permettre de vérifier ton niveau de fer et un supplément peut être prescrit pour pallier la carence. (*20)

L'importance de l'hydratation

Une mauvaise hydratation peut également accentuer la fatigue. Pour t'assurer de boire suffisamment, la couleur de ton urine est un bon indicateur. Si ton urine est jaune pâle, couleur limonade, c'est bon signe. Si elle est très jaune, c'est un indicateur que tu ne bois probablement pas assez.

Les autres facteurs qui perturbent le sommeil

D'autres facteurs comme les reflux, les douleurs et les crampes aux jambes peuvent perturber le sommeil en fin de grossesse. Ces inconforts, que nous aborderons plus en détail dans ce chapitre, s'ajoutent aux nombreux éléments qui affectent le sommeil en fin de grossesse, ce qui contribue à une fatigue marquée. La fatigue peut freiner l'envie ou la capacité de rester active au quotidien. Voyons maintenant comment atténuer ces symptômes pour que le mouvement reste accessible et agréable jusqu'à la fin.

Adaptation

Voici différentes pistes de solutions pour mieux dormir et avoir l'énergie nécessaire pour être active.

UN SOMMEIL PLUS CONFORTABLE

La position optimale pour dormir durant la grossesse est sur le côté, de préférence sur le côté gauche. Cette position améliore la circulation sanguine en réduisant la pression exercée par l'utérus sur la veine cave inférieure, qui ramène le sang vers le cœur. Une meilleure circulation signifie plus d'oxygène et de nutriments pour ton bébé et peut aussi réduire les gonflements dans les jambes et les pieds.

Dormir sur le côté droit n'est pas mauvais. Si tu trouves cette position plus confortable ou si tu changes de côté pendant la nuit, ce n'est pas un problème. L'important est d'écouter ton corps et de trouver la position qui te permet de bien te reposer.

Pour être plus confortable, utilise beaucoup de coussins autour de toi. Place en un sous ton ventre pour le soutenir et un autre entre tes genoux pour un meilleur soutien lombaire. Ces ajustements simples peuvent améliorer grandement ton confort.

LE REPOS

Même si c'est évident que le repos diminue la fatigue, on s'empêche souvent de se reposer parce qu'on se sent coupable de ne pas être productive. Pourtant, le repos est essentiel pour maintenir une bonne santé. Si ton corps a besoin de plus de repos durant la grossesse, ce n'est pas de la paresse, c'est une réponse naturelle à un besoin réel.

Au troisième trimestre, apprends à écouter ton corps. Chaque jour, évalue ton niveau d'énergie et priorise le repos en conséquence. Rappelle-toi qu'une femme qui arrive à son accouchement reposée aura une récupération plus rapide et plus facile.

Répète après-moi : le repos, c'est productif !

LE MOUVEMENT

Bouger, ça ne doit pas t'épuiser, surtout en fin de grossesse ! Le mouvement est un excellent moyen d'améliorer ton bien-être et ton niveau d'énergie. Si tu as l'habitude de te surpasser dans le sport, c'est le moment de réajuster tes attentes. Ce n'est pas le temps de battre des records ni de chercher à maintenir ton niveau de forme physique. Accepter cette phase de transition peut rendre cette période vraiment plus agréable. Garde en tête que ta condition actuelle est temporaire, tu pourras retrouver ton rythme et te fixer des objectifs en temps et lieu.

Ton corps a besoin de ton aide : bouge-le sans le surcharger. Au troisième trimestre, l'objectif du mouvement est d'améliorer son fonctionnement, de préserver sa mobilité et son endurance musculaire et cardiovasculaire, pour qu'il soit prêt à donner naissance et à bien récupérer par la suite.

VOICI QUELQUES ACTIVITÉS ADAPTÉES AU TROISIÈME TRIMESTRE :

- La marche
- La randonnée
- La musculation avec le poids du corps
- La natation et le mouvement dans l'eau
- Le yoga prénatal
- Les exercices avec ballon suisse

Les inconforts qui nuisent au mouvement

Bon, tu te dis peut-être : « Oui, mais Fannie, je veux bouger, mais j'ai tellement mal partout que je n'y arrive pas. » Je comprends ! Si tu te reconnais dans cette situation, sache que je ne t'oublie pas. J'ai plusieurs conseils pour t'aider à traverser cette période.

À ce stade, tes organes sont comprimés et ta respiration devient plus difficile. Certaines positions et certains mouvements peuvent causer de l'inconfort et des douleurs. C'est une période exigeante, tant physiquement que mentalement, où tout ce qui te semblait facile auparavant devient un véritable défi.

Adaptations

Voici quelques conseils pour atténuer ces désagréments et soulager tes inconforts. Ces adaptations ne sont pas magiques, elles ne feront pas disparaître tous tes inconforts, mais elles te permettront de te sentir moins « prise » dans ton corps et de bouger avec plus de liberté.

LES EXERCICES DE MOBILITÉ THORACIQUE

Dans le chapitre 3, nous avons vu l'importance des exercices de mobilité. Ceux-ci le sont encore plus durant le troisième trimestre. Si, en fin de grossesse, tu éprouves des difficultés à respirer à cause de la place que bébé prend et de la pression sur tes côtes, les exercices de mobilité thoracique peuvent t'aider. Ces mouvements vont améliorer la mobilité de ton diaphragme, qui se déplace normalement de haut en bas lorsque tu respirez. En les pratiquant régulièrement, tu pourras mieux respirer et poursuivre plus facilement tes activités quotidiennes et tes sports préférés.

Voici 4 exercices que tu peux pratiquer dans une position assise sur une chaise ou sur un ballon suisse. Assure-toi que tes genoux soient à environ 90 degrés et que tes pieds soient bien à plat au sol pour mieux les réaliser.

LA RESPIRATION DIAPHRAGMATIQUE

Nous l'avons vu au chapitre 4. Cet exercice simple peut être fait partout et améliore la mobilité thoracique. Lorsque tu te sens à bout de souffle, prends un moment pour t'arrêter et respirer profondément 10 fois, pour te sentir mieux presque instantanément.

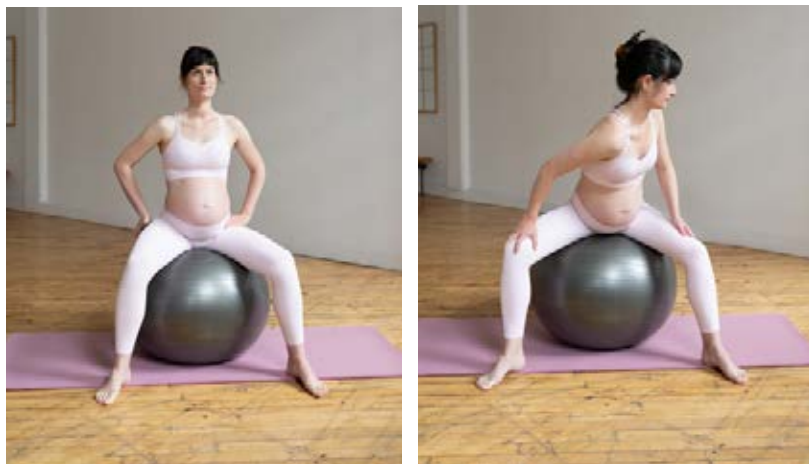
LE MOUVEMENT EN 8 DU TRONC



LA TRANSLATION DE LA CAGE THORACIQUE



LA FLEXION DU TRONC ASSISE AVEC ROTATION DE LA POITRINE



Ces exercices peuvent être réalisés à n'importe quel moment dans la journée et prennent seulement 5 à 10 minutes. Quand ils sont pratiqués régulièrement, ils peuvent améliorer la respiration, diminuer la sensation d'essoufflement et te permettre de poursuivre les activités avec plus de confort.

LES EXERCICES DE MOBILITÉ DE LA COLONNE

À mesure que la grossesse avance, les changements posturaux et les modifications au niveau du bassin peuvent provoquer des tensions dans le bas du dos. Les exercices de mobilité de la colonne, comme l'antéversion et la rétroversion du bassin, aident à soulager ces inconforts tout en préparant le corps à l'accouchement (voir p. 180).

LES POSITIONS À PRIVILÉGIER LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

Pour être active au troisième trimestre, il est important de s'adapter et de changer la façon dont tu t'entraînes. Sois créative et essaie différentes positions pour trouver celles qui te conviennent le mieux. Les exercices sur le dos deviennent souvent inconfortables et peuvent provoquer des étourdissements. Il peut donc être préférable d'en faire moins ou de les éviter au troisième trimestre. Les exercices sur le ventre deviennent également impossibles à cause de l'ampleur du ventre.

Les positions les plus adaptées en fin de grossesse sont les postures debout, à 4 pattes, à genoux et sur le côté. En raison de l'espace qu'occupe le ventre, certains exercices devront être légèrement modifiés pour plus de confort.

En position debout, tu peux élargir un peu ta base d'appui et tourner légèrement les orteils vers l'extérieur. Cette position est souvent plus confortable et naturelle pour la majorité des femmes en fin de grossesse.

Certains exercices unilatéraux, comme les fentes, peuvent provoquer des douleurs au niveau du bassin ou de la symphyse pubienne. Dans le chapitre 10, nous verrons les causes et les solutions pour soulager ces douleurs. Pour le moment, pense à éviter les mouvements inconfortables et privilégie les exercices où les pieds sont rapprochés, comme dans le squat. Les exercices de fentes peuvent être plus difficiles à exécuter en fin de grossesse.

LE RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Même au troisième trimestre ? Oui, c'est tout aussi important qu'au début de la grossesse. Un bon renforcement musculaire stabilise tes articulations, facilite tes mouvements et réduit tes inconforts. Pas besoin de passer des heures au gym. Il suffit de 2 à 3 séances de 20 à 30 minutes par semaine pour obtenir de bons résultats.

Au troisième trimestre, l'objectif est un renforcement musculaire global avec des exercices simples. Pour de nombreux mouvements, ton propre poids sera suffisant.

Voici quelques groupes musculaires à inclure dans tes entraînements.

Les muscles pelviens

Il est important de maintenir leur force et leur endurance pour stabiliser ton bassin et bouger confortablement au quotidien. Durant cette période, comme nous l'avons vu au chapitre 4, il est essentiel de travailler le relâchement des muscles pelviens en vue de l'accouchement.

Le transverse de l'abdomen

Ce muscle abdominal peut être renforcé jusqu'à la fin de ta grossesse. Il aide à stabiliser ton tronc, à diminuer ou prévenir les douleurs lombaires et à te préparer à l'accouchement et à la période post-partum. Le travail du transverse en fin de grossesse favorise une meilleure proprioception après l'accouchement, ce qui accélère la récupération.

Le dos

Le poids supplémentaire du ventre peut entraîner un affaiblissement des muscles du dos. Renforcer le dos est essentiel pour maintenir une bonne posture et diminuer les inconforts. Des exercices comme les tirades, les flys et les pull-over sont de bons exercices à inclure.

Les épaules et les biceps

À la fin de ta grossesse, tu peux déjà renforcer ces muscles pour te préparer aux efforts physiques liés à la période postnatale. Tes bras seront très sollicités. En effet, les nouvelles mamans passent de nombreuses heures à porter leur bébé. Pour te préparer, tu peux travailler l'endurance de tes bras et de tes épaules avec des exercices comme la flexion des bras, le développement d'épaule et l'élévation latérale inclinée.

GROSSESSE ACTIVE

Les entraînements 1 et 2 du chapitre 3 ciblent tous ces muscles et peuvent être pratiqués au 3^e trimestre.

Les Braxton Hicks

Les Braxton Hicks sont des contractions utérines qui ne favorisent pas l'avancement du travail. Elles surviennent à n'importe quel moment de la grossesse, sont généralement sans douleur et sont irrégulières. Ces contractions peuvent être déclenchées par des mouvements, comme quand tu engages tes abdominaux, que tu changes de position ou que tu fais certains exercices. Si tu n'es pas certaine qu'il s'agisse de Braxton Hicks, consulte ton médecin pour avoir son avis.

Rassure-toi, les contractions de Braxton Hicks ne sont pas dangereuses et ne provoquent pas le déclenchement de ton travail. Voici quelques conseils pour gérer les Braxton Hicks et rester active.

Adaptations

HYDRATATION

Assure-toi d'être bien hydraté chaque jour, parce que la déshydratation peut favoriser l'apparition de Braxton Hicks. Ton urine devrait être de couleur jaune pâle. Si ce n'est pas le cas, augmente ta consommation d'eau.

IDENTIFIE LES DÉCLENCHEURS

Essaie de repérer ce qui provoque les contractions. Est-ce une position particulière ou un type de mouvement ? Une fois que tu identifies le facteur déclencheur, tu peux essayer de l'éviter le plus possible. Les changements de direction brusques et les activités à haute intensité peuvent entraîner ces contractions.

RÉDUIS L'INTENSITÉ OU PRENDS DES PAUSES

Si une contraction de Braxton Hicks survient pendant l'exercice, tu peux poursuivre en diminuant l'intensité ou prendre une pause. Recommence une fois qu'elle aura disparu.

RELAXATION

Pratique la relaxation au quotidien pour réduire les contractions de Braxton Hicks et favoriser un meilleur confort général.

En résumé, les Braxton Hicks ne sont pas une contre-indication à l'activité physique. Bien qu'elles soient un peu désagréables, avec ces ajustements, tu pourras continuer à bouger en toute sécurité, même si elles apparaissent de manière sporadique.

Les crampes aux jambes

Les crampes aux jambes sont particulièrement désagréables, surviennent souvent la nuit et sont plus fréquentes au troisième trimestre. Plus de la moitié des femmes enceintes en souffriront au cours de leur grossesse. Comme l'enflure, elles sont en partie causées par une mauvaise circulation sanguine. D'autres facteurs comme la déshydratation ou un manque ou un excès d'exercice peuvent aussi les déclencher. (*21)

PRÉVENTION DES CRAMPES

Il existe plusieurs façons de prévenir les crampes aux jambes :

- L'hydratation : Encore une fois, assure-toi de bien t'hydrater au quotidien
- L'exercice : Bouger tous les jours favorise une meilleure circulation et réduit les risques de crampes
- Éviter les positions statiques : la sédentarité et l'absence de mouvement empirent les problèmes de circulation. Évite de rester longtemps assise ou debout, pense à changer de position régulièrement.
- L'élévation des jambes : Surélever les jambes en fin de journée peut aider à améliorer la circulation et prévenir les crampes.
- Les bas de compression : comme mentionné au chapitre 7 pour l'enflure, les bas de compression peuvent aussi être une solution efficace contre les crampes.

Gestion des crampes nocturnes

Si tu souffres de crampes nocturnes fréquentes, l'étirement de tes mollets avant d'aller dormir peut être utile. (voir p. 180)

En cas de crampe durant la nuit, évite de rester allongée. Lève-toi, marche un peu ou étire ton mollet. Cela devrait aider à faire disparaître la crampe plus rapidement.

Quand consulter un médecin

Si la douleur persiste et ne disparaît pas, ce n'est peut-être pas une crampe. Il est important de consulter un médecin pour un avis médical.

Conclusion

Les conseils de ce chapitre, ainsi que ceux des chapitres précédents, t'aideront à vivre une grossesse plus confortable et à préserver ta liberté de mouvement. Durant ta grossesse, et particulièrement au troisième trimestre, de nombreuses douleurs peuvent rendre les mouvements et la pratique d'activité physique difficiles. Dans le chapitre 10, nous verrons les principales douleurs liées à la grossesse, leurs causes et les exercices qui pourront aider à les soulager ou à les stabiliser.

EN RÉSUMÉ, POUR UN TROISIÈME TRIMESTRE ACTIF :

- Ajuste tes entraînements chaque jour, sans culpabilité.
- Assure-toi d'avoir une bonne hydratation.
- Diminue tes attentes en lien avec l'exercice, bouge pour ton bien-être.
- Repose-toi, le repos est aussi essentiel que le mouvement.
- En cas d'étourdissement, couche-toi sur le côté gauche et relève-toi doucement.
- Intègre des exercices de mobilité et d'étirement pour réduire les inconforts.
- Explore des nouveaux sports au besoin, la marche, la natation et le yoga prénatal sont accessibles en fin de grossesse.

CHAPITRE 9

Bouger pour se préparer à l'accouchement

Les dernières semaines de la grossesse, de la 37^e à la 42^e semaine, sont cruciales pour la préparation à l'accouchement. Durant cette période, le mouvement joue un rôle clé pour favoriser un accouchement plus efficace et rapide. Dans ce chapitre, nous verrons les bienfaits particuliers de l'activité physique et les types d'exercices à privilégier pour optimiser ton bien-être physique et mental en fin de grossesse jusqu'à l'accouchement.

LES BIENFAITS DU MOUVEMENT EN FIN DE GROSSESSE

Il y a une multitude d'avantages à bouger jusqu'à la fin de la grossesse :

Un meilleur confort physique – Le mouvement réduit les tensions musculaires et les inconforts liés au poids du ventre et au changement de posture important.

Une meilleure santé mentale – La fin de grossesse peut être haute en émotion et stressante. Le mouvement quotidien aide à la gestion du stress et améliore l'humeur.

Une préservation de ta masse musculaire – Une bonne musculature permet une meilleure endurance lors de l'accouchement et une récupération plus rapide.

Un meilleur sommeil – Le mouvement aide à combattre l'insomnie qui est souvent plus présente en fin de grossesse.

Une meilleure confiance – Le mouvement favorise également une bonne connexion avec ton corps, ce qui augmente ton niveau de confiance en vue de l'accouchement.

Les exercices pour une préparation optimale

La combinaison d'exercices de renforcement musculaire, cardiovasculaire, de yoga, de mobilité et de relaxation est idéale en préparation à l'accouchement.

Les exercices de renforcement musculaire et cardiovasculaire peuvent être maintenus jusqu'à la fin de la grossesse sans problème. Durant cette période, la nage et la marche sont souvent les exercices les plus accessibles.

En complément, les postures de yoga prénatal et les exercices de mobilité de la hanche, de la colonne vertébrale et de la cage thoracique favorisent un alignement optimal du corps tout en diminuant les tensions.

La relaxation physique et mentale est une composante importante de la préparation à l'accouchement. Apprendre à te détendre malgré certains inconforts physiques te permettra d'être mieux outillée pour gérer la douleur lors de l'accouchement.

Les exercices préparatoires à l'accouchement

Les exercices de mobilité et d'étirement

Lors de l'accouchement, le bassin subit de grands changements. Pour faciliter le travail, il est essentiel d'assouplir les muscles qui l'entourent afin d'améliorer la mobilité de cette articulation. Une bonne mobilité des hanches et du bassin favorise la descente du bébé et facilite sa sortie durant l'accouchement.

La rotation externe de la hanche

Ces postures favorisent la flexibilité des adducteurs, le relâchement du plancher pelvien et l'ouverture des hanches :

- Posture de l'enfant (voir p. 177)
- Le papillon (voir p. 177)
- La posture accroupie (voir p. 176)

La rotation interne de la hanche

Cette posture améliore la rotation de la hanche nécessaire lors de la phase de poussée :

- W en position assise (voir p. 177)

La mobilité du bassin

Cet exercice améliore la mobilité du bassin et peut aussi contribuer à diminuer les inconforts ressentis au niveau des hanches et du bas du dos.

OUVERTURE ET FERMETURE DE LA HANCHE UNILATÉRALE ASSIS



La mobilité de la colonne vertébrale

Cet exercice vise à améliorer la mobilité de la colonne vertébrale et peut faciliter la descente et la sortie de bébé lors de l'accouchement.

ANTÉVERSION ET RÉTROVERSION DU BASSIN EN POSITION À QUATRE PATTES



Les exercices pour diminuer les inconforts de fin de grossesse

Un corps détendu traversera plus facilement les défis de l'accouchement. La chaîne postérieure, qui englobe les muscles du dos, des ischiojambiers, des mollets et des arches plantaires, joue un rôle clé dans la mobilité du bassin et du plancher pelvien.

Lors de l'accouchement, une bonne mobilité facilite l'engagement du bébé et l'ouverture du bassin. Cependant, un manque de flexibilité au niveau de la chaîne postérieure peut limiter cette mobilité. Voici 3 exercices à intégrer pour améliorer la flexibilité de la chaîne postérieure

LA POSTURE DU CHIOT EN APPUI SUR UNE CHAISE



LA FLEXION AVANT UNILATÉRALE



LE RELÂCHEMENT DES ARCHES PLANTAIRES AVEC UNE BALLE



Les exercices de mobilité qui favorisent la descente et l'engagement du bébé

Ces exercices, adaptés à partir de la 34^e semaine de grossesse et pendant la phase de latence, encouragent la descente de bébé dans le bassin. Ceux-ci n'ont pas d'incidence sur la dilatation du col et ne risquent pas de déclencher le travail prématurément.

Voici 2 exercices qui favorisent la descente et l'engagement de bébé dans le bassin :

MOUVEMENTS EN 8 DU BASSIN AVEC UN PIED SURÉLEVÉ



ROTATION DU BASSIN SUR UN BALLON



Bouger durant l'accouchement

Le mouvement n'est pas seulement bénéfique en préparation à l'accouchement, il joue aussi un rôle important durant les différentes phases de l'accouchement : la latence, le travail, la transition et la poussée.

Chaque phase de l'accouchement nécessite des ajustements spécifiques pour maximiser ton confort, améliorer l'efficacité de tes contractions et assurer une bonne progression.

Voici 3 positions efficaces pour favoriser la progression de l'accouchement au fil des différentes phases :

- La position debout – en appui sur un mur ou une chaise
- La position assise sur un gros ballon
- La position à 4 pattes

EN ADOPTANT CES POSITIONS DE MANIÈRE INTUITIVE, ELLES OFFRIRONT PLUSIEURS AVANTAGES :

- Une liberté de mouvement : pour ton bassin, tes jambes et ton corps en entier
- Un mouvement fluide du sacrum : nécessaire pour faciliter la sortie de bébé
- Un accès facile au bas du dos : pour permettre à un ou une partenaire d'exercer des points de pressions
- La possibilité de suspension : ce qui réduit la pression sur ton bassin et aide à atténuer la douleur lors des contractions

L'accouchement

Stade 1 de l'accouchement – La dilatation du col

1^{re} PHASE : LA LATENCE

À partir des premières contractions régulières jusqu'à une dilatation du col de 4 cm (*22)

Durée

Variable d'une femme à l'autre et d'un accouchement à l'autre. Elle peut durer de quelques heures à plusieurs jours.

POURQUOI BOUGER ?

- Améliorer l'efficacité des contractions
- Favoriser des contractions régulières
- Faciliter la dilatation du col et la descente du bébé
- Réduire la durée totale de l'accouchement (*23)

Recommandations générales

- Bouger en douceur pour éviter de se fatiguer
- Utiliser un ballon suisse pour maintenir un mouvement doux au niveau des hanches tout en reposant le corps.

Mouvements et postures recommandées

- Marche
- Changement de position fréquent
- Exercices de respiration profonde
- Déhanchement debout, assis sur ballon ou à 4 pattes
- Mouvements circulaires et avant arrière du bassin sur un ballon suisse

2^e PHASE : LE TRAVAIL (*22)

Progression de la dilatation jusqu'à une ouverture du col de 8 cm

POURQUOI BOUGER ?

- Favoriser la progression du travail
- Gérer la douleur liée aux contractions
- Optimiser l'efficacité des contractions
- Réduire les interventions médicales

Mouvements et postures recommandées

- Postures avec un dos allongé pour faciliter la respiration
- Inclinaison du tronc vers l'avant
- Variation de l'angle des pieds et des jambes (orteils pointés vers l'intérieur et l'extérieur)
- Pratique régulière du scan corporel, une méthode qui consiste à porter attention à chaque partie du corps pour relâcher les tensions et calmer l'esprit
- Détente volontaire de tous les muscles du corps, particulièrement : la bouche, la mâchoire, les épaules, les mains, le ventre, les fesses et le plancher pelvien
- Changement fréquent de position
- Position des jambes en asymétrie (un pied sur une marche et l'autre pied au sol)
- Repos entre les contractions

Les positions à essayer durant les contraction

À QUATRE PATTES



ASSISE SUR UN BALLON AVEC INCLINAISON VERS L'AVANT



DEBOUT AVEC SOUTIEN
DU PARTENAIRE



ASSIS SUR UN BALLON
AVEC SUSPENSION



ACCROUPIE (YOGA SQUAT)



COUCHÉE SUR LE CÔTÉ AVEC LA JAMBE SUPÉRIEURE SURÉLEVÉE



Pièges à éviter

- L'immobilité ! Elle ralentit le travail.
- Rester longtemps sur le dos. Priorise la posture allongée sur le côté si possible.

3^e PHASE : LA TRANSITION

Courte phase durant laquelle le col atteint sa dilatation maximale, jusqu'à 10 cm

Particularité : C'est souvent la phase la plus intense, douloureuse et difficile de l'accouchement, mais également la plus courte. Garde en tête que c'est une période temporaire et que la fin approche.

POURQUOI BOUGER ?

- Diminuer la perception de la douleur
- Améliorer la confiance en soi

Mouvement et postures recommandées

- Privilégier les positions les plus confortables depuis le début
- Se reposer entre les contractions
- Changer de position fréquemment

Stade 2 de l'accouchement – La poussée

DE LA DILATATION COMPLÈTE DU COL JUSQU'À LA NAISSANCE

Particularité : Lorsque le col est dilaté et que la tête de bébé est basse et qu'elle approche de la sortie, il se produit un écartement des os iliaques et un mouvement du sacrum vers l'arrière. La pression du bébé provoque donc un basculement du bassin vers l'avant, accentuant la courbure dans le bas du dos.

POURQUOI BOUGER ?

- Optimiser la descente et minimiser la fatigue
- Maintenir un alignement optimal du corps pour la sortie du bébé
- Diminuer le risque de déchirures du périnée : par le changement

Mouvements et postures recommandées

- Postures qui permettent aux jambes d'être en rotation et qui favorisent le mouvement du sacrum :
 - À 4 pattes : avec le haut du corps en appui et les genoux plus rapprochés que les pieds
 - Couchée sur le côté : avec le genou du haut en flexion et en rotation interne
 - Accroupie : avec le haut du corps en suspension et les genoux en ouverture
 - Sur le dos : avec un coussin sous les fesses, les deux genoux fléchis et une légère rotation interne des genoux
- Changer de position à toutes les 3-4 contractions (*22)
- Se reposer entre les contractions

Conseils pour la poussée

Relâcher la mâchoire et garder la bouche détendue favorise le relâchement du plancher pelvien et facilite la poussée

Ce qu'il faut retenir : chaque femme réagit différemment aux positions et aux mouvements durant l'accouchement. Il est important de connaître une variété de postures et de techniques pour pouvoir s'adapter au moment prévu. Suis ton intuition et choisis les mouvements et les postures qui te procurent le plus de soulagement et de confort.

Comment choisir son ballon suisse

Les exercices sur ballon suisse sont particulièrement utiles en fin de grossesse et durant l'accouchement. Pour en retirer un maximum de bénéfices, il est important de choisir un ballon adapté à ta taille et de bien l'utiliser. Voici ce que tu dois savoir :

Choisir la bonne taille

La taille de ton ballon doit être adaptée à ta grandeur. Si tu es à la limite entre deux tailles, choisis la taille la plus grande. Par exemple, si tu mesures 165 cm, choisis un ballon de 65 cm.

GUIDE DES TAILLES

TA GRANDEUR	TAILLE DU BALLON
Moins que 165 cm	55 cm
Entre 165 et 185 cm	65 cm
Plus que 185 cm	75 cm

Gonfler correctement le ballon

L'erreur la plus fréquente avec un nouveau ballon est de le gonfler au complet dès la première utilisation. Pour éviter d'endommager le matériau et garantir une meilleure expansion :

- gonfle le ballon à 80 % de sa capacité maximale lors de la première utilisation ;
- laisse-le reposer 24 heures pour que le matériau s'adapte ;
- finalise le gonflage pour atteindre la taille complète.



Pour t'assurer que ton ballon est bien ajusté :

- assieds-toi dessus et vérifie que tes genoux forment un angle de 90 degrés ;
- tes genoux doivent être alignés avec ton bassin ou un peu plus bas que ton bassin pour une bonne exécution des exercices.

Un ballon mal ajusté ou de la mauvaise grandeur peut compromettre ta posture et diminuer l'efficacité de tes exercices.

CHAPITRE 10

Les douleurs et problématiques communes

La grossesse, à cause des grands changements physiques qu'elle engendre, s'accompagne parfois d'inconforts et de douleurs qui rendent la pratique d'activité physique plus difficile. Dans ce chapitre, nous verrons les principales problématiques qui surviennent pendant la grossesse. Pour chacune d'entre elles, nous verrons : les causes possibles, les exercices recommandés et les meilleures professionnelles à consulter.

Les professionnelles pour t'accompagner

En plus des exercices et des conseils de ce chapitre, il est souvent utile de faire appel à des professionnelles spécialisées en périnatalité :

LES KINÉSIOLOGUES : elles sont les spécialistes de l'activité physique et utilisent le mouvement afin d'améliorer les capacités physiques et la qualité de vie de leur clientèle.

LES PHYSIOTHÉRAPEUTES EN RÉÉDUCATION PÉRINÉALE ET PEL-VIENNE : elles sont les expertes de la santé pelvienne et des dysfonctions du plancher pelvien.

LES OSTÉOPATHES : elles optimisent les fonctions des structures et des systèmes du corps pour rétablir l'équilibre et diminuer les douleurs (*24).

LES CHIROPRACTIENNES : elles traitent et préviennent les troubles musculosquelettiques à l'aide de traitements manuels et de manipulations vertébrales et articulaires (*25).

LES ERGOTHÉRAPEUTES : elles permettent aux personnes d'organiser et d'accomplir leurs activités quotidiennes (*26).

LES ACUPUNCTRICES : elles stimulent certaines régions du corps, souvent à l'aide de fines aiguilles, afin d'améliorer le fonctionnement du corps et de diminuer les douleurs et inconforts (*27).

LES MASSOTHÉRAPEUTES : elles utilisent différentes techniques manuelles pour soulager les tensions et les douleurs et favoriser la détente (*28).

Pour chaque condition abordée, je te guiderai vers les meilleures spécialistes à consulter.

Un conseil essentiel : agis rapidement

Avant toute chose, sache que si tu ressens un inconfort persistant ou une douleur, n'attends pas pour consulter. Dans la plupart des cas, **plus tu consultes tôt, plus tu augmentes tes chances de faire disparaître ou diminuer l'ampleur des symptômes**. La prévention et la prise en charge rapide t'aideront à vivre une grossesse active et confortable.

Les douleurs ligamentaires

Parmi les inconforts fréquents de la grossesse, les douleurs ligamentaires sont particulièrement courantes, surtout à partir du deuxième trimestre, lorsque les transformations corporelles s'accroissent. Plusieurs éléments peuvent les favoriser. Premièrement, les hormones de grossesse assouplissent les ligaments, ce qui accroît la mobilité des articulations. Deuxièmement, la prise de poids et le volume grandissant du ventre exercent une pression supplémentaire sur le bassin et les hanches.

Les ligaments, devenus plus souples sous l'effet hormonal, permettent une plus grande amplitude de mouvement, ce qui est essentiel pour faciliter l'accouchement. Toutefois, cette souplesse accrue peut aussi rendre certaines articulations plus mobiles, notamment celles du bassin, entraînant des déséquilibres ou des micromouvements inhabituels qui peuvent engendrer de la douleur.

Les douleurs à la symphyse pubienne et sacro-iliaques

La douleur à la symphyse pubienne

La symphyse pubienne est une petite articulation située à l'avant du bassin, à l'endroit où les deux os pubiens se rejoignent. L'instabilité de l'articulation peut provoquer des douleurs intenses et vives à l'avant du bassin et parfois à l'intérieur des cuisses.

RECOMMANDATIONS

- Intégrer des exercices de renforcement pour les muscles stabilisateurs du bassin : le plancher pelvien, les fessiers, les adducteurs et le transverse de l'abdomen.
- Dormir avec un oreiller entre les genoux.
- Engager les muscles pelviens et le transverse de l'abdomen dans les mouvements du quotidien : sortir de la voiture, se relever d'une chaise, soulever un objet.
- Intégrer des exercices de mobilité du bassin et de la colonne comme le mouvement d'antéversion et de rétroversion du bassin.
- Monter les marches plus tranquillement, en plaçant deux pieds sur chaque marche.
- Faire des plus petits pas en marchant.

Mouvements à éviter

- Éviter de séparer et d'ouvrir excessivement les jambes.
- À l'entraînement, éviter les mouvements unilatéraux comme les fentes.
- Les mouvements brusques et les changements rapides de direction.

Exercices de renforcement pour diminuer les douleurs à la symphyse pubienne

- Renforcement des fessiers : squat avec élastique autour des cuisses (p. 170)
- Renforcement des ischiojambiers : flexion des genoux debout avec élastique (p. 169)
- Renforcement des adducteurs : pont avec ballon (p. 171)

Professionnelles à consulter

- Physiothérapeutes périnéales
- Chiropraticienne
- Ostéopathe
- Kinésologue

Les douleurs sacro-iliaques

La douleur sacro-iliaque est un terme, fréquemment utilisé par les professionnels de la santé, qui est souvent mal compris. L'articulation sacro-iliaque est la jonction entre le sacrum (la partie la plus basse de la colonne vertébrale) et les os iliaques (les grands os du bassin). Les douleurs sacro-iliaques se manifestent généralement à l'arrière du bassin et peuvent irradier vers le bas du dos ou les fesses. Ces douleurs sont souvent accentuées par certains mouvements et sont liées aux changements hormonaux et posturaux ainsi qu'à la prise de poids durant la grossesse.

RECOMMANDATIONS

- Renforcer les muscles qui soutiennent l'articulation de la hanche pour la stabiliser : les fessiers, les adducteurs, le transverse de l'abdomen et le plancher pelvien.
- Intégrer des exercices de mobilité pour le bassin et la colonne vertébrale.
- Utiliser une ceinture pelvienne si la douleur est inconfortable. Elle t'aidera à réaliser tes tâches quotidiennes et pouvoir bouger avec moins d'inconforts. (*3) L'utilisation de la ceinture ne remplace pas les exercices de renforcement et devrait être combinée à un programme adapté.

À éviter

- Rester immobile, assise ou couchée sur le dos trop longtemps. Pense à changer de position fréquemment.
- Les mouvements qui intensifient la douleur, comme les grandes enjambées, les fentes ou les mouvements de rotation de la hanche.

Professionnelles à consulter

- Physiothérapeutes périnéales
- Chiropraticienne
- Ostéopathe
- Kinésologue

Exercice pour soulager les douleurs sacro-iliaques

- Antéversion et rétroversion du bassin (p. 180)
- Ouverture et fermeture de la hanche unilatérale assis (p. 180)

La douleur au nerf sciatique (sciatalgie)

La sciatalgie est moins fréquente que la douleur sacro-iliaque, mais elle est souvent confondue avec celle-ci. Pourtant, elles sont bien distinctes. La sciatalgie est la compression ou l'irritation du nerf sciatique, un nerf qui s'étend du dos jusqu'aux jambes, qui survient en raison des changements corporels pendant la grossesse. Cette douleur est souvent décrite comme vive, électrique et très désagréable. Elle est semblable à celle ressentie lorsqu'on cogne son coude contre une surface dure.

COMMENT DIFFÉRENCIER LA DOULEUR SACRO-ILIAQUE D'UNE SCIATALGIE ?



Sciatalgie



Douleur sacro-iliaque

Beaucoup de femmes enceintes confondent la douleur sacro-iliaque avec une sciatalgie, car les deux peuvent provoquer de l'inconfort dans la région des fesses et du bas du dos. Pourtant, il existe quelques distinctions clés.

- **La sciatalgie** se manifeste par une douleur qui part du centre de la fesse et irradie vers l'arrière de la jambe.
- **La douleur sacro-iliaque**, quant à elle, est généralement localisée dans le bas du dos, entre le sacrum et l'os iliaque.

Dans les deux cas, il est essentiel de consulter une professionnelle qualifiée qui pourra évaluer la situation avec précision et proposer un traitement adapté.

Professionnelles à consulter

- Physiothérapeutes périnéales
- Chiropraticienne
- Ostéopathe

Les douleurs lombaires (maux de dos)

Environ une femme sur deux éprouve des maux de dos durant la grossesse. (*4) Ces douleurs, souvent situées dans le bas du dos, apparaissent généralement au deuxième ou au troisième trimestre. Elles sont principalement causées par les modifications posturales, les changements corporels et les asymétries au niveau de l'articulation du bassin.

Bien qu'elles soient fréquentes, elles peuvent réellement affecter la qualité de vie et perturber le sommeil. Heureusement, plusieurs solutions existent pour prévenir et diminuer ces douleurs.

RECOMMANDATIONS

- Adopte une bonne posture debout :
 - Aligne tes épaules avec ton bassin et tes pieds.
 - Garde tes pieds à la largeur de tes hanches.
 - Maintiens une légère flexion dans tes genoux.
 - Place ton bassin en position neutre et évite une grande antéversion ou rétroversion du bassin.
 - Évite de te tenir sur une jambe quand tu es debout.
- Adopte une bonne posture assise :
 - Évite de croiser les jambes.
 - Utilise une chaise avec un bon support lombaire.
 - Appui tes fesses contre le dossier de la chaise.
 - Place tes deux pieds à plat au sol.
 - Garde tes genoux pliés à 90 degrés. Au besoin, utilise des blocs de yoga ou des livres pour surélever tes pieds.
 - Appuie tes coudes sur des appuis-coude ou des coussins.
- Évite de rester immobile et lève-toi toutes les 30 minutes.

Exercices pour diminuer les douleurs lombaires

Exercice du chat vache (p. 178)

Exercices de renforcement pour le dos (p. 173)

Exercices de renforcement du plancher pelvien (p.74) et du transverse (p. 85)

Exercices d'étirement des pectoraux (p. 178)

Le programme Grossesse Active contient des séances complètes de mobilité, de renforcement et d'étirement qui contribuent à diminuer les douleurs lombaires.

Professionnelles à consulter

- Ostéopathe
- Acupunctrice
- Chiropraticienne
- Kinésologue

Le syndrome du tunnel carpien

Le syndrome du tunnel carpien est une problématique fréquente de la grossesse qui touche environ 1 femme sur 3. Elle se manifeste par des engourdissements et des douleurs aux poignets et aux mains, souvent plus prononcées la nuit. Cette condition est causée par une compression ou une irritation du nerf médian au niveau du poignet et causée par l'inflammation et l'augmentation des liquides corporels chez la future maman.

CONSEILS POUR SOULAGER LE SYNDROME DU TUNNEL CARPIEN

- Adopte une position neutre des poignets :
 - Évite les positions en complète flexion et extension des poignets.
 - Utilise une attelle pour maintenir tes poignets en position neutre la nuit.
- Évite les mouvements répétitifs des poignets :
 - De longues heures à l'ordinateur ou sur le téléphone peuvent contribuer à accentuer la problématique.
- Modifie les postures et les exercices inconfortables :
 - Postures sur les mains : au lieu de faire des exercices dans la position à 4 pattes, appuie-toi sur les avant-bras en plaçant des blocs de yoga sous tes épaules pour soulager la pression sur tes poignets.
 - Exercices de renforcement : remplace les exercices nécessitant le soutien de poids, par des exercices utilisant des élastiques. Assure-toi de tenir l'élastique avec les poignets en position neutre.
- Fais l'élévation de tes mains et de tes bras pour diminuer l'enflure.
- Applique de la glace sur tes poignets pendant 10 à 15 minutes quelques fois par jour pour soulager l'inconfort.

Professionnelles à consulter

- Ergothérapeutes
- Physiothérapeute

Les douleurs aux ligaments ronds

La douleur aux ligaments ronds est une sensation désagréable dans le bas du ventre, au niveau des aines. Elle survient souvent en deuxième moitié de grossesse, à mesure que l'utérus grandit. Les deux ligaments ronds sont situés de chaque côté de l'utérus et ont pour rôle de le soutenir. Au fil des semaines, ils s'étirent progressivement, ce qui peut causer une douleur soudaine et aiguë. Les douleurs sont fréquemment ressenties lors de mouvements brusques, comme se lever rapidement, se retourner dans le lit ou éternuer.

Exercices pour soulager les douleurs au ligament rond

- Mobilité de la hanche
- Mouvements de rétroversion et d'antéversion du bassin (p. 180)
- Ouverture et fermeture de la hanche unilatérale assis (p. 180)
- Exercice du chat vache (p. 178)

CONSEILS POUR SOULAGER LES DOULEURS AUX LIGAMENTS RONDS

- Évite les mouvements brusques : prends plus de temps pour te lever et te retourner.
- Engage tes muscles pelviens et tes abdominaux en faisant ces mouvements de transition.
- Rapproche tes genoux de ton ventre lors de l'éternuement.
- Continue de bouger en évitant les mouvements qui causent la douleur.

