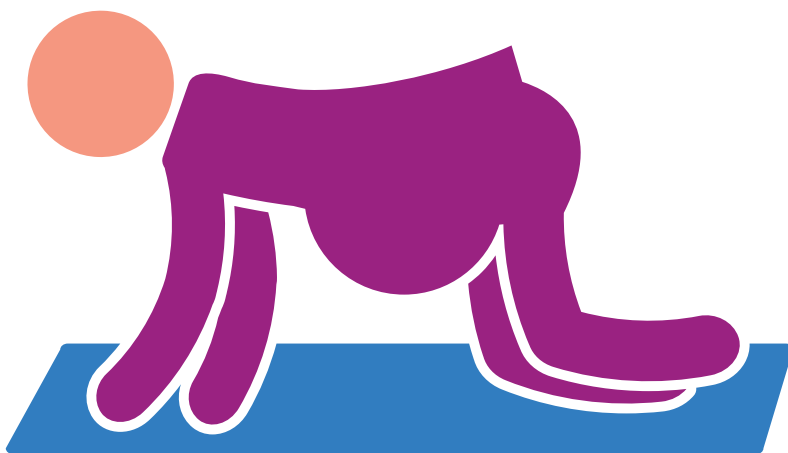




# EFFORTS PHYSIQUES ET GROSSESSE

**Au travail**  
**A la maison**  
**Pendant les loisirs**

Dans le cas du travail de nuit même prolongé, on n'obtient jamais une inversion des rythmes biologiques, mais il apparaît une désynchronisation susceptible d'altérer la santé.



**BROCHURE  
PREVENTION**

sept 2023



# QUEL RETENTISSEMENT SUR LE CORPS

## La grossesse fragilise

La grossesse provoque une fragilisation des articulations, des tendons

Toute activité physique, professionnelle, domestique ou de loisir, susceptible de générer beaucoup de contraintes au niveau des articulations, de la colonne vertébrale, du bassin peut donc provoquer ou favoriser des douleurs, des lombalgies, des syndromes du canal carpien, des Troubles Musculo-Squelettiques (TMS) en général



## La grossesse fatigue

La grossesse rend le travail plus dur, plus pénible, plus fatigant

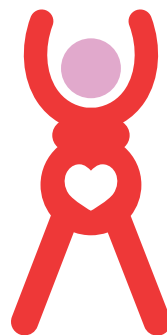
## La grossesse supporte moins bien les contraintes environnementales

La contrainte physique est rendue encore plus pénible par certaines conditions d'ambiance : la chaleur, l'humidité, le froid, l'irrégularité des horaires ou le travail de nuit

# GROSSESSE ET SPORT

## Le sport n'est pas nocif

- On pourrait penser qu'un effort physique intense peut faire courir un risque au fœtus en matière d'oxygénation. Cela n'est pas le cas car des mécanismes régulateurs protègent le bébé
- La preuve en est que, dans des efforts sportifs maximaux, