

GROSSESSE, ENTRAÎNEMENT ET RISQUE DE CHUTE



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Pendant la grossesse, il est primordial de maintenir de saines habitudes et un mode de vie actif. L'activité physique est recommandée pour les femmes enceintes ne présentant pas de contre-indication et sa pratique régulière apporte de nombreux bienfaits, autant pour la mère que pour le bébé. Vérifiez toujours auprès de votre médecin ou de votre sage-femme avant d'entreprendre un programme d'entraînement durant votre grossesse. Parmi les bienfaits, on observe une réduction significative des risques de diabète gestationnel, de tension artérielle élevée et de prise de poids trop importante. Une activité physique régulière permet aussi de favoriser une meilleure condition physique, une amélioration de l'estime de soi ainsi qu'une réduction des interventions médicales lors de l'accouchement.

Afin de bien guider les femmes enceintes quant à leur activités physiques, la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE) ont émis des lignes directrices concernant l'activité physique pendant la grossesse.

Il est recommandé de bouger minimalement 150 minutes par semaine et de répartir les activités physiques sur au moins 3 à 4 jours. L'entraînement devrait être varié, ce qui signifie d'inclure des activités musculaires et cardiovasculaires. Aussi, des exercices de renforcement du plancher pelvien (ex : de type Kegel) devraient être pratiqués tous les jours.

Il est préférable d'avoir une évaluation complète de votre plancher pelvien et de la fonction de vos abdominaux avant de débiter un programme d'entraînement pendant la grossesse. Les physiothérapeutes en rééducation périnéale sont formés pour évaluer votre condition et pour vous enseigner des exercices adaptés à votre situation afin de prévenir ou de traiter les atteintes possibles. Une attention particulière doit nécessairement être portée vers les muscles du plancher pelvien et les abdominaux, car ils seront soumis à un stress considérable pendant la grossesse. Des activités physiques qui ne sont pas adaptées à votre condition ou des exercices mal exécutés pourraient vous nuire et mener à l'apparition de symptômes périnéaux.

PARAMÈTRES D'ENTRAÎNEMENT

Afin de mieux vous guider dans votre activité physique, pensez à l'acronyme FITT, ce qui signifie la fréquence, l'intensité, la durée et le type d'exercice. Concernant la fréquence, si vous n'étiez pas active avant la grossesse, vous pouvez débuter par 3 fois par semaine et augmenter graduellement jusqu'à 4 fois. La meilleure façon de prescrire et de mesurer l'intensité de l'activité physique est d'utiliser la fréquence cardiaque combinée au niveau de perception de l'effort.

F

FRÉQUENCE

Commencez par 3 fois par semaine, puis augmentez à 4 fois par semaine.

I

INTENSITÉ

Respectez la zone de perception de l'effort ou la plage de fréquence cardiaque appropriée.

T

TEMPS (DURÉE)

Essayez de faire 15 minutes d'exercice, même si vous devez réduire l'intensité. Sinon, des périodes de repos en alternance avec des périodes d'effort peuvent vous aider.

T

TYPE

Des exercices sans mise en charge ou des exercices d'endurance à faible impact sollicitant les groupes musculaires importants (p. ex. la marche, le vélo stationnaire, la natation, les exercices en piscine, les exercices aérobies à faible impact).

ÂGE DE LA FEMME ENCEINTE	CONDITION PHYSIQUE OU IMC	PLAGE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE (battements/minute)
Moins de 20	-	140 à 155
20 à 29	Peu active	129 à 144
	Active	135 à 150
	En bonne forme physique	145 à 160
	IMC > 25 kg m ⁻²	102 à 124
30 à 39	Peu active	128 à 144
	Active	130 à 145
	En bonne forme physique	140 à 156
	IMC > 25 kg m ⁻²	101 à 120

Niveau de perception de l'effort : Un niveau de perception de l'effort se situant entre 12 et 14 (quelque peu difficile) est approprié pour la majorité de femmes enceintes.



Rappelez-vous que le test de la parole est un bon indicateur de l'intensité. Si vous êtes incapable de tenir une conversation, c'est signe que vous devez réduire l'intensité jusqu'à atteindre cet objectif. Selon votre niveau d'entraînement prénatal, la durée peut varier entre 15 à 30 minutes par séance. Finalement, le type d'activité n'est pas à prendre à la légère. Effectivement, les activités à impacts élevés ou qui représentent un risque de chute ou de traumatisme au ventre ne sont pas sécuritaires et donc non recommandées. Pour toute informations consultez www.cigonia.com ou écrivez-nous à info@cigonia.com.

Tous droits réservés Cigonia inc.



RISQUE DE CHUTE

Durant la grossesse, le corps de la femme subit de nombreux changements. Que ce soit au niveau hormonal, anatomique ou physiologique, les bouleversements sont nombreux. Le gain de poids significatif, l'augmentation de la laxité ligamentaire et de la lordose lombaire, la diminution du contrôle neuromusculaire, la faiblesse des abdominaux et le déplacement antérieur du centre de gravité mettent à risque de chute la femme enceinte.

De récentes études ont démontré que tous ces changements physiques impactent l'équilibre statique et dynamique de la femme enceinte. Bien que ces variations d'équilibre ne soient pas significatives durant le premier et le second trimestre, il en est tout autre pour le troisième trimestre. En effet, à ce stade de la grossesse, le risque de chute de la femme enceinte est comparable à celui d'une femme de 65 ans. De plus, ces perturbations de l'équilibre se poursuivent après l'accouchement et peuvent persister jusqu'à environ 6 à 8 semaines post-partum. Il semblerait que les femmes enceintes présentant les conditions suivantes soient davantage à risque de chute que celles qui ne les présentent pas: l'hyperémèse gravidique (nausées matinales intenses), l'anxiété et le diabète gestationnel. À l'inverse, l'activité physique régulière et le port d'une ceinture pelvienne de maternité auraient un effet protecteur contre le risque de chute.

COMPLICATIONS SUITE AUX CHUTES

Après les accidents de la route, les chutes représentent la deuxième cause de traumatisme la plus importante chez les femmes enceintes. Après une chute, le risque d'hospitalisation est 2,3 fois plus grand chez la femme enceinte comparativement à une femme du même âge qui n'est pas enceinte. Dans une récente étude effectuée sur 317 patientes enceintes ayant chuté, 14% d'entre elles ont présenté des contractions fréquentes à la suite de leur chute nécessitant une période d'observation de 24 heures. Parmi les potentielles complications, on retrouve le travail prématuré, le décollement placentaire, la rupture utérine, le retard de croissance intra-utérin et le décès foetal.

Il faut donc garder en tête que l'activité physique chez la femme enceinte présente de nombreux bienfaits. Cependant, le risque de chute demeure bien présent chez la femme enceinte, plus particulièrement durant le 3e trimestre. Bien choisir une activité physique adaptée est donc primordial. N'hésitez pas à communiquer avec des professionnels qui pourront vous accompagner et vous guider afin de bouger de façon sécuritaire tout au long de votre grossesse. Vous bénéficierez ainsi de conseils personnalisés et individualisés à votre condition de santé. Pour toutes informations consultez www.cigonia.com ou écrivez-nous à info@cigonia.com.