Professionnelles à consulter

- Physiothérapeutes périnéales
- Chiropraticienne
- Ostéopathe

Les douleurs aux ligaments ronds sont habituellement traitées assez rapidement lors d'une bonne prise en charge.

Les fuites urinaires

Bien que les fuites urinaires soient fréquentes durant la grossesse, elles ne sont pas normales et peuvent être prises en charge. Une fuite urinaire est une perte involontaire d'urine qui peut survenir dans différentes situations : quand tu ris, tousses, éternues, ou quand tu as très envie.

Les causes des fuites urinaires

Elles sont nombreuses, en voici quelques-unes communes :

- Une musculature pelvienne trop faible : le poids grandissant, le bébé exerce une pression constante sur le plancher pelvien, ce qui peut affaiblir les muscles pelviens, réduire leur endurance et engendrer des fuites.
- Une musculature pelvienne trop tendue : dans certains cas, les muscles pelviens sont hypertendus et incapables de se relâcher correctement, ce qui rend difficile la gestion de l'augmentation de la pression interne.

Pour prévenir ou résoudre ce problème, le plancher pelvien doit être équilibré : il doit avoir une bonne endurance, une force adéquate, une capacité de contraction rapide et une capacité de relâchement complète.

Les exercices pour prévenir ou résoudre les fuites urinaires

Les 4 types de contractions présentés dans le chapitre 4 peuvent être pratiqués tout au long de la grossesse pour renforcer le plancher pelvien et prévenir les fuites urinaires.

À partir de la 35^e semaine de grossesse, un accent plus important peut être mis sur le relâchement pelvien pour le préparer au passage de bébé.

Si la contraction et le relâchement volontaire des muscles pelviens sont difficiles, consulte une physiothérapeute périnéale. Elle pourra évaluer ta situation et te donner des conseils et exercices personnalisés.

Professionnelles à consulter

- Physiothérapeutes périnéales
- Kinésilogues

Les fuites urinaires ne sont pas une fatalité et peuvent être prévenues et améliorées avec les bons comportements et exercices. Une bonne gestion de la pression interne dès le début de la grossesse peut prévenir des problématiques à long terme.

CHAPITRE 11

Bouger après l'accouchement

Je pourrais écrire un livre complet sur le sujet ! Mais pour cet ouvrage, je vais me concentrer sur l'essentiel. Ce chapitre propose un survol des notions clés pour reprendre le mouvement en respectant ton corps après l'accouchement. Mieux informée, tu seras plus confiante et préparée pour entamer cette étape de récupération et de reprise du mouvement.

L'importance de s'informer avant d'accoucher

Les informations qui suivent seront plus facilement assimilées avant l'arrivée de bébé. Une fois qu'il sera là, ton énergie et ton attention seront naturellement dirigées vers lui. En te préparant dès maintenant, tu pourras aborder cette période avec plus de confiance.

Avant d'aller plus loin, je tiens à souligner que ces conseils sont généraux et pas des règles à suivre au pied de la lettre.

DE NOMBREUX FACTEURS PEUVENT INFLUENCER TA CAPACITÉ À LES METTRE EN APPLICATION, COMME :

- Ta santé physique
- Ta santé mentale
- La santé et les besoins de ton bébé
- Le déroulement de ton accouchement
- Les circonstances uniques de ta période post-partum

Si ta réadaptation physique n'est pas ta priorité, c'est normal et compréhensible. Applique les conseils qui sont réalistes pour toi et garde en tête ma citation favorite : *Done is better than perfect* (fait, c'est mieux que parfait). Fais ce que tu peux sans culpabiliser.

Les facteurs qui affectent la durée de ta récupération post-accouchement

Pour chacune des 4 étapes de la reprise du mouvement, je te donnerai une durée approximative, qui peut varier en fonction de plusieurs facteurs comme :

La forme physique pré-accouchement

Comme je l'ai souvent souligné dans les chapitres précédents, une femme qui aura maintenu un niveau d'activité physique constant pendant la grossesse récupère généralement plus rapidement. Dans ce cas, les différentes phases post-accouchement peuvent être plus courtes et elle pourrait retrouver son rythme d'entraînement pré-grossesse plus tôt.

Le type d'accouchement

Dans la plupart des cas, un accouchement par césarienne nécessitera une période de guérison plus longue qu'un accouchement par voie vaginale, ce qui allonge le processus de réadaptation. Cela étant dit, une césarienne planifiée est souvent moins exigeante pour le corps qu'une césarienne d'urgence, parce qu'il n'y a pas de fatigue accumulée liée à un long travail ou à une tentative de poussée. Après une césarienne, il est conseillé de ne pas soulever de charges plus lourdes que le poids de bébé pendant les six premières semaines. Cela permet de favoriser la guérison complète de la cicatrice et d'éviter toute réouverture.

La durée de la poussée

Une poussée prolongée (qui dure plusieurs heures) peut causer plus de dommages au plancher pelvien, qui a déjà été grandement affecté par la grossesse. Dans ce cas, la force et l'endurance des muscles pelviens peuvent nécessiter plus de temps pour revenir à leur niveau pré-grossesse.

La présence et le grade de déchirures périnéales

Plus le grade de déchirure est élevé, plus longue sera la phase de guérison.

IL EXISTE 4 GRADES DE DÉCHIRURES PÉRINÉALES :

- **Grade 1** : Déchirure superficielle qui atteint uniquement l'entrée vaginale et pour laquelle la guérison se fait généralement assez rapidement. Ce type de déchirure nécessite parfois 1 ou 2 points de suture, mais parfois aucun.
- **Grade 2** : Déchirure qui atteint les tissus musculaires, à partir de ce grade, quelques points de suture sont généralement nécessaires.
- **Grade 3** : Déchirure qui atteint le sphincter externe de l'anus.
- **Grade 4** : Déchirure profonde qui atteint complètement les sphincters anaux.
- **Épisiotomie** : Déchirure par le personnel médical.

La fatigue et la charge mentale

Le manque de sommeil et les nombreux réveils nocturnes peuvent ralentir la récupération physique. À cela s'ajoute la charge mentale des nouvelles responsabilités et des changements physiques, émotionnels et hormonaux. Cette période de transition, appelée matrescence, est une véritable transformation identitaire qui peut influencer ta motivation et ta capacité à bouger.

Le soutien à ta disponibilité

Avoir des proches pour t'aider dans les différentes tâches peuvent te permettre de t'accorder plus de temps et de te concentrer sur ta réadaptation physique. Avoir un accès et les ressources financières pour consulter une professionnelle comme une physiothérapeute périnéale peut accélérer la vitesse de récupération.

Idee : pourquoi ne pas inclure une carte-cadeau ou un programme Marche & Saut dans ta liste de cadeaux de shower ? Après tout, il est courant que le bébé reçoive une montagne de cadeaux, alors pourquoi ne pas en profiter pour t'offrir toi aussi un cadeau précieux pour ta santé et ton bien-être ?

La réadaptation post-accouchement est un processus universel, mais différent pour chaque femme

Peu importe les facteurs qui influencent ta récupération, les 4 phases de réadaptation resteront les mêmes. Ce qui changera, c'est la durée pour franchir chaque étape. Adapte le processus à ta réalité, sois patiente et rappelle-toi que tu es en pleine guérison. Avoir donné la vie, c'est un exploit !

Les recommandations

Les nouvelles directives canadiennes sur l'activité physique durant la première année post-partum recommandent **un minimum de 120 minutes d'activité physique d'intensité modérée à vigoureuse par semaine**, idéalement réparties sur 4 jours ou plus, pour toutes les femmes qui ne présentent pas de contre-indications (*29).

Afin de favoriser une bonne santé mentale, il est recommandé de **reprendre progressivement l'activité physique dans les 12 premières semaines post-partum**. La reprise peut débuter par des mouvements doux, comme de la marche, selon le niveau d'énergie.

Des exercices quotidiens pour le renforcement du plancher pelvien sont également conseillés pour prévenir l'incontinence et favoriser une bonne récupération. Le suivi avec une physiothérapeute en rééducation périnéale est recommandé pour optimiser les bienfaits.

Il est essentiel de **progresser graduellement**, à son propre rythme, et de rester à l'écoute de son corps, en surveillant l'apparition de signes comme des douleurs, des saignements anormaux ou des fuites urinaires.

Afin de guider les mamans dans leur reprise progressive, voici les phases de la reprise du mouvement post-partum.

Les 4 phases du retour au mouvement post-partum

Pour qu'elles soient plus faciles à retenir, je les ai nommées « Les 4 R » du retour au mouvement post-partum.

PHASE 1 – REPOS : LES JOURS 1 À 14

L'accouchement, c'est une épreuve physique et mentale, comparable à une compétition sportive de haut niveau. Après une épreuve du genre, le repos est essentiel pour permettre à ton corps d'entamer son processus de guérison. Peu importe la nature de ton accouchement (vaginal, césarienne, avec ou sans péridurale, long ou court) ton corps traverse un processus de récupération et il mérite ton attention et ta bienveillance.

Pourquoi le repos est-il essentiel ?

L'accouchement cause plusieurs microtraumatismes internes, des blessures au périnée, à l'utérus et parfois à l'abdomen (dans le cas d'une césarienne). Comme pour toute blessure, la première étape pour bien guérir est de ralentir pour laisser ton corps se rétablir.

Le repos peut prendre différentes formes. Une nouvelle maman aura rarement le luxe d'avoir un sommeil récupérateur. Voici comment tu peux favoriser le repos au cours des deux premières semaines.

Fais le strict minimum

Ton rôle est de prendre soin de toi et de bébé. Le reste peut attendre. Laisse de côté les tâches ménagères, les sorties ou les activités sportives. Évite les longues marches et le portage de bébé durant de longues heures. Si ça peut être délégué : fais-le !

Favorise la position horizontale

La position allongée réduit la pression sur ton plancher pelvien et favorise sa guérison. Essaie d'éviter de rester debout ou assise longtemps. Si tu nourris

bébé en position assise, allonge-toi entre les tétées pour soulager ton corps. Pense à changer de posture régulièrement pour éviter l'immobilité complète, qui pourrait aussi ralentir le processus de guérison.

L'élévation du bassin en position sur le dos (avec un coussin sous le bassin) peut diminuer les inconforts pelviens et favoriser la guérison des muscles pelviens.

Évite de soulever des charges lourdes

Ne soulève rien de plus lourd que bébé. Pour une césarienne, il est important de respecter cette consigne jusqu'à la 6^e semaine post-accouchement pour ne pas compromettre la cicatrisation. Si une tâche te semble trop exigeante, ne la fais pas.

Et le mouvement dans tout ça?

Même si le repos est prioritaire, **le mouvement doux reste bénéfique**, tant qu'il est pratiqué sans douleur et avec bienveillance. Une **courte marche à ton rythme**, par exemple, peut favoriser ta récupération et soutenir ton moral. L'important, c'est de **rester à l'écoute de ton corps** : si tu ressens de la fatigue ou une lourdeur pelvienne, c'est un signe de ralentir. Le but n'est pas de « reprendre l'entraînement », mais simplement de bouger avec douceur, si et quand cela te fait du bien.

Pourquoi cette phase de repos est-elle cruciale ?

Pour ta santé physique

Chaque moment debout et chaque effort peut augmenter la pression sur ton plancher pelvien. Le repos c'est un cadeau que tu fais à ton corps pour favoriser sa guérison.

Pour ta santé mentale

Ralentir durant cette période t'aidera à apprivoiser ta nouvelle réalité, sans culpabilité.

Rappel : dans cette phase, si quelque chose n'est pas obligatoire, ne le fais pas. Cette pause te sera bénéfique à long terme. Remercie-moi plus tard :)

PHASE 2 – RÉADAPTATION : SEMAINES 2 À 12 (+ OU -)

Cette étape cruciale est souvent mise de côté, faute d'information et de sensibilisation. Pourtant, elle est à la base d'un rétablissement durable. Une réadaptation bien faite peut faire une différence majeure dans tes prochains mois et même dans les années à venir en termes de bien-être et de prévention de diverses problématiques pelviennes.

Pourquoi la réadaptation est-elle importante ?

Quand une nouvelle maman commence à se sentir mieux après son accouchement, il n'est pas rare qu'elle retourne rapidement à ses anciennes habitudes : longues marches, activités sportives et tâches quotidiennes. Pourtant, le corps n'est pas encore complètement rétabli.

Le processus de guérison interne se poursuit bien au-delà de ces premières semaines. En négligeant l'étape de réadaptation, tu peux augmenter tes risques de blessures et de douleurs, car tes muscles profonds ne sont pas encore prêts à reprendre leur rôle pleinement.

Objectif de la phase de réadaptation

La phase de réadaptation vise à rebâtir tes fondations, en renforçant les structures profondes affectées par la grossesse et l'accouchement. C'est un peu comme si tu voulais rebâtir une maison après un séisme : il faut stabiliser la base avant de construire les étages supérieurs. Après un accouchement, tu dois solidifier ta musculature profonde avant de recommencer tes activités préférées : soccer, vélo, course, randonnée, etc.

La reconnexion à ton corps

Avant même de te lancer dans la pratique d'exercice, prends le temps de te reconnecter à tes sensations. Au départ, ça peut être aussi simple que de pratiquer la contraction et le relâchement de tes muscles pelviens. Si tu les as pratiquées pendant ta grossesse, tu remarqueras probablement que cette simple action pourrait être difficile dans les premiers temps. C'est tout à fait normal et c'est justement par cette étape que tu dois commencer.

Les muscles prioritaires à renforcer

Dans la phase de réadaptation, concentre-toi sur les muscles les plus affectés et affaiblis par la grossesse et l'accouchement :

- Le plancher pelvien
- Le transverse de l'abdomen
- Le diaphragme
- Les abdominaux obliques internes et externes
- Les adducteurs de la hanche
- Les fessiers

EN RENFORÇANT CES MUSCLES, TU :

- améliores la stabilité de ton bassin ;
- diminues les risques de te blesser ;
- diminues les douleurs et inconforts ;
- réduis les symptômes d'incontinence urinaire ;
- prépares ton corps au retour progressif vers tes activités sportives ;
- préviens ou améliores un prolapsus des organes pelviens (descente d'organe) ;
- améliores ta fonction sexuelle ;
- optimises ta qualité de vie à long terme.

Les articulations demeurent plus mobiles en raison de la présence des hormones de grossesses, dont la relaxine, qui sont toujours présentes en post-partum. Celles-ci persisteront tant et aussi longtemps que tu allaiteras.

Les bienfaits de la rééducation des muscles du plancher pelvien sont bien documentés dans la littérature scientifique. C'est une approche efficace pour gérer et prévenir de nombreuses problématiques courantes chez les femmes en post-partum.

COMMENT DÉBUTER ?

DES SÉANCES COURTES

Commence avec des séances de 5 à 15 minutes par jour, de 3 à 5 fois par semaine.

UNE PROGRESSION GRADUELLE

Au fil des semaines, augmente graduellement :

- La difficulté de tes exercices
- La durée de tes séances
- Le nombre d'exercices et de répétitions par séance

RESTE À L'ÉCOUTE DE TON CORPS

Si tu ressens un inconfort ou de la douleur, prends un pas de recul et ajuste les exercices. Trouve ton propre rythme.

Une journée à la fois

Rappelle-toi que la phase de réadaptation est un investissement pour ton avenir. En y accordant du temps maintenant, tu créer une base solide pour profiter pleinement de tes activités, tout en minimisant les risques de te blesser.

Mots clés : patience et constance !

Si tu souhaites être accompagnée durant cette période de réadaptation afin de bouger en confiance, procure-toi le programme de réadaptation postnatale de Marche & Saut.

La reprise de la marche

Il est important de ne pas sous-estimer l'impact que la marche peut avoir sur ton corps en période post-partum. Une reprise trop rapide peut entraîner des inconforts comme des lourdeurs pelviennes, des fuites urinaires ou une descente d'organe. Une approche graduelle est donc essentielle pour protéger ton corps.

Débuter la marche en post-partum

COMMENCE DOUCEMENT

- Durant la phase de réadaptation, quand tu te sens prête.
- Débute par 10 minutes de marche par jour.
- Tous les 3 jours, augmente progressivement à 15, 20, puis 25 minutes, etc.

SOIS À L'ÉCOUTE DE TES SENSATIONS

- Si tu ressens des lourdeurs ou des douleurs abdominales ou pelviennes pendant ou après ta marche, réduis la durée pour permettre à ton corps de s'adapter.

PRIVILÉGIE LA POUSSETTE

- Ne commence pas par aller marcher avec un porte-bébé.
- Utilise une poussette pour alléger la charge sur ton plancher pelvien.
- Intègre le porte-bébé un peu plus tard et progressivement.

L'utilisation du porte-bébé

Le portage est une activité à part entière, parce qu'il augmente la charge et la pression sur ton plancher pelvien, qui doit travailler en endurance tout au long du portage.

Comment intégrer le porte-bébé ?

- Commence par porter bébé dans la maison pendant environ 15 minutes.
- Augmente la durée du portage un peu chaque jour, selon ton confort.
- Une fois que tu peux porter bébé pendant 1 heure sans inconfort, tu peux envisager de sortir marcher avec le porte-bébé.

La reprise du yoga

Le yoga est souvent perçu comme une activité douce et sécuritaire, mais il peut comporter certains risques pour une nouvelle maman en période de guérison. Même si ce n'est pas une activité à impact élevé, il est important de connaître les éléments à modifier pour t'assurer de protéger ton corps en post-partum.

Postures et mouvements à éviter dans les premières semaines

Dans les débuts (parfois même dans les premiers mois), certaines postures de yoga sont à éviter pour ne pas compromettre la guérison et pour protéger les articulations. Ces mouvements pourront être réintégrés progressivement après la période de réadaptation.

LES REDRESSEMENTS ASSIS

Ils augmentent la pression sur la ligne blanche qui est encore présente chez la majorité des femmes à ce stade.



LES PLANCHES FRONTALES

elles exercent une pression importante sur les abdominaux encore affaiblis.



LA POSTURE DU BATEAU



Adaptations

La période post-partum est un bon moment pour explorer des postures confortables et relaxantes. Certaines postures, comme celle sur le dos, sur le ventre, ou les torsions peuvent être inconfortables au départ. Mise donc sur les postures qui te font du bien.

Chez les nouvelles mamans, les douleurs au cou, aux trapèzes et au dos sont très fréquentes. Voici une liste de postures et étirements qui peuvent être intégrés durant la phase de réadaptation. Ces exercices peuvent être pratiqués chaque jour, pendant 30 secondes à 2 minutes chacun.

LA POSTURE DE L'ENFANT



LA FLEXION AVANT DU TRONC AVEC LES JAMBES ALLONGÉES



L'ÉTIREMENT DU COU



L'ÉTIREMENT DES PECTORAUX AU MUR



Apprendre à bouger avec bébé

Durant la phase de réadaptation, tu apprendras à réintégrer l'activité physique dans ta vie, mais avec un bébé. Et soyons honnêtes, ce n'est pas toujours simple !

Les nouveaux défis comme le manque de sommeil peuvent engendrer de la frustration de ne pas pouvoir avoir de temps pour toi. C'est normal de se sentir limitée dans tes possibilités de bouger au quotidien.

Le mouvement en post-partum, c'est un apprentissage !

Il faut complètement réapprendre à bouger avec :

- un nouveau corps ;
- un nouveau bébé ;
- un nouveau rythme de vie.

La reprise des activités sportives

Le vélo (stationnaire ou extérieur)

- Tant que la posture et la selle sont confortables, tu peux intégrer le vélo de manière graduelle.
- Par mesure de sécurité, bébé ne peut pas être transporté à vélo avant l'âge d'un an, car sa tête ne peut pas encore supporter un casque dans les premiers mois. Pour en savoir plus sur la sécurité lors des déplacements à vélo, réfère-toi aux conseils de la SAAQ. (*30)

La nage et les activités dans l'eau

- Une fois que les saignements vaginaux importants sont terminés, tu peux généralement reprendre la natation doucement. (*31)
- En cas de césarienne, il est recommandé d'attendre au moins 6 semaines avant la baignade.
- En cas de doute, vérifie auprès d'un professionnel de la santé avant de reprendre la nage.

Recommandations générales

- Comme avec la marche, débute ces activités doucement, avec 10 minutes à basse intensité.
- Ajoute 5 à 10 minutes toutes les 3 séances environ.

Bien que ces activités soient intéressantes, le renforcement profond reste l'élément clé à privilégier durant la phase de réadaptation. Pour certaines femmes, cette étape peut sembler longue ou démotivante, mais rappelle-toi qu'elle permet un retour durable vers le sport et qu'elle diminue les risques de blessures.

Message d'encouragement

Tu vas voir, quelques semaines d'efforts peuvent transformer positivement ta récupération et tes performances futures.

Même si ça semble interminable, cette phase est temporaire. Ton quotidien actuel, c'est une étape à traverser. Éventuellement, tu pourras retrouver une routine plus stable et constante pour bouger et t'entraîner. Pour l'instant, sois douce avec toi-même. Fais-moi confiance.

PHASE 3 – RÉINTÉGRATION PROGRESSIVE : DU 3^e AU 6^e MOIS POST-ACCOUCHEMENT

Après avoir complété la phase de réadaptation, il est temps de reprendre plus concrètement tes activités sportives. Durant cette période, tu pourras réintégrer les sports comme la course à pied, la musculation avec charges et les sports à impact.

Un retour progressif et calculé

La fin de ta réadaptation ne signifie pas que tu devrais directement replonger dans tes séances d'entraînement habituelles ou tes distances favorites à la course. La clé ? C'est encore une fois la patience et la progression. Plus précisément, ne te précipite pas sur ta boucle favorite de 10 km dès la première semaine. Encore une fois, il faudra être patiente et y aller graduellement pour assurer ton bien-être et ta santé à long terme.

La reprise de la musculation

La musculation est bénéfique non seulement pour la future maman, mais aussi pour la nouvelle maman ! Elle peut :

- prévenir et diminuer les douleurs fréquentes, comme les maux de dos, souvent causés par la position d'allaitement ;
- améliorer ta posture, qui est affectée quand tu dois passer de longues heures à porter et à bercer bébé ;
- te rendre plus forte et endurante, rendant plus faciles les déplacements avec bébé et la gestion des objets lourds comme la coquille pour amener bébé en voiture.

Par où commencer ?

ÉTAPE 1 : EXERCICES AVEC LE POIDS DU CORPS

Commence en sélectionnant des mouvements variés et fonctionnels qui utilisent ton propre poids, comme les squats, les push up et les fentes. Ces exercices simples permettent de renforcer tes muscles de manière progressive et sécuritaire.

ÉTAPE 2 : EXERCICES AVEC CHARGES OU ÉLASTIQUES

Après quelques semaines, introduis des charges légères ou des élastiques pour ajouter une difficulté et permettre à ton corps de s'adapter et de poursuivre sa progression.

ÉTAPE 3 : EXERCICES DYNAMIQUES ET SAUTS

Si tu te sens prête, tu peux intégrer des exercices plus dynamiques, comme des sauts, des burpees ou des squats sautés. Lorsque tu passes à cette étape, soit toujours à l'écoute de ton corps, en particulier de ton plancher pelvien. Les sauts ne devraient pas provoquer de fuites urinaires. Si tu en constates, réduis le nombre de répétitions et accorde-toi des pauses plus longues. Si les fuites persistent, réintègre les exercices de réadaptation pelvienne de l'étape 2 ou consulte une physiothérapeute périnéale.

Pour te faire accompagner durant 12 semaines dans ton retour à l'entraînement graduel, choisis le programme maman active de Marche & Saut.

LES MUSCLES À PRIORISER

À cette étape, l'ensemble des muscles du corps bénéficieront d'un bon renforcement.

Prends soin d'inclure des exercices qui ciblent ces muscles et qui sont importants dans le quotidien d'une maman :

- Les muscles posturaux – le dos, les fessiers, les épaules et les abdominaux
- Les muscles des bras – les biceps, les triceps et les muscles des avant-bras
- Les muscles du bas du corps – les ischiojambiers, les quadriceps et les fessiers

La reprise de la course à pied

La course à pied est un sport d'impact exigeant pour le corps, particulièrement après une grossesse et un accouchement. C'est une activité qui sollicite intensément le plancher pelvien, les articulations et l'ensemble des muscles du corps.

Après un accouchement, ton corps a besoin de temps pour guérir en profondeur avant la reprise de la course

Les muscles du plancher pelvien, les abdominaux et même les tissus cicatriciels (dans le cas d'une césarienne) doivent retrouver leur force et leur élasticité. Reprendre la course trop tôt augmente le risque de douleurs, de fuites urinaires, de descente d'organes (prolapsus) et de blessures.

Quand peut-on recommencer à courir ?

Il est recommandé d'attendre **au moins 3 mois post-partum, et parfois plus**, avant de lacer tes chaussures. Ce délai peut varier selon ton accouchement, ta récupération et la présence ou non de symptômes. (*32)

Peu importe ton mode d'accouchement (vaginal ou césarienne), il est recommandé de consulter une physiothérapeute périnéale dès la 6 semaines post-partum pour évaluer la force et la coordination de ton plancher pelvien.

Comment reprendre la course à pied ?

ÉTAPE 1 : LA MARCHÉ RAPIDE

Si ce n'est pas déjà fait, commence par intégrer de la marche rapide pour habituer ton corps au mouvement. La marche rapide est un excellent point de départ, car son patron moteur est proche de celui de la course.

GROSSESSE ACTIVE

ÉTAPE 2 : ALTERNE LA MARCHÉ ET LA COURSE

Commence avec des intervalles courts, par exemple :

- 30 secondes de course
- 2 à 3 minutes de marche
- Répète entre 10 et 12 fois lors de ta première sortie

Cette phase permet à ton corps de s'adapter en douceur sans surmener ton plancher pelvien.

ÉTAPE 3 : AUGMENTE LA DURÉE DE COURSE GRADUELLEMENT

Chaque semaine, allonge légèrement les intervalles de course et réduis ceux de marche, selon tes sensations. Évite d'augmenter brusquement la durée ou l'intensité.

ÉTAPE 4 : LA COURSE EN CONTINU

Après environ 8 à 12 semaines de progression par intervalles, tu pourrais être prête à courir en continu pendant 25 à 35 minutes, si tu en as envie.

L'importance de la fréquence

Pour éviter les blessures, il vaut mieux courir plus souvent, mais moins longtemps.

Commence avec 3 à 4 sorties par semaine d'une quinzaine de minutes. Cela permet au corps d'intégrer le mouvement sans surcharge.

Le port d'une chaussure adaptée

Nous avons déjà abordé l'impact de la grossesse sur les pieds, il est donc important de choisir des chaussures qui correspondent à leur nouvelle forme et taille après l'accouchement. Pour prévenir douleurs et blessures, il est recommandé de mesurer la taille de ses pieds après l'accouchement et d'opter pour des chaussures offrant un bon soutien, pour soulager la pression sur les articulations et assurer un confort optimal pendant l'activité physique. En d'autres mots, évite de reprendre tes chaussures pré-grossesse lorsque tu recommences la course.

La course avec bébé

Il est recommandé d'attendre que bébé ait entre 6 et 9 mois pour commencer à courir avec une poussette ou un chariot conçu spécifiquement pour cette activité. Cela permet de protéger son cou et sa colonne vertébrale tout en garantissant sa sécurité.

