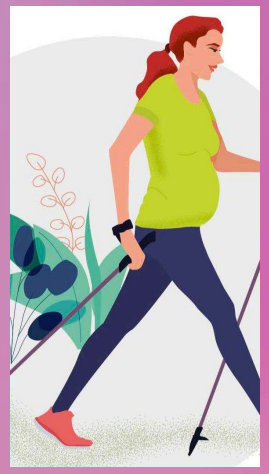
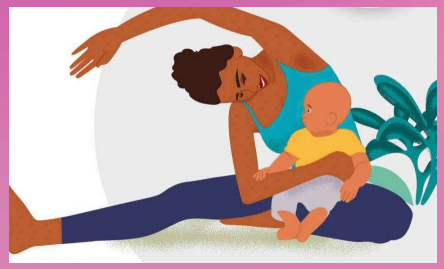
Activité Physique Adaptée Régulière (APAR) pendant la Grossesse et le Post-partum



Chloë AMAR & Jessy RODRIGUEZ

Sage-femme & Masseur-Kinésithérapeute

CPTS Saint-Maur-des-Fossés & Joinville



CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

APAR pendant la Grossesse & le Post-partum

1. **Pourquoi l'APAR enceinte et après l'accouchement ?**
2. **Recommandations**
3. **Contre-indications & signes d'alerte**
4. **Quels sports, quand, comment ?**
5. **Auprès de qui s'adresser ?**
6. **Quelques ressources pour aller plus loin…**

1. Pourquoi l'APAR enceinte et après l'accouchement ?

Poids

Circulation
Respiration

Sommeil

Périnée :
incontinences,
prolapsus

Œdème
Retour
veineux

Locomotion
Proprioception

Diabète
/ HTA

Se
réapproprier
son corps

Transit

Psychisme
Relation
mère-enfant

Foetus

Douleurs

Accouchement

2. Recommandations

Lutte contre sédentarité :

- Se lever/bouger au moins 1 min toutes les 30 min
- Pas >2h d'affilée assis
- Temps < 7h / jour

Activité physique standard :

Tous les jours :

exercice physique vie quotidienne (rangement, jardinage, loisirs…)

+

activité endurance (marche, natation, vélo…)

équivalent 30min marche rapide/j

Activité physique idéale = APAR :

exercice physique + endurance quotidienne

et/ou renforcement musculaire doux (yoga/pilates…)

3x/semaine (∅ 2j consécutifs)

H2O +++

Adapter apports caloriques

Prévention périnéale

3. Contre-indications (CI) médicales

CI absolues et relatives	CI environnementales
CI absolues : - Pathologies antérieures/actuelles non contrôlées - Grossesses multiples (triplés) - Risque d'accouchement prématuré - Retard de croissance fœtal - Saignement vaginal / Rupture prématurée membranes - Placenta praevia **CI relatives :** - Anémie, HTA/diabète gestationnel - ATCD accouchement prématuré - Troubles respiratoires légers/modérés, tabagisme ++ - Grossesse gémellaire > 28SA - ATCD FCS répétées - Troubles alimentation - Obésité - Sédentarité ancienne et majeure - Pathologie articulaire avec limitations orthopédiques	▪ **Hypoxie** : altitude, blocage respiration, position allongée sur le dos > 24 SA ▪ **Hyperbare** : profondeur ▪ **Risque de chute** ▪ **Risque de choc** ▪ **Défaut de gainage** ▪ **Climat chaud et humide** (malaise / fièvre / stress lié à la chaleur)

3. Signes d'alerte pendant/après l'APAR

- **Essoufflement** excessif à l'effort persistant au repos
- **Fatigue** intense
- **Douleur / sensation d'oppression** dans la poitrine (urgence)
- **Contractions utérines** régulières et douloureuses, non soulagées par le repos
- **Saignement vaginal**
- **Fuite liquide amniotique** (rupture / fissure poche des eaux)
- **Vertiges/malaises**
- **Maux de tête**
- **Signes de thrombophlébite** (douleur / inflammation du mollet)
- **Faiblesse musculaire** perturbant l'équilibre

→ Appel Sage-femme / Médecin généraliste / Maternité

4. Quels sports, quand, comment ?

<u>Pendant la GROSSESSE</u> : dès le début → veille de l'accouchement

	Femme peu active	**Femme sportive**		
Temps de la grossesse	**T1 / T2 / T3**	**T1**	**T2 (surtout > 20 SA)**	**T3**
Principes	Début progressif et fractionné Limiter la sédentarité	Sauf CI, poursuivre AP/sportive	∅ Compétition/activités intenses ∅ sports à risque de choc/chute ∅ position allongée prolongée	Privilégier les sports « doux »
Types de sport possibles	Sports « doux » : ▪ Natation / Aquagym / Balnéo ▪ Marche ▪ Sport à impact bas ▪ Yoga prénatal / Pilates / Etirements ▪ Gymnastique douce ▪ Vélo (plat)	Possibles en fonction du niveau antérieur : ▪ Course à pied ▪ Danse ▪ Équitation ▪ Ski alpin/ski de fond ▪ Tennis ▪ Trampoline…		▪ *Idem femme peu active*

