

b o u g e z

bulletin de l'Institut de kinésiologie du Québec

Grossesse et exercice

La maternité est probablement une des expériences les plus intenses de la vie d'une femme. La grossesse n'est pas une maladie, mais une phase normale dans la vie d'une mère ... et d'un père !

Par contre, on ne peut nier que le processus de la gestation implique des changements très importants au niveau de la physiologie du corps de la femme. Beaucoup de mères qui étaient actives avant de devenir enceintes se demandent si elles peuvent continuer à faire de l'exercice, tandis que d'autres, sédentaires avant la fécondation, se demandent s'ils peuvent initier une pratique d'activités physiques régulières.

Pour comprendre pourquoi l'exercice n'est pas néfaste pour la mère, il faut réaliser que pendant les centaines de milliers d'années, le corps humain s'est magnifiquement bien adapté au processus de la gestation, même lorsque la mère était obligée de rester très active. Pendant des siècles, même enceintes, les femmes devaient continuer à travailler, que ce soit dans les champs ou à l'intérieur et souvent ce travail était très pénible.

Conséquemment, le corps de la femme est extrêmement efficace pour protéger le fœtus : que ce soit par le positionnement stratégique de celui-ci dans le corps de la mère, par la protection physique offerte par le liquide amniotique ou par les mécanismes physiologiques assurant la stabilité chimique du milieu interne de l'organisme et le maintien de sa température. L'effort physique raisonnable et effectué dans un environnement sain n'est donc pas néfaste à l'embryon ou au fœtus. En fait, l'effort physique est aussi bon pour la femme enceinte que pour tout autre être humain.

Hyperthermie

La principale crainte engendrée par l'exercice chez les femmes enceintes était que l'augmentation (normale) de la température du corps lors d'un exercice soit néfaste pour le développement du bébé. Selon certaines évidences scientifiques (Karzel 1991), une température corporelle dépassant 39.2° C durant le premier trimestre pourrait avoir un potentiel tératogène, i.e. pouvant induire des malformations chez l'embryon.

La position officielle de l'Académie canadienne de médecine du sport après une revue exhaustive des écrits scientifiques sur le sujet statue que chez les femmes à qui l'on a permis d'établir leur propre rythme d'activité physique durant la grossesse, l'augmentation de la température n'est pas suffisamment importante pour être nuisible à l'enfant. De plus, selon une recension des écrits effectuée par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société Canadienne de Physiologie de l'Exercice lors de l'élaboration de la directive clinique concernant l'activité physique et la grossesse, aucune étude, portant sur les femmes enceintes qui font de l'exercice, n'a encore démontré un effet tératogène quelconque imputable à une température corporelle interne élevée au stade précoce du premier trimestre (SCOG, 2003)

Réduction de la circulation sanguine vers le placenta

Lors de l'exercice physique, le débit sanguin est détourné des viscères vers la musculature active (shunt sanguin). Ce phénomène tient au fait que les muscles qui travaillent ont un besoin accru d'éléments nutritifs (comme le glucose, l'oxygène et les acides gras libres) contenus dans le sang. Puisque le débit sanguin utérin est aussi réduit au profit des muscles actifs, le placenta et le fœtus recevraient moins d'oxygène. Par contre, la littérature scientifique sur ce sujet semble conclure qu'il n'y a pas d'impact sur la santé du bébé.

Exercice et détresse fœtale

Les études faites chez les femmes enceintes qui font de l'activité physique n'ont démontré aucune preuve de détresse fœtale durant l'activité physique. En fait, ces études montrent une diminution de la fréquence de la présence de méconium

(suite page 2)

Résolutions 101

Le nouvel an est synonyme de renouveau, et c'est souvent à cette occasion qu'on en profite pour faire le point et tenter de changer certaines choses dans le but d'améliorer notre qualité de vie : c'est le temps des résolutions.

Prendre une résolution implique une modification de comportement; il s'agit d'éliminer un comportement (ex: fumer) ou d'en adopter un nouveau (ex: faire de l'exercice). Les chercheurs en psychologie du comportement humain connaissent les déterminants de l'adoption ou de la non-adoption d'un comportement. Ceux-ci savent que le facteur clé est la motivation; tous les facteurs qui la favoriseront seront bienvenus au moment de prendre une résolution, particulièrement si cette résolution est de débiter un programme de remise en forme.

La clé: la motivation

Il faut apporter une attention toute particulière à la motivation. Même en présence des meilleures méthodes d'entraînement et sous la supervision du meilleur kinésiologue, si la motivation n'y est pas, pas d'exécution régulière du programme et donc pas de gains ou bénéfiques. Il est donc primordial d'adopter une approche systématique pour maximiser la motivation.

Voici donc des éléments qui pourraient faire partie de votre système de motivation et qui pourraient faire en sorte que votre résolution de cette année soit plus qu'un vœux pieux !

Écrivez

Achetez-vous un livret et écrivez votre résolution sur la première page. De plus, notez pourquoi vous prenez cette résolution, son importance réelle pour vous, et énoncez les avantages et les désavantages relatifs à ce nouveau comportement. Ensuite, inscrivez-y vos progrès régulièrement.

Le fait de documenter votre démarche la rend tangible et augmente vos chances de succès, parce que votre action est officialisée et que vous voyez les progrès au jour le jour, ce qui est un renforcement.

(matière contenue dans l'intestin du fœtus et expulsée après la naissance), moins de fréquence cardiaque fœtale anormale, moins d'entremêlement du cordon ombilical et de meilleurs indices d'APGAR (évaluation de l'état général du nouveau-né) chez les femmes ayant fait de l'activité physique durant la grossesse.

Exercice et fausse couche

D'après l'Académie canadienne de médecine du sport, il y a très peu d'études portant sur l'effet de l'activité physique régulière continue au cours du premier trimestre, mais une étude prospective réalisée auprès de 158 femmes qui étaient déjà en forme et qui ont poursuivi leur exercice à un niveau au-dessus des lignes directrices actuelles durant leur grossesse n'a trouvé aucune différence importante quant à la fréquence des avortements spontanés, des malformations congénitales ou des problèmes d'implantation.

L'entraînement physique

L'objectif de l'entraînement durant la grossesse devrait être de maintenir un niveau raisonnable de bonne forme physique pendant cette période, sans chercher à atteindre des sommets ni à s'entraîner pour des compétitions sportives. L'organisme doit consacrer prioritairement son énergie vers le développement du bébé et non vers le rehaussement des capacités fonctionnelles de la mère.

Les adaptations physiologiques résultant de l'entraînement doivent être considérées comme un soutien ou même comme un adjuvant aux moyens que l'on prend pour favoriser un développement optimum de l'enfant et une grossesse la plus agréable possible pour la mère. Il faut d'abord évaluer les contre-indications absolues et relatives.

Durant le premier trimestre de la gestation, les femmes qui faisaient de l'activité physique peuvent continuer, mais sans augmenter l'intensité ou la fréquence de ces exercices durant le premier trimestre. On parle donc de maintien pour ceux qui s'entraînaient auparavant.

Gains de poids recommandés pendant la grossesse			
IMC ⁽²⁾ avant la grossesse	1e trimestre	2e et 3e trimestre	total
< 20 Kg/m ²	1 à 3,5 Kg	0,5 Kg / sem	12,5 à 18 Kg
	2 à 8 lb	1 lb / sem	28 à 40 livres
20 à 27 Kg/m ²	1 à 3,5 Kg	0,4 Kg / sem	11,5 à 16 Kg
	2 à 8 lb	-0,75 lb / sem	25 à 35 livres
> 27 Kg/m ²	1 à 3,5 Kg	0,3 Kg / sem	7 à 11,5 Kg
	2 à 8 lb	-0,5 lb / sem	15 à 25 livres

Adapté de l'Institute of medicine, Subcommittee on Nutritional Status and Weight Gain during Pregnancy. Washington DC: National Academy of Science; 1990, par Houde 2004

On ne conseille pas aux femmes inactives de commencer un programme d'exercices durant le premier trimestre de leur grossesse, surtout si celles-ci souffrent de désagréments "classiques" tels que nausées, étourdissements, grandes fatigues, etc.

Le deuxième trimestre est la période idéale pour débiter ou reprendre un programme de conditionnement physique, spécialement pour les femmes qui étaient sédentaires auparavant. La périodisation de la charge d'entraînement devrait être orienté de façon à ce que le volume soit d'abord augmenté de façon graduelle et progressive.

Quand cesser l'entraînement?

Par contre, si la future maman ressent une grande fatigue persistante, des étourdissements, des contractions à la suite de périodes d'entraînement, la présence de saignements ou des douleurs inhabituelles au bassin et/ou à l'abdomen, la future maman devrait consulter son kinésologue et son médecin traitant.

(texte complet au www.yvanc.com)

Résolution 101 (suite)

Énoncez votre résolution de façon précise, et soyez réaliste

Décrivez votre résolution de façon la plus précise possible.

« Je vais faire de l'exercice » n'est pas une résolution, mais plutôt une intention vague. Il faut se donner un objectif précis. L'objectif doit être quantifiable, spécifique, réaliste, et doit représenter un défi. De plus, celui-ci doit être flexible, c'est à dire que vous devez vous allouer la possibilité de modifier l'objectif au besoin.

Un exemple :

« Je vais faire de l'exercice 3 fois par semaine au centre de conditionnement physique du quartier, 45 à 60 minutes par session. Je m'alloue la possibilité de manquer une session 1 fois par mois ».

Fragmentation à court, moyen et long terme

Il est plus efficace de fragmenter ses objectifs en "sous-objectifs" que l'on peut atteindre à court terme pour être capable de se donner des renforcements positifs, c'est à dire se récompenser si l'on renporte de petites victoires. L'expérience de réussite aide à maintenir le cap ! (Godin & kok, 1996).

Informez votre entourage

N'ayez pas peur d'informer votre entourage de votre nouvelle résolution.

Vous serez surpris de voir comment vos pairs peuvent vous aider dans l'acquisition d'une nouvelle habitude de vie. Il est prouvé scientifiquement que les proches (surtout le conjoint ou la conjointe) sont des sources de motivation très importantes (Carron, 1996).

(texte complet au www.yvanc.com)



Réadaptation au travail
Douleur chronique

yvanc@yvanc.com
www.yvanc.com/ikq.htm

(514) 754-3475