



DÉFINITIONS

Activité physique : à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (rangement, jardinage, loisirs...), et l'activité sportive (marche, natation, vélo, yoga...).

Sédentarité : toutes les situations d'éveil, hors sommeil, avec une dépense d'énergie inférieure ou égale à celle du repos en position assise ou allongée (déplacement en voiture, travail sur ordinateur, lecture en position assise...).

3 niveaux de sédentarité :

Faible : - de 3h / jour ; **Modéré** : entre 3 et 7 h / jour ; **Élevé** : + de 7 h / jour.

⇒ Il est conseillé de se lever et bouger au moins 1 min toutes les 30 min et de limiter le temps de sédentarité si possible à - de 7h / jour.

RÉFÉRENCES

Collège National des Sages-Femmes de France, *Recommandations pour la Pratique Clinique 2021, Interventions pendant la période périnatale*, Chapitre 1

- Partie 1 "Activité Physique et Santé maternelle" (N. Boisseau) : <https://hal.uca.fr/hal-03283246>
- Partie 2 "Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant" (B. C. Guinhouya, M. Duclos, C. Enea, L. Storme) : <https://hal.uca.fr/hal-03283253>

RETROUVEZ CES RECOMMANDATIONS EN FORMAT VIDÉO

sur la chaîne Youtube du CNSF



Pour en savoir plus :

- Haute Autorité de Santé, "Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité", juillet 2022 : bit.ly/3MFEW0W
- Ministère des Sports, "Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement", Octobre 2021 : bit.ly/3obsBHD
- Santé Publique France, "Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement" : bit.ly/414LA54
- Tuto'tour "L'Activité Physique pendant la grossesse" : bit.ly/40kNFJ7
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : bit.ly/3KCFdyO

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France

Avant et pendant la grossesse, l'activité physique est bénéfique pour ma santé et celle de mon futur bébé.



L'activité physique améliore mon bien-être physique et psychique, notamment :

- Améliore la circulation veineuse au niveau de mes jambes
- Réduit mes douleurs de dos
- Aide à contrôler ma prise de poids
- Diminue le risque de diabète de la grossesse, d'hypertension artérielle, l'anxiété et le risque de dépression.

Cette fiche est inspirée des conclusions du Chapitre 1 des RPC 2021 du CNSF "Partie 1 - Activité Physique et Santé Maternelle" et "Partie 2 - Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant".



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France

Bon pour ma santé, bon pour mon futur bébé !



EN PRATIQUE ?

J'ai une activité physique d'intensité modérée¹ en individuel ou en groupe

Au moins 2h30 par semaine

Au moins 3 sessions de + de 30 min

- Je pratique des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine :
- Lors des activités de la vie courante (montée d'escaliers, port de charges limitées, rangement, jardinage...)
 - Ou lors de séances de musculation dédiées (avec des livres, des petites haltères, des bouteilles d'eau)

→ Je limite mon temps de sédentarité au travail et à la maison.

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?



CONSEILLÉ : activités physiques à faible impact

- Marche
- Natation
- Gymnastique douce
- Vélo d'appartement
- Exercice de renforcement musculaire
- Yoga, Pilates, Tai-Chi