<u>En POST-PARTUM</u> : ↘ tps sédentaire + ↗ APR vie quotidienne + Programme d'APR

Accouchement → 4-6 semaines

4-6 semaines : CPN (Sage-femme / Médecin)

> 4-6 semaines (>8-10 si césarienne)

Reprise progressive + fractionnée

> 6-8 semaines

APR douce :

Marche active
Montée escaliers
Natation modérée…

APR douce adaptée
+
Rééducation périnéo-abdominale (Sage-femme / Kinésithérapeute)

Sports à risque de choc/chute
Sport à impact
Port de charge lourde
Position allongée prolongée
Compétition/activités intenses
+
Rééducation périnéale adaptée

Balnéo/ Natation / Aquagym

Yoga / Pilates

Marche active

Course à pied

Vélo

Fitness / Musculation

Danse

5. Auprès de qui s'adresser ?

Professionnel de santé suivant la grossesse

Sage-femme
Médecin traitant
Gynécologue

Professionnel de santé spécialisé dans le mouvement

Kinésithérapeute

Structure hospitalière

Maternité de référence

Autres intervenants

Enseignant en APA
Coach sportif

6. Quelques ressources pour aller plus loin…

Ministère des sports

- Guide du Ministère des sports

https://www.sports.gouv.fr/guide-de-la-pratique-sportive-pendant-la-maternite-824

HAS / OMS

- Guides APA et grossesse/post-partum (HAS)

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-11/ap_fiche_grossesse.pdf

https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2022-08/synthese_aps_grossesse_post_partum_vf.pdf

- Lignes directrices sur l'activité physique et la sédentarité (OMS)

https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/337003/9789240014862-fre.pdf

Collège national des sages-femmes (CNSF)

- Fiches disponibles sur le site @

https://www.cnsf.asso.fr/grossesse-et-activite-physique-les-nouveaux-outils-du-cnsf/

- 3 vidéos Youtube sur l'APA et grossesse / post-partum / sport de haut niveau

https://www.youtube.com/@cnsf-collegenationaldessag7650/videos

Take home message

N'oubliez pas :

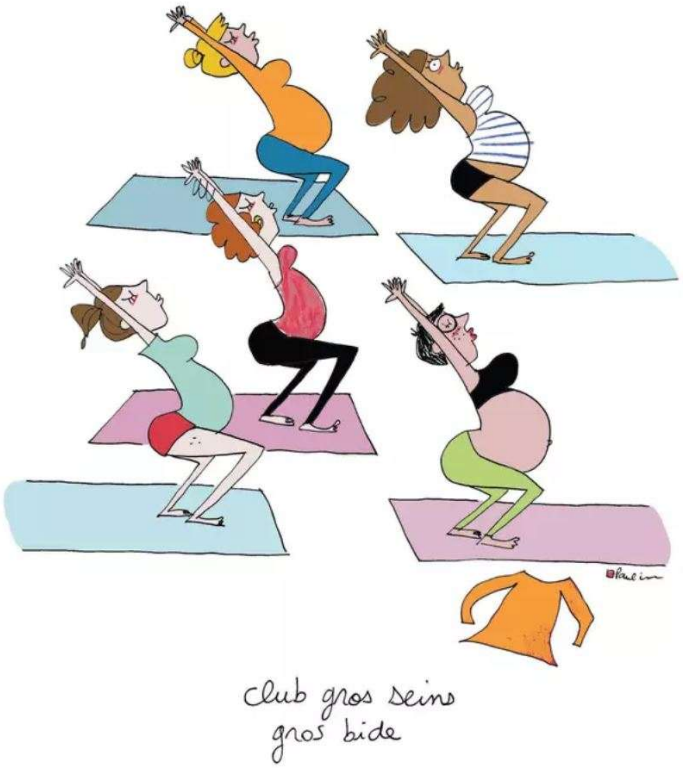
L'activité physique, c'est tout le temps

et de façon adaptée

…sans oublier votre périnée !

(ce message s'adresse aussi aux hommes ☺)

Merci de votre attention.



CPTS
SAINT-MAUR OUEST
JOINVILLE-LE-PONT

Chloë AMAR & Jessy RODRIGUEZ

MSPU de Saint-Maur & Pôle femme-enfant

www.pole-femme-enfant.com

cptssaintmaurjoinville@gmail.com