Pour la maman, courir avec une poussette peut être un peu plus exigeant au début, car la technique de course peut être légèrement modifiée. Il est donc conseillé d'intégrer cette activité progressivement et de maintenir une cadence élevée, comme nous l'avons vu dans le chapitre 3.

Écoute ton corps

Je me répète, mais c'est essentiel : pendant et après chaque sortie, sois à l'écoute des signaux de ton corps. Aucun inconfort, douleur ou fuite urinaire ne devrait être considéré comme « normal ».

Si tu ressens...

- une sensation de lourdeur dans le bassin ;
- des fuites urinaires ;
- des douleurs au dos ou au périnée ;

... consulte une physio périnéale sans tarder.

La reprise de la course après un accouchement : ce n'est pas une course !

C'est une occasion parfaite pour retrouver le plaisir de courir, un moment pour prendre soin de toi dans ta nouvelle réalité. Patience, toujours !

Pour un accompagnement structuré dans ton retour à la course et pour réussir ton premier 30 minutes en continu, découvre le programme Course Post-partum 101 de Marche & Saut !

Allaitement et activité physique

De nombreuses mamans qui reprennent le sport après l'accouchement se demandent si l'allaitement est compatible avec l'entraînement. La bonne nouvelle : oui, tout à fait ! Lorsque l'activité physique est pratiquée à une intensité modérée à élevée, elle n'a pas d'impact négatif sur la qualité ou la quantité du lait maternel ni sur la croissance du bébé. (*32)

Cela dit, certains éléments méritent d'être pris en compte lorsqu'on allaite. L'allaitement prolonge la présence de certaines hormones de la grossesse, ce qui peut entraîner une légère augmentation de la souplesse articulaire. Ce phénomène n'est pas dangereux, mais il peut rendre certaines femmes un peu plus sensibles aux inconforts ou aux blessures, en particulier lors d'activités à fort impact comme la course. Il est donc important de le garder en tête et d'écouter les signaux que ton corps t'envoie.

L'essentiel est de te sentir bien dans ton corps et dans ton choix de rester active tout en nourrissant ton bébé. Avec quelques adaptations simples, l'allaitement et l'activité physique peuvent coexister sans compromis !

POUR PLUS DE CONFORT PENDANT L'ACTIVITÉ :

- essaie de t'entraîner juste après une tétée ou un tirage de lait, pour éviter que les seins ne soient trop pleins ou sensibles pendant l'effort ;
- hydrate-toi plus, car allaiter et bouger augmente tes besoins en liquides ;
- choisis un bon soutien-gorge de sport : idéalement un modèle conçu pour l'allaitement, avec des ajustements au niveau du dos et des bretelles. Il existe même des modèles qui permettent d'allaiter sans avoir à tout enlever !

PHASE 4 :

RETOUR À L'INTENSITÉ DU 6^e AU 12^e MOIS POST-ACCOUCHEMENT

Douze mois, ça peut sembler long, mais c'est tout à fait normal de ne pas retrouver une certaine forme physique avant 12, parfois même 18 mois après l'accouchement. Je parle ici de comment tu te sens dans ton corps et de comment tu bouges, pas de ton apparence physique. Les effets de la grossesse et l'accouchement sur ton corps sont importants et peuvent influencer ton endurance, ta force et ton énergie bien au-delà des premières semaines post-partum.

Il est donc normal que durant cette période, tu ressenties une endurance cardiovasculaire et musculaire diminuée ou une moins grande force. L'objectif de la 4^e étape est de reprendre graduellement les activités à plus haute intensité, tout en respectant ton corps et ses limites.

Quoi intégrer dans cette étape

Dans cette dernière étape, c'est le moment de réintégrer les activités à plus haute intensité, si tu en as envie, bien sûr ! Cela peut inclure :

- Les sprints
- La musculation avec charges lourdes
- Le CrossFit
- L'équitation
- Les sports d'équipe comme : le volleyball, le basketball, le soccer.

Si tu as suivi les trois étapes précédentes, ton corps, tes muscles et tes articulations seront préparés et les risques de blessure seront réduits. Comme toujours, la reprise des activités à haute intensité doit se faire progressivement.

Comment réintégrer l'intensité progressivement

Pour éviter de surcharger ton corps, je te recommande de suivre ces étapes :

ÉTAPE 1

Commence par une séance à haute intensité par semaine. Observe comment ton corps réagit pendant et après.

ÉTAPE 2

Augmente les séances à haute intensité à 2, puis 3 séances par semaine, si désiré. Essaie d'espacer ces séances avec un jour de repos ou une activité à plus basse intensité pour permettre à ton corps de bien récupérer.

ÉTAPE 3

Allonge la durée des séances et ajuste l'intensité à la hausse.

Pour te faire accompagner durant 12 semaines dans ton retour aux entraînements à haute intensité, choisis le programme intensité post-partum de Marche & Saut.

Le savais-tu?

Les gains et les améliorations physiques se produisent pendant les journées de repos. En effet, le sport, bien qu'il soit bénéfique, ajoute un stress sur ton corps. Un équilibre entre activité et récupération est la clé pour progresser et éviter les blessures.

Lorsque tu es rendue à cette étape, mon meilleur conseil, c'est de ne pas comparer tes entraînements et tes performances à celles des autres mamans ou aux tiennes avant ta grossesse. C'est difficile de ne pas y penser, mais pour l'avoir vécue, je pense que c'est vraiment bénéfique de faire une coupure et de réapprendre à bouger pour le plaisir et pour les bienfaits que ça t'apporte. Oui c'est le fun de s'améliorer, de voir son corps se transformer et de retrouver une forme physique, mais ce n'est pas tout !

Voici quelques bénéfices d'une période post-partum active qui ne sont pas liés au poids ni à l'apparence corporelle (*9).

Une meilleure santé mentale : les mamans actives sont moins à risque de souffrir de dépression post-partum. Celles qui souffrent de dépression verront leurs symptômes être moins importants. L'activité physique est une bonne façon de diminuer le stress et d'apprendre à mieux le gérer.

Une image corporelle positive : le mouvement améliore le bien-être physique et mental ainsi que l'image corporelle.

Une meilleure énergie : L'activité physique améliore le sommeil. Même en cas de manque de sommeil, un mode de vie actif peut contribuer à une meilleure énergie.

Une meilleure santé physique : Tous les bénéfices de bouger durant la grossesse demeurent : une bonne santé cardiovasculaire et musculaire et une meilleure gestion de la glycémie sont observées chez les mamans actives.

Ces bénéfices sont observés chez les mamans qui pratiquent environ 150 minutes d'activité physique par semaine.

Message à celles qui n'ont pas la force - physique, mentale ou émotionnelle - de bouger en post-partum

Je veux te dire que je te vois et que ce que tu vis est valide. Toutes les nouvelles mamans traversent une période appelée matrescence, une phase de grands changements identitaires qui est souvent accompagnée d'émotions intenses.

La matrescence n'est pas vécue de la même manière par toutes les femmes. Pour certaines, c'est une transition fluide, mais pour d'autres, elle peut être vécue difficilement. Durant cette phase, la simple idée de bouger ou de s'entraîner peut sembler être une tâche supplémentaire qui engendre encore plus de stress.

Si c'est ton cas, sache que tu peux attendre et débiter quand tu es prête. **Il n'est jamais trop tard pour commencer.** C'est important que tu te sentes prête mentalement et émotionnellement. Ta santé mentale est aussi précieuse que ta physique et elle mérite d'être priorisée.

Tu n'es pas moins bonne parce que tu choisis de remettre ta réadaptation physique à plus tard. Prends soin de toi à ton rythme, dans cette transition de vie importante.

Message à celles qui veulent reprendre leur rythme d'entraînement à tout prix

À l'opposé, il y a celles pour qui l'activité physique est essentielle et qui souhaitent reprendre leur rythme d'entraînement au plus vite. Je les comprends parce que je fais partie de cette catégorie.

Pour nous, la période post-partum peut être frustrante et limitante. Peut-être que tu as lu mes 4 phases de réadaptation et que tu te dis que ça ne s'applique pas à toi. Peut-être que tu n'as pas l'intention de suivre les étapes, et tu en as parfaitement le droit.

Mais je veux te partager une chose importante : **aller trop vite et sauter des étapes peut ralentir le processus.**

Apprendre à ralentir (mon histoire)

Quand j'ai repris l'entraînement post-partum, je n'ai pas suivi les étapes, parce que je ne les connaissais pas encore. En fait, ce sont mes erreurs qui m'ont amené à créer ces quatre phases, qui ont par la suite été testées et approuvées par des centaines de clientes.

Quelques mois après mon accouchement, quand le printemps est arrivé, j'ai décidé de reprendre la course à pied. J'ai commencé avec des intervalles

d'une minute de course et d'une minute de marche. Comme tout s'est bien passé, j'ai cru que j'étais prête à courir en continu. La vérité, c'est que je trouvais ces intervalles trop ennuyants et que j'avais hâte de retrouver mes capacités d'avant.

J'ai donc sauté des étapes. J'ai couru un premier 5 kilomètres : c'était difficile, mais j'ai réussi. Lors de ma sortie suivante, j'ai tenté un 7 kilomètres et c'est à ce moment que j'ai frappé un mur.

Non seulement j'ai dû terminer ma sortie en marchant, mais je n'ai pas pu me retenir : je me suis fait pipi dessus. Je suis rentrée chez moi en pleurant, en disant à mon chum que la course, c'était fini pour moi.

Et j'ai eu un déclic ! En sautant des étapes, j'avais négligé des aspects essentiels, qui ont entraîné des fuites urinaires. J'ai dû prendre un très grand pas de recul.

J'ai recommencé mes intervalles en les prenant au sérieux. J'ai aussi repris des consultations en physiothérapie pelvienne, chose que j'aurais pu éviter si j'avais suivi une meilleure progression.

En prenant le temps de reconstruire une base solide, j'ai pu, quelques semaines plus tard, courir 7 kilomètres sans inconvénient.

Tu connais sûrement la morale de la fable du lièvre et de la tortue : **la constance et la patience triomphent souvent sur la précipitation**. Cette leçon est parfaitement adaptée au post-partum. En reprenant tes activités physiques de manière progressive, tu réduis le risque de blessures et tu redécouvres le plaisir de bouger en toute sécurité.

C'est normal d'aimer bouger et d'avoir hâte de reprendre, mais rappelle-toi que cette période est unique et que ton corps mérite que tu prennes soin de lui.



Mot de la fin

Tout au long de ce livre, nous avons exploré l'importance du mouvement pendant la grossesse, non seulement pour ton bien-être physique, mais aussi pour ton équilibre mental, ta confiance en toi et ta préparation à l'accouchement et au post-partum. J'espère que tu retiens que bouger pendant que tu es enceinte n'a pas besoin d'être compliqué ni parfait. Chaque mouvement compte, et l'essentiel est de trouver ce qui te fait du bien. Bouger, c'est avant tout un cadeau que tu t'offres pour mieux vivre cette période unique.

Si j'avais eu les outils que j'ai aujourd'hui lors de ma grossesse, mon parcours aurait sans doute été différent. J'ai écrit ce livre pour la Fannie de 2019, celle qui se sentait perdue face aux changements de son corps, qui ne savait pas comment bouger tout en étant enceinte, qui doutait de ses capacités et qui se sentait challengée par la prise de poids. Celle qui, après l'accouchement, voulait retrouver son énergie et son mode de vie actif, mais qui ne savait pas par où commencer. Ce livre est le fruit de mes apprentissages, de mes erreurs, des doutes que j'ai traversés et des solutions que j'ai découvertes en chemin. Mon objectif est qu'il t'apporte ce que j'aurais aimé avoir à l'époque : des réponses claires, des outils concrets et, surtout, la confiance de bouger sans crainte à travers cette aventure qu'est la maternité.

Aujourd'hui, c'est à toi que je veux transmettre ces connaissances. Pour que tu sois mieux outillée, pour que tu traverses cette période avec plus d'assurance et de plaisir. J'espère que ce livre t'aidera à faire des choix éclairés, à bouger en toute confiance et à aborder ta grossesse avec bienveillance, en écoutant ton corps et en respectant ton propre rythme.

Pour aller plus loin

Si tu souhaites approfondir tes connaissances et enrichir ton coffre à outils, voici plusieurs ressources à ta disposition :

- **Mon site web, où tu trouveras :**



Grossesse Active, mon programme d'exercices spécialement conçu pour la grossesse, ainsi que mes différents programmes post-partum pour la réadaptation et le retour à un mode de vie actif.



Une section gratuite regroupant des séances d'exercices et des guides prénatal et postnatal.

- **Le podcast Marche & Saut, dans lequel :**



- je reçois des professionnelles pour échanger sur la maternité et la santé des femmes durant cette période unique ;
- j'anime des épisodes solos où j'explore en profondeur différents aspects de la maternité active.

- **Mon compte Instagram @marche_saut :** où je partage chaque semaine du contenu informatif et gratuit pour t'aider à rester active pendant et après ta grossesse.

Merci d'avoir pris le temps de lire ces pages et de t'investir dans ton bien-être. J'espère que ce livre t'aura offert des clés précieuses et l'inspiration pour vivre ta maternité pleinement et en mouvement. Je suis honorée d'avoir pu t'accompagner à ma façon.

Je te souhaite une belle grossesse active !



Remerciements

Écrire ce livre a été un travail de cœur... mais aussi un travail d'équipe. Je tiens à remercier sincèrement les personnes extraordinaires qui m'ont soutenue, relue, conseillée et inspirée tout au long de ce projet.

Merci à Cath pour ton regard de physiothérapeute, ta révision minutieuse et tes suggestions éclairées qui ont permis de faire de ce livre un ouvrage encore meilleur que je ne l'aurais imaginé.