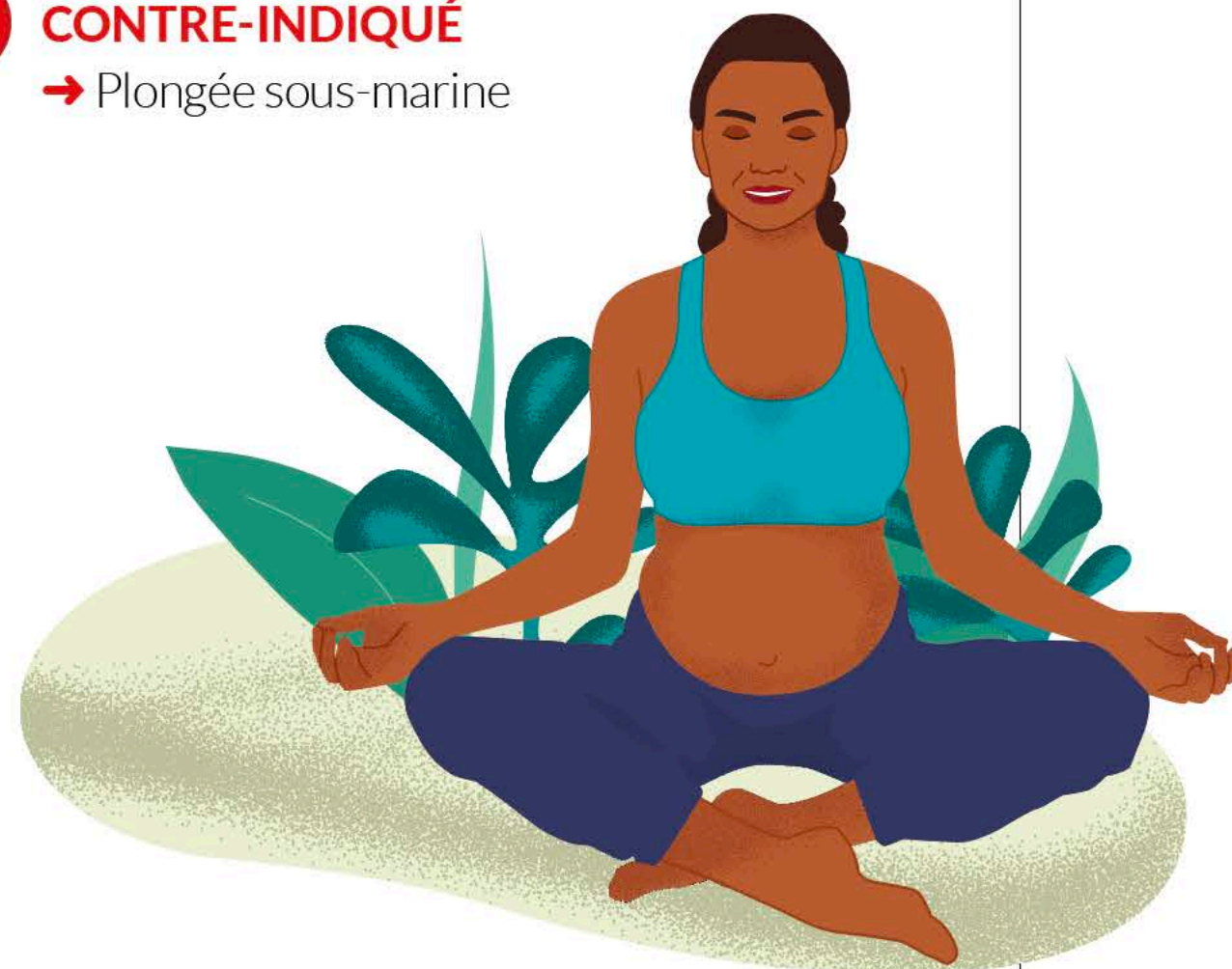
DÉCONSEILLÉ

- **Sports de contact** : basket, handball, boxe, karaté, judo...
- **Sports à risque de chutes** : ski, VTT, planche à voile, surf, équitation...



CONTRE-INDIQUÉ

- Plongée sous-marine



QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, JE PRENDS DE BONNES HABITUDES :



- Je bois suffisamment.
- Je me nourris de manière équilibrée.
- Je dois pouvoir parler sans difficulté pendant mon activité physique.
- Je limite les exercices, allongée sur le dos, à partir de 4 mois de grossesse.
- Je pratique l'activité physique à moins de 1800 mètres d'altitude.



Je ne pratique pas d'activité physique sans avis médical en cas de :

- Fausses couches répétées
- Grossesse gémellaire après 6 mois de grossesse
- Anémie importante
- Hypertension artérielle, pré-éclampsie
- Diabète mal équilibré
- Risque d'accouchement prématuré
- Maladie thyroïdienne mal contrôlée
- Maladies cardiovasculaires ou respiratoires modérées.



Je ne pratique pas d'activité physique notamment en cas de :

- Perte de liquide amniotique
- Perte de sang
- Placenta bas inséré après 5 mois de grossesse
- Fièvre et dans les 5 jours qui suivent
- Fortes chaleurs.



**EN CAS DE DOUTE
ou de symptômes inhabituels,
arrêtez l'activité et demandez conseil
à votre sage-femme ou votre médecin.**

¹ Activité où la personne doit pouvoir parler.