



Fiche santé : Activité physique pendant la grossesse

Contre-indications absolues

- Rupture prématurée des membranes
- Travail prématuré pendant la grossesse actuelle ou antécédents d'au moins 2 naissances prématurées
- Saignement vaginal persistant inexpliqué ou placenta prævia après 24 semaines de gestation
- Pré éclampsie
- Bécance du col utérin /cerclage
- Retard de croissance intra utérin
- Grossesse multiple(triplés)
- Epilepsie non contrôlée
- Maladies cardio-vasculaires ou pulmonaires aiguës ou chroniques graves
- Hémoglobinopathies
- Troubles systémiques

Contre -indications relatives

Evaluation des bénéfices risques par l'équipe médicale : médecin ou sage-femme, en lien avec l'obstétricien

- Fausses couches à répétition
- Hypertension artérielle gestationnelle
- Grossesse gémellaire à partir de 28 semaines
- Anémie symptomatique ou hémoglobinémie < 9g/l
- Diabète mal équilibré (HbA1C>6,5%)
- Malnutrition
- Troubles de l'alimentation (anorexie, boulimie)

- Obésité extrême (IMC>40)
- Limitations orthopédiques (dos, genoux, hanches)
- Maladies cardiovasculaires ou pulmonaires légères à modérées
- Diabète de type 1 non contrôlé
- HTA non contrôlée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Haut niveau de tabagisme
- Autres troubles de santé importants

Quelques signaux d'alerte

Si vous ressentez en cours de pratique ou après, l'un ou plusieurs des symptômes ci-dessous, Arrêtez votre activité et demandez sans tarder l'avis de la sage-femme ou du médecin qui vous suit :

- Essoufflement marqué qui persiste au repos
- Sensation de fatigue intense
- Etourdissement, évanouissement
- Douleur dans la poitrine
- Douleur ou gonflement d'un mollet
- Faiblesse musculaire avec perte d'équilibre
- Contractions utérines douloureuses ou régulières
- Saignement vaginal, pertes de liquide

Je soussignée _____ atteste avoir pris connaissance des recommandations citées ci-dessus et certifie ne présenter aucune contre-indication.
A Reims, le _____