Merci à Val d'être ma mentore en kinésiologie depuis plus de dix ans. Ta manière de partager tes idées, tes conseils bienveillants et ton appui constant ont été d'une grande aide tout au long de mon processus d'écriture.

Merci à Steph pour tes commentaires toujours justes et pertinents, et pour ton regard éclairé.

Merci à Marie-Frédérique d'avoir fait partie de mes toutes premières lectrices. Ta bienveillance et ton attention m'ont donné la confiance nécessaire pour continuer à avancer.

Merci à Isabelle, pour ton efficacité, ta créativité et ta grande disponibilité tout au long du processus de mise en page.

Merci à Priscilla, une femme brillante et généreuse avec qui j'ai la chance de travailler depuis plus de deux ans. Merci d'avoir été la première à me lire, pour tes commentaires sincères et constructifs, et surtout, merci de contribuer à Marche & Saut avec autant de dévouement que si c'était ton propre projet. Ton implication me touche profondément.

Et enfin, merci à Guillaume, mon amoureux, de me soutenir dans tous mes projets et aventures depuis 16 ans déjà. Merci de croire en moi, même quand je doute, et d'être là chaque jour, pour moi et pour notre famille.

Votre support et vos retours ont enrichi ce livre et m'ont permis d'en faire un guide encore plus complet, utile et pertinent pour toutes les femmes qui souhaitent bouger durant leur grossesse.

Merci d'avoir cru en ce livre autant que moi.
Fannie

Banque d'exercices

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

BAS DU CORPS



STEP UP

Position : Debout face à une marche, une chaise ou un banc

Exécution : Place un pied sur la marche, à l'expiration, engage le plancher pelvien et pousse dans le talon pour monter le corps, puis à l'inspiration, redescends lentement et en contrôle. Alterne les jambes.

Muscles sollicités : Quadriceps, ischiojambiers, fessiers, mollets



FLEXION PLANTAIRE UNILATÉRALE

Position : Debout face à un mur, en appui sur un pied, l'autre légèrement surélevé

Exécution : Monte sur la pointe du pied en contractant le mollet, puis redescends lentement. Répète de l'autre côté.

Muscles sollicités : Mollets et muscles stabilisateurs de la cheville



FLEXION DU GENOU AVEC ÉLASTIQUE

Position : Tiens-toi debout, un élastique placé sous un pied et autour de la cheville opposée. Pose une main sur une chaise ou un mur pour plus de stabilité.

Exécution : Fléchis le genou pour tirer le pied vers la fesse, puis reviens lentement à la position de départ. Garde les abdominaux engagés pour éviter de cambrer le bas du dos.

Muscles sollicités : Ischio jambiers



SQUAT AVEC ÉLASTIQUE

Position : Debout, les pieds à la largeur des hanches ou légèrement plus larges, un élastique positionné autour des cuisses, environ dix centimètres en haut des genoux

Exécution : À l'inspiration, fléchis les genoux et pousse les hanches vers l'arrière pour descendre en squat, comme si tu t'asseyais sur une chaise. Maintiens les genoux alignés avec les orteils, contre la résistance de l'élastique. À l'expiration, remonte en engageant le plancher pelvien et en poussant dans les talons pour revenir à la position initiale.

Muscles sollicités : Quadriceps, fessiers (particulièrement le moyen fessier grâce à la résistance de l'élastique), ischiojambiers, muscles stabilisateurs du tronc



ABDUCTION DE LA HANCHE AVEC ÉLASTIQUE

Position : Debout près d'un mur avec un élastique placé autour des chevilles. Le poids du corps est sur la jambe d'appui, l'autre jambe est légèrement soulevée du sol.

Exécution : À l'expiration, engage le plancher pelvien et le transverse et écarte lentement la jambe sur le côté et légèrement vers l'arrière. À l'inspiration, reviens à la position de départ.

Muscles sollicités : Fessiers, muscles abducteurs de la hanche



ÉLÉVATION DES HANCHES EN APPUI (HIP TRUST)

Position : Assis au sol, les pieds à plat et à la largeur des hanches, les genoux fléchis à environ 90 degrés. Place un banc ou une chaise derrière toi. Appuie tes omoplates sur le bord du banc.



Exécution : À l'expiration, pousse avec les talons pour élever tes hanches vers le plafond, en contractant les fessiers, le plancher pelvien et le transverse. À l'inspiration, redescends lentement en contrôlant le mouvement.

Muscles sollicités : Fessiers et ischiojambiers



SISSY SQUAT

Position : À genoux sur un tapis avec les bras allongés et parallèles au sol

Exécution : Inspire en inclinant le tronc vers l'arrière et en gardant le corps bien droit, à l'expiration, engage le plancher pelvien et le transverse pour revenir à la position initiale.

Muscles sollicités : Quadriceps, transverse



PONT AVEC BALLON

Position : Sur le dos, genoux fléchis à 90°, les pieds à plat sur le sol, et un ballon placé entre les genoux. Les bras sont le long du corps, les paumes des mains vers le sol.

Exécution : À l'expiration, serre le ballon entre les genoux pour activer l'intérieur des cuisses, puis soulève lentement les hanches vers le plafond en contractant les fessiers, le plancher pelvien et les abdominaux. Redescends à l'inspiration en contrôlant le mouvement jusqu'à revenir à la position de départ.



Muscles sollicités : Fessiers, ischiojambiers, muscles adducteurs de la hanche

GROSSESSE ACTIVE



OUVERTURE DE LA HANCHE ALTERNÉE

Position : Sur le dos avec les genoux fléchis à 90° et les pieds à plat sur le sol

Exécution : À l'inspiration, ouvre un genou en maintenant l'autre genou immobile. À l'expiration, engage le plancher pelvien et le transverse pour ramener le genou à la position de départ.

Muscles sollicités : Transverse, muscles adducteurs de la hanche



EXERCICE DE RENFORCEMENT DE L'ARCHE PLANTAIRE AVEC UNE SERVIETTE

Position : assis sur une chaise, les pieds à plat au sol, une serviette placée sous les orteils.

Exécution : Replier les orteils de façon répétée pour ramener la serviette vers soi. Faire 15 répétitions de chaque côté et répéter pour 2 à 3 séries par côté.

Muscles sollicités : Muscles de l'arche plantaire, muscles stabilisateurs de la cheville et du pied.

HAUT DU CORPS



FLEXION DES BRAS AVEC DÉVELOPPÉ D'ÉPAULES

Position : Debout, pieds à la largeur des épaules, bras le long du corps, avec un poids libre dans chaque main

Exécution : À l'expiration, faire une flexion des bras pour apporter les poids vers les épaules puis pousser les poids vers le plafond. À l'inspiration, faire le mouvement inverse. Conserver un engagement du plancher pelvien et du transverse durant tout le mouvement.

Muscles sollicités : Biceps, deltoïdes, trapèzes



ÉLÉVATION LATÉRAL INCLINÉE (*BACK FLY*)

Position : Debout avec les pieds à la largeur des épaules, des poids dans les mains, le corps incliné vers l'avant et les genoux légèrement fléchis

Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse puis soulever les poids de chaque côté du corps. À l'inspiration, revenir à la position initiale.

Muscles sollicités : Deltoides postérieurs, rhomboïdes



ROTATION EXTERNE DE L'ÉPAULE SUR LE CÔTÉ

Position : Couché sur le côté avec un poids dans la main du bras du dessus et le coude fléchis à 90 degrés

Exécution : À l'expiration, en gardant le coude collé au corps, faire une rotation du bras vers le plafond, inspirer pour revenir à la position initiale.

Muscles sollicités : Rotateurs externes de l'épaule



PONT SUR LES MAINS

Position : Assis avec les genoux fléchis et les pieds en contact avec le sol, avec les bras derrière et les mains avec les doigts vers le côté

Exécution : À l'expiration, engage le plancher pelvien, le transverse et les fessiers, puis soulève le bassin en poussant dans les talons et les mains. Inspire pour redescendre lentement à la position de départ.

Muscles sollicités : Fessiers, ischiojambiers, triceps, muscles du tronc, plancher pelvien, transverse, deltoïdes postérieurs



PUSH UP INCLINÉ

Position : Debout face à un banc ou une chaise, les mains placées à la largeur des épaules sur le banc, les pieds OU les genoux bien ancrés au sol et le corps formant une ligne droite des pieds à la tête



Exécution : À l'inspiration, plie les coudes et apporte le tronc vers le banc, en gardant les coudes près du corps. À l'expiration, engage le plancher pelvien et le transverse et repousse le corps vers la position de départ.

Muscles sollicités : Pectoraux, triceps, transverse

RENFORCEMENT ABDOMINAL ET PELVIEN



SUPERMAN

Position : À 4 pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, dos droit et colonne neutre

Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis étendre un bras vers l'avant et la jambe opposée vers l'arrière. Inspirer pour revenir à la position de départ. Alternier les côtés.



Muscles sollicités : Transverse de l'abdomen, muscles paravertébraux, fessiers



CONTRACTIONS PELVIENNES DEBOUT

Position : Debout avec les pieds à la largeur des hanches

Exécution : À l'expiration, contracter le plancher pelvien à environ 50 % de la force maximale, à l'inspiration, relâcher complètement.

Muscles sollicités : Plancher pelvien



PLANCHE LATÉRALE EN APPUI SUR UN GENOU

Position : Couchée sur le côté, en appui sur l'avant-bras (sous l'épaule) et sur le genou du dessous, l'autre jambe allongée. Le tronc forme une ligne droite de la tête aux genoux.



Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis soulever le bassin pour aligner épaules, hanches et genoux. Maintenir la position quelques secondes, puis inspirer pour redescendre en contrôle.

Muscles sollicités : Obliques, transverse de l'abdomen, fessiers, muscles des épaules



LA PLANCHE À 4 PATTES PULSÉE

Position : À 4 pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches, dos droit et colonne neutre



Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis soulever les genoux à environ 2 cm du sol. Inspirer en maintenant la position, puis descendre les genoux au sol à l'expiration suivante. Relâcher la contraction une fois les genoux déposés.

Muscles sollicités : Transverse de l'abdomen, quadriceps, muscles des épaules



L'EXERCICE DU PISTON

Position : Sur le dos avec les genoux à 90 degrés au-dessus du bassin



Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis descendre un talon vers le sol sans cambrer le bas du dos. Inspirer pour revenir à la position initiale et alterner les côtés.

Muscles sollicités : Transverse de l'abdomen



LA MARCHÉ, NIVEAU 2

Position : Sur le dos avec les pieds à plat au sol et les genoux à 90 degrés

Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis soulever une jambe à la fois pour apporter les genoux à 90 degrés au-dessus des hanches. Inspirer en haut, puis, à la prochaine expiration, reposer un pied au sol à la fois, en gardant le tronc stable.

Muscles sollicités : Transverse de l'abdomen



LA MARCHÉ, NIVEAU 1

Position : Sur le dos avec les pieds à plat au sol et les genoux à 90 degrés

Exécution : À l'expiration, engager le plancher pelvien et le transverse, puis soulever une jambe pour amener le genou à 90 degrés au-dessus de la hanche. Inspirer en redescendant la jambe au sol, puis répéter de l'autre côté, en évitant de cambrer le dos.

Muscles sollicités : Transverse de l'abdomen

YOGA, ÉTIREMENT ET MOBILITÉ



POSTURE ACCROUPIE

Position : Debout face à une chaise avec les pieds plus large que le bassin et les orteils tournés vers l'extérieur

Exécution : En prenant appui sur la chaise, fléchir les genoux pour descendre lentement le bassin et rapprocher les fesses du sol. Garder les talons bien ancrés au sol et le dos allongé. Pour plus de confort, placer un bloc de yoga ou un coussin sous les fesses. Respirer profondément en relâchant le plancher pelvien.

Travail : Étirements des muscles entourant le bassin



POSTURE DE L'ENFANT

Position : À genoux, les gros orteils en contact et les genoux écartés à la largeur du tapis

Exécution : Descendre les fesses vers les talons et allonger les bras vers l'avant, le front en appui au sol, sur un coussin ou sur un bloc de yoga. Respirer profondément en relâchant le dos, les épaules et le plancher pelvien.

Travail : Étirements des muscles adducteurs de la hanche et relâchement du bas du dos.



POSITION ASSISE EN W

Position : À genoux, les genoux légèrement plus rapprochés que les pieds, avec un coussin placé entre les jambes

Exécution : S'asseoir doucement sur le coussin, placer les mains sur les cuisses et respirer profondément en détendant tout le corps. Garder le dos droit et les épaules relâchées.

Travail : Étirements des muscles entourant le bassin



POSTURE DU PAPILLON

Position : Assis sur le sol, les jambes pliées et les plantes de pieds jointes, les genoux écartés sur les côtés

Exécution : Maintenir les pieds ensemble en gardant le dos allongé et les épaules détendues. Respirant profondément pour étirer l'intérieur des cuisses.

Travail : Étirements des muscles adducteurs de la hanche et relâchement du bas du dos



CHAT VACHE

Position : À 4 pattes, les mains sous les épaules et les genoux sous les hanches

Exécution : À l'inspiration, relever la tête, ouvrir la poitrine et diriger le nombril vers le sol. À l'expiration, arrondir le dos, en rentrant légèrement le menton vers la poitrine et le nombril vers la colonne vertébrale.

Travail : Mobilité de la colonne vertébrale



ÉTIREMENT DES PECTORAUX AU MUR

Position : Debout près d'un mur, un bras fléchi à 90 degrés avec la main et le bras en appui contre un mur

Exécution : Tourne le tronc dans la direction opposée pour sentir l'étirement. Maintiens la position entre 30 et 60 secondes. Répète de l'autre côté.

