

# Mon activité physique pendant la grossesse

Il est recommandé de pratiquer une activité physique avant la grossesse ou bien dès le début de la grossesse chez les femmes qui ont des facteurs de risque connus : antécédents familiaux de diabète, diabète personnel ou gestationnel, surpoids ou obésité.

Pour les femmes qui n'ont pas d'antécédent diabétique, il est tout à fait possible et même recommandé de débiter une activité physique adaptée, une fois le diagnostic de diabète gestationnel posé (le plus souvent au second trimestre de la grossesse).

## Quelles sont les activités physiques recommandées pendant ma grossesse ?

Si vous envisagez de pratiquer une activité physique pendant votre grossesse, consultez, en premier lieu, votre médecin. En l'absence de contre-indications médicales ou obstétricales, choisissez des activités physiques adaptées et régulières (trois à quatre fois par semaine, par exemple), sur des durées courtes (30 à 40 minutes), en commençant par des intensités faibles, puis en les augmentant (les fréquences cardiaques ne doivent pas dépasser 140 battements par minute).

- la marche,
- la natation,
- le vélo d'appartement,
- la gymnastique douce...

sont des activités parfaitement adaptées.

Outre la détente physique et la sensation de bien-être qu'elles peuvent procurer, ces activités vous aideront à réguler votre glycémie.

Attention, au moindre malaise ou à la moindre douleur, stoppez votre activité physique et parlez-en à votre médecin.

Evitez les activités présentant un risque de chute (sports de glisse) ou pouvant exposer à des chocs (sports de combat, sports collectifs), de même que les activités à secousses ou à déplacements brusques (sports de raquette, équitation, jogging à partir du 2<sup>e</sup> trimestre). La plongée sous-marine et les activités en altitude sont proscrites.

## Comment contrôler ma glycémie pendant l'activité physique ?

Quel que soit le type d'activité physique, prévoyez des pauses toutes les 10 à 15 minutes pour récupérer et vous hydrater. Profitez de ces pauses pour vérifier votre glycémie. Les différentes recommandations précisent que, avant et pendant l'activité physique, la glycémie doit rester dans les limites suivantes : entre 0,90 et 1,40 g/l.

Ayez toujours à portée de main de quoi vous resucrer en cas d'hypoglycémie. Le cas échéant, arrêtez toute activité.

Chez une femme enceinte diabétique ou atteinte d'un diabète gestationnel, il est logique de surveiller cette glycémie avant l'effort, après 20 à 30 minutes d'exercice, une heure et deux heures après l'arrêt de l'exercice. Poursuivez une surveillance régulière de votre glycémie car les hypoglycémies peuvent survenir à distance de l'effort (plusieurs heures après). Attention, notamment, aux hypoglycémies nocturnes.

## Liens utiles

## **Sources**

Diabète gestationnel et activité physique en pratique - Equilibre - novembre-décembre 2010 - N° 278 - Interview du Docteur Jacques Pruvost réalisée par Magali Théry-Véla , éducatrice sportive, formatrice en sport Santé, chargée de mission du programme Diabetaction pour la Fédération Française EPPM Sports pour tous.