




## LE YOGA PRÉNATAL : BON, MAIS ATTENTION!

Le yoga est une forme d'exercice bien à la mode ces derniers temps. Ces nombreux bienfaits physiques et psychologiques de cette pratique en fait plusieurs adeptes. Contrairement à une certaine époque, il est recommandé aux femmes enceintes de faire régulièrement de l'activité physique. Le yoga prénatal est une technique appréciée pour assurer une harmonie entre le corps et l'esprit. Il enseigne une bonne posture et une respiration efficace, favorise la circulation et encourage une émotion positive. Par contre, certaines précautions doivent être prises en considération. Inciter pour que la femme respecte son propre rythme et qu'elle progresse sans douleur et sans épuisement. Il n'est jamais trop tard pour être active!

### Avantages du yoga.

Le yoga est caractérisé par un environnement calme, serein, de bien-être et d'ouverture. Par les différentes techniques de relaxation et de respirations, la femme apprend à se détendre « sur commande ». Quelques théories prouvent que la pratique de certaines positions de yoga permettrait de trouver la position optimale du fœtus, pour le confort de la mère et de l'enfant. Plusieurs avantages musculo-squelettique sont associés au yoga. Les exercices debout assurent une mobilité au niveau de la colonne vertébrale et des hanches qui améliore la circulation sanguine dans les jambes. Comme le yoga est concentré sur la précision des mouvements, la femme peut davantage comprendre, corriger et maintenir la posture de référence. Ainsi, l'antéversion du bassin est mieux contrôlée diminuant les problèmes de dos. De plus, le yoga améliore la flexibilité des abducteurs des hanches afin de faciliter la descente de l'enfant au moment venu. C'est bien connu, le poids du ventre combiné à une sécrétion accrue de la progestérone risquent de comprimer le nerf sciatique de certaines femmes enceintes. Des douleurs au dos et des crampes dans les pieds, les mollets et les cuisses et quelques fois jusqu'aux orteils peuvent apparaître. La prévention est la meilleure action à prendre. (Voir tableau 1.1). Si une douleur intense se présente, elle doit continuer de faire de l'activité physique pour éviter un cercle de déconditionnement. Miser plutôt sur l'étirement du piriforme.

Tableau 1.1 Positions recommandées pour prévenir la compression du nerf sciatique

Posture du chat	Posture du chien	Posture du pigeon
		

### Recommandations générales.

Tout d'abord, la femme doit boire suffisamment avant-pendant et après une séance de yoga. La présence grandissante de l'œstrogène, la progestérone et la relaxine augmentent la flexibilité des ligaments et des articulations. La femme doit respecter ses limites, ne pas exagérer les mouvements et protéger ses articulations. Proscrire en tout temps la manœuvre de Valsalva. Ne

pas maintenir une position plus de 5 à 10 respirations consécutives. Le débit sanguin est modifié pouvant créer un inconfort. Le renforcement des abdominaux ne doit pas être excessif. Ces muscles travaillent déjà beaucoup à maintenir le bébé le plus haut possible, ils ne sont pas prêts à faire d'autres tâches. S'ils sont hypoextensibles, l'utérus et le bébé pourrait comprimer la circulation sanguine et augmenter le risque d'une diastase des grands droit de l'abdomen. Des étirements permettent plutôt à la femme de se sentir mieux. Il est intéressant de travailler un bras et sa jambe opposée. Ceci permet une intégration du fonctionnement du cerveau droit et gauche et améliore le centre de gravité qui est devenu asymétrique dû au poids du fœtus. D'ailleurs, les genoux de la femme doivent être plus bas que les hanches pour éviter les chutes. Éviter les torsions excessives du corps (la position *Bharadvajasana* est sécuritaire). Ces positions augmentent la pression intra-utérine. Attention à celles qui exagèrent la courbure lombaire ou celles qui demandent un appui sur les genoux. (Voir tableau 1.2). Les exercices doivent plutôt se concentrer sur les étirements et la stabilité du dos.

1. Trouver et travailler le patron moteur, la zone neutre du dos.
2. Établir une stabilité dans les exercices.
3. Travailler l'endurance des extenseurs des hanches et les fléchisseurs des genoux.
4. Étirer les fléchisseurs des hanches, les extenseurs du rachis et les extenseurs des genoux.

Tableau 1.2 Positions à éviter ou adapter pour protéger les muscles lombaires et les genoux



Cobra	Salutation au soleil	Virasana
		

### Recommandations plus spécifiques.

#### Premier trimestre.

Souvent caractérisé par la fatigue et les vomissements, certaines études prouvent que peu de femmes tentent le yoga pendant ce trimestre. Seules les femmes expérimentées se présentent dans les classes. La principale recommandation est d'éviter les environnements trop chauds ou trop humides en tout temps puisque le bébé est en croissance. À partir de la 13<sup>e</sup> semaine, la femme ne doit pas faire de position sur ou près du ventre. Celles-ci deviennent physiquement impossibles et augmentent la pression au niveau de l'utérus. (Voir tableau 1.3).