Travail : Étirement des muscles pectoraux



ÉTIREMENT DES FLÉCHISSEURS DE LA HANCHE

Position : Couché sur le dos avec les genoux fléchis et les pieds à plat au sol

Exécution : Ramener un genou vers la poitrine en le tenant avec la main du même côté. Allonger lentement la jambe opposée au sol pour ressentir un étirement à l'avant de la hanche et de la cuisse. Respirer profondément dans la posture, entre 30 et 60 secondes, puis répéter de l'autre côté.

À noter : Cet étirement est à éviter en cas d'étourdissement ou de malaise en position couchée sur le dos.

Travail : Étirement des muscles fléchisseurs de la hanche



TRANSLATION DE LA CAGE THORACIQUE

Position : Mains de chaque côté de ton tronc, juste en dessous de ta poitrine

Exécution : Prends une grande inspiration diaphragmatique et sens tes doigts se soulever. À l'expiration, déplace légèrement le haut de ton corps vers la droite, tout en maintenant tes épaules parallèles au sol. Inspire pour revenir au centre et expire en faisant le même mouvement vers la gauche. Répète entre 12 et 16 fois au total.

Travail : Mobilité thoracique



MOUVEMENT EN 8 DU TRONC

Position : Assis sur une chaise ou un ballon suisse avec les pieds en contact avec le sol

Exécution : Croise les bras devant toi en posant tes mains sur les épaules opposées. Soulève les coudes à la hauteur des épaules. Avec le haut de ton corps, fait des mouvements en forme de 8 (comme le signe de l'infini) tout en respirant profondément. Répète 8 à 10 fois dans chaque direction.

Travail : Mobilité thoracique



LA FLEXION DU TRONC ASSISE AVEC ROTATION DE LA POITRINE

Position : Assis sur une chaise ou un ballon suisse avec les genoux en ouverture et les pieds pointé vers l'extérieur. Positionne tes mains à l'intérieur de tes cuisses.

Exécution : Inspire profondément et, à l'expiration, tourne le tronc vers la droite en abaissant la poitrine vers le sol. Inspire pour revenir au centre et puis répète le mouvement vers la gauche. Effectue 12 à 16 répétitions au total.

Travail : Mobilité thoracique



ÉTIREMENT DES MOLLETS

Position : Debout face à un mur

Exécution : Recule une jambe et dépose le talon au sol afin de sentir un étirement au niveau du mollet. Maintiens la position pendant 30 à 60 secondes et répète de l'autre côté.

Travail : Étirement des mollets



OUVERTURE ET FERMETURE DE LA HANCHE UNILATÉRALE ASSIS

Position : Assis au sol, une jambe allongée et l'autre repliée, pied à plat devant soi. Une main est placée derrière le dos pour soutenir la posture.

Exécution : Faire basculer doucement le genou de la jambe repliée vers l'intérieur, puis vers l'extérieur, en alternance. Répéter durant 1 minute, puis changer de côté.

Travail : Mobilité du bassin



ANTÉVERSION ET RÉTROVERSION DU BASSIN À QUATRE PATTES

Position : À 4 pattes, les mains alignées sous les épaules, les genoux sous les hanches

Exécution : À l'inspiration, basculer doucement le bassin en dirigeant le coccyx vers le plafond (antéversion). À l'expiration, inverser le mouvement en ramenant le coccyx vers le sol, entre les jambes (rétroversion). Faire le mouvement entre 30 et 60 secondes.

Travail : Mobilité du bassin



LA FLEXION AVANT UNILATÉRALE

Position : Assis au sol, une jambe allongée et l'autre repliée vers l'intérieur de la cuisse. Le dos est allongé et les doigts sont en appui au sol.

Exécution : Laisser le corps se détendre vers l'avant et le dos s'arrondir. Maintenir la position pendant 60 secondes.

Travail : Étirement des ischiojambiers et du dos



POSTURE DU CHIOT EN APPUI SUR UNE CHAISE

Position : À genoux devant une chaise, les genoux à la largeur des hanches

Exécution : Allonger les bras vers l'avant et les déposer sur l'assise de la chaise. Laisser le haut du corps se relâcher vers le sol, tout en gardant les fesses au-dessus des genoux. Maintenir la posture durant environ 60 secondes en respirant profondément et calmement.

Travail : Relâchement des épaules et du dos

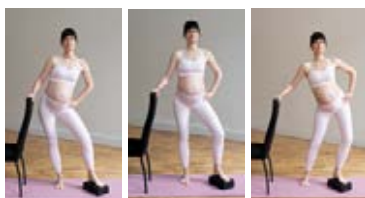


RELÂCHEMENT DE L' ARCHE PLANTAIRE AVEC UNE BALLE

Position : Debout près d'un mur

Exécution : Placer une balle sous un pied, puis effectuer des mouvements de va-et-vient ainsi que des rotations avec le pied, en appliquant une pression modérée. Répéter de l'autre côté.

Travail : Relâchement des muscles de l'arche plantaire



MOUVEMENTS EN 8 DU BASSIN AVEC UN PIED SURÉLEVÉ

Position : Debout, les pieds plus larges que la largeur des hanches, les orteils légèrement tournés vers l'extérieur. Placer un pied sur un bloc de yoga ou une surface surélevée stable.

Exécution : Faire des mouvements en forme de 8 avec le bassin, tout en gardant un pied surélevé. Répéter de l'autre côté.

Travail : Mobilité du bassin



ROTATION DU BASSIN SUR UN BALLON

Position : assise sur un ballon suisse, les pieds bien ancrés au sol et les genoux fléchis à environ 90 degrés

Exécution : Faire des grands cercles avec le bassin dans un sens, puis dans l'autre, en gardant le haut du corps détendu.

Travail : Mobilité du bassin

POST-PARTUM



LE BERCEAU

Position : Allongée sur le dos

Exécution : Ramener les deux genoux vers le ventre à l'aide des mains, puis maintenir la position en respirant profondément. Relâcher les épaules et détendre le haut du corps dans la posture.

Travail : Relâchement des muscles du dos



LA FLEXION AVANT DU TRONC AVEC LES JAMBES ALLONGÉES

Position : Assise au sol avec les jambes allongées et les pieds en flexion. Le dos est droit, les épaules sont détendues et les mains sont sur les cuisses

Exécution : Incliner doucement le tronc vers l'avant sans arrondir le dos. Garder une légère flexion des genoux si nécessaire.

Travail : Étirement des ischiojambiers et du dos



L'ÉTIREMENT DU COU

Position : Assise au sol avec les jambes croisées

Exécution : Incliner la tête de façon à rapprocher une oreille de l'épaule. Avec la main opposée, exercer une légère pression sur le côté de la tête pour accentuer l'étirement. Garder le haut du corps détendu et respirer dans la posture. Répéter de l'autre côté.

Travail : Relâchement des muscles du cou

Références

Avant-propos

(*1) Canadian Society for Exercise Physiology. (2019). Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse. <https://csep-guidelines.ca/language/fr/directives/grossesse/>

(*2) Fédération des kinésiologues du Québec. (n.d.). Le kinésologue. <https://www.kinesiologue.com/fr/le-kinesiologue>

Chapitre 1

(*3) Ribeiro, M. M., Andrade, A., & Nunes, I. (2022). Physical exercise in pregnancy: Benefits, risks and prescription. *Journal of Perinatal Medicine*, 50(1), 4–17. <https://doi.org/10.1515/jpm-2021-0315>

(*4) Institut national de santé publique du Québec. (2019). Activité physique durant la grossesse – Pour la santé de la mère et du bébé. <https://www.inspq.qc.ca/publications/2593>

Chapitre 2

(*5) DiPietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., & Powell, K. E. (2019). Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(6), 1292–1302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>

(*6) Zhang, D., Bø, K., Montejo, R., Sánchez-Polán, M., Silva-José, C., Palacio, M., & Barakat, R. (2023). Influence of pelvic floor muscle training alone or as part of a general physical activity program during pregnancy on urinary incontinence, episiotomy and third- or fourth-degree perineal tear: Systematic review and meta-analysis of randomized clinical trials. *Acta Obstetrica et Gynecologica Scandinavica*, 103(6), 1015–1027. <https://doi.org/10.1111/aogs.14744>

GROSSESSE ACTIVE

(*7) Santé Canada. (2010). Lignes directrices à l'intention des professionnels de la santé – Le gain de poids pendant la grossesse. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/poids-sante/lignes-directrices-pendant-grossesse-professionnels-gain-poids.html>

(*8) Landry-Hum, J., & Rougeau, F. (s.d.). PHT6203 – La grossesse et le postpartum [Notes de cours, conférence].

(*9) Gouvernement du Québec. (2019). L'activité physique pendant et après la grossesse. <https://numerique.banq.qc.ca/patrimoine/details/52327/4011056>

(*10) Niño Cruz, G. I., Ramirez Varela, A., da Silva, I. C. M., Hallal, P. C., & Santos, I. S. (2018). Physical activity during pregnancy and offspring neurodevelopment: A systematic review. *Paediatric and Perinatal Epidemiology*, 32(4), 369–379. <https://doi.org/10.1111/ppe.12472>

Chapitre 3

(*11) Naître et grandir. (2024, août). L'activité physique durant la grossesse. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/activite-physique-durant-grossesse/>

(*12) Rodrigues-Denize, N., Zolnikov, T. R., & Furio, F. (2024). A systematic review on the physical, mental, and occupational effects of exercise on pregnant women. *Dialogues in Health*, 4, 100181. <https://doi.org/10.1016/j.dialog.2024.100181>

(*13) Kay, A. D., & Blazevich, A. J. (2012). Effect of acute static stretch on maximal muscle performance: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 44(1), 154–164. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318225cb27>

(*14) Nikpour, M., Sepidarkish, M., Joneidi, E., Darzipour, M., & Firouzbakht, M. (2024). The effect of yoga practice on labor pain: A systematic review and meta-analysis. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 29(3), 273–279. https://doi.org/10.4103/ijnmr.ijnmr_91_23

(*15) Dufour Bouchard, A.-A. (2024, avril 30). Grossesse, prise de poids et image corporelle [Épisode 47]. Dans C. Marchessault (Anim.), *Marche & Saut* [Balado]. Marche & Saut. <https://www.marche-saut.com/podcasts/podcast-marche-saut/episodes/2148781975>

Chapitre 5

(*16) Hudani, M. (s.d.). Diastasis rectus abdominis: A new era – A guide for health and fitness professionals. <https://www.munirahudanipt.com/diastasisguideprofessionals>

(*17) Gluppe, S. L., Hilde, G., Tennfjord, M. K., Engh, M. E., & Bø, K. (2018). Effect of a postpartum training program on the prevalence of diastasis recti abdominis in postpartum primiparous women: A randomized controlled trial. *Physical Therapy*, 98(4), 260–268. <https://doi.org/10.1093/ptj/pzy008>

Chapitre 6

(*18) Naître et grandir. (2021, juillet). Nausées et vomissements durant la grossesse. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre1/nausees-vomissements-durant-grossesse/>

Chapitre 7

(*19) Naître et grandir. (2020, septembre). Hypertension et prééclampsie durant la grossesse. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre3/hypertension-preeclampsie-durant-grossesse/>

Chapitre 8

(*20) Naître et grandir. (2024, mai). Fatigue et sommeil durant la grossesse. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/sante-bien-etre/fatigue-sommeil-durant-grossesse/>

(*21) Naître et grandir. (2020, mai). Crampes dans les jambes durant la grossesse. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/trimestre2/grossesse-crampes-dans-les-jambes/>

Chapitre 9

(*22) Naître et grandir. (2021, janvier). Les stades du travail et de l'accouchement. <https://naitreetgrandir.com/fr/grossesse/accouchement/grossesse-accouchement-4-stades-du-travail/>

(*23) Pereira, D. O., Silva, M. J. P., & Souza, M. T. (2024). Influence of non-pharmacological methods on duration of labor: A systematic review. *Ciência & Saúde Coletiva*, 29(6), Article 29619032022. <https://doi.org/10.1590/1413-81232024296.19032022>

Chapitre 10

(*24) Ordre des ostéopathes du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que l'ostéopathie ? <https://www.osteopathiequebec.ca/fr/>

(*25) Chiro Ordre des chiropraticiens du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que la chiropratique ? <https://www.ordredeschiropraticiens.ca/fr/la-profession-chiropratique/quest-ce-que-la-chiropratique/>

(*26) Ordre des ergothérapeutes du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que l'ergothérapie ? <https://www.oeq.org/m-informer/qu-est-ce-que-l-ergotherapie.html>

(*27) Association des acupuncteurs du Québec. (s.d.). Qu'est-ce que l'acupuncture ? <https://acupuncture-quebec.com/decouvrir-acupuncture/qu-est-ce-que-acupuncture/>

(*28) Réseau des massothérapeutes professionnels du Québec. (s.d.). Massothérapie. <https://rmpq.ca/ressources-et-formation-des-therapeutes/disciplines-reconnues/massotherapie/>

Chapitre 11

(*29) CSEP – Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2024). Directives 2025 sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil pendant la première année post-partum. <https://csepguidelines.ca/language/fr/directives/postpartum/>

(*30) Société de l'assurance automobile du Québec. (2024, 23 décembre). Remorques et sièges de vélo pour enfants. <https://saaq.gouv.qc.ca/securite-routiere/moyens-deplacement/velo/remorques-sieges-enfants>

(*31) Institut national de santé publique du Québec. (s. d.). Le corps après l'accouchement. <https://www.inspq.qc.ca/mieux-vivre/accouchement/premiers-jours/corps-apres-l-accouchement>

(*32) Goom, T., Donnelly, G., & Brockwell, E. (2019, mars). Returning to running postnatal – Guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. ResearchGate. <https://doi.org/10.13140/RG.2.2.35256.90880/2>

Marche & Saut
Bouger pour mieux vivre la maternité
Chambly · Octobre 2025