Tableau 1.3 Positions à éviter après le premier trimestre

Planche	Posture de l'enfant
	

Deuxième trimestre.

Le corps de la mère se modifie pour faire place au fœtus grandissant. Son centre de gravité se déplace tranquillement vers l'avant dû à la quantité de liquide amniotique, à la grosseur de l'utérus et à l'augmentation de la taille des seins. Elles doivent porter une attention particulière lors des exercices d'équilibre, d'agilité et de coordination. Prioriser la stabilité d'une posture. Lors de ce trimestre, la respiration peut devenir un défi car la pression exercée par le diaphragme augmente et les côtes peuvent être douloureuses. La mère doit prendre plusieurs courtes respirations et peuvent s'essouffler rapidement. Faire des exercices de respiration lui permettant d'ouvrir la cage thoracique. Quelques exercices d'étirements bien ciblés peuvent permettre de faire descendre gentiment l'enfant afin de dégager le diaphragme. À partir de la 16<sup>e</sup> semaine, la femme enceinte doit éviter le décubitus dorsal. L'utérus pourrait comprimer la veine cave inférieure et diminuer le retour veineux. De plus, les postures en appui sur le ventre sont à proscrire.

Tableau 1.4 Position recommandée et appréciée des femmes à partir du deuxième trimestre

Supta Baddha Konasana

Ajouter plusieurs couvertures ou plusieurs oreillers afin d'être suffisamment confortable. Permet de maintenir le bas du dos et le bassin. Relaxer et respirer profondément.



Possibilité de la faire assis.

Troisième trimestre.

Les contraintes physiques du troisième trimestre obligent les femmes à prendre certaines précautions pour continuer sécuritairement le yoga. Elles doivent diminuer les mouvements d'extension et ceux qui obligent la femme à se pencher vers l'avant. Cette dernière position augmentent l'instabilité des ligaments et du cartilage créant de la douleur à la symphyse pubienne et encouragent le bébé à adopter une position occipitale postérieure. La femme doit penser constamment à la position de ses pieds et de ses genoux afin de protéger et diminuer les douleurs au niveau des hanches. Limiter l'utilisation des abdominaux profonds durant les dernières semaines de grossesse due au risque de diastase du grand droit. Les postures qui demandent un croisement des jambes sont à éliminer car elles diminuent l'espace de la partie antérieure du bassin. (Voir tableau 1.5). À partir de la 36<sup>e</sup> semaine, si l'enfant n'est pas bien positionné pour l'accouchement, ne pas faire des « squats » car ce type d'exercice encourage l'engagement de la tête de l'enfant.

Tableau 1.5 Positions à éviter au troisième trimestre

Gomukhasana		Posture de la flamme	

En conclusion.

Le yoga permet à la femme enceinte d'être active. Comme toutes méthodes d'entraînement prénatal, il est important d'être conscient des changements subits au niveau du corps et d'adapter les positions aux capacités physiques et aux trimestres de celle-ci. Chaque praticien a le devoir de s'assurer de la sécurité d'une position.

Maximiser l'expérience. Ajouter des exercices de Kegel et des techniques de visualisation.

Pourquoi ne pas en profiter pour faire de la méditation? Cet entraînement de l'esprit permet de libérer de certaines pensées nuisibles ou stressantes, de faire évoluer le cerveau et préparer la femme à son nouveau rôle.

Mélanie Blouin, BSc. Kin, AKA

Vous avez des questions, commentaires ou suggestions, contactez-moi : [m.blouin@lafsf.ca](mailto:m.blouin@lafsf.ca)

*Mélanie Blouin est kinésiologue pour la Fédération du sport francophone de l'Alberta depuis près de deux ans. Son travail est principalement concentré sur la promotion de la santé. Elle développe plusieurs outils clé en main afin de sensibiliser et de motiver les écoles élémentaires à augmenter leurs minutes d'activité physique par jour. De plus, elle chapeaute un projet qui vise la saine alimentation, l'activité physique, la littératie précoce et le développement langagier chez les enfants d'âges préscolaires. Depuis juin 2011, elle met en place un projet sur la dénormalisation de la malbouffe chez les jeunes de 13 à 18 ans.*

#### Référence

- Yoga works. Yogaworks 200-hours teacher training. (may 2011) Philosophy and specialty topics manual; philosophy, ayurveda, pranayama & anatomy of the subtle body and prenatal yoga. Ubud, Bali. Prêt Mme Sophie Leclair.
- DIVA yoga. (2007). Consulté février 2012. <http://www.diva-yoga.com/article-yoga-femme-enceinte-1-trimestre-cours.html>
- Note de cours universitaires. Université du Québec à Trois-Rivières, département des sciences de l'activité physique, Division Kinésiologie 7337. Différentes notes de différents professeurs et chargés de cours qualifiés. Année 2007 à 2010
- Gouvernement du Canada. Ministère de la santé. (2011). Le guide pratique d'une grossesse en santé. [www.canadiensante.ca/grossesse](http://www.canadiensante.ca/grossesse)
- Mélanie Blouin, BSc.Kin. (février-mars 2010) l'activité physique prénatale. Centre de santé communautaire St-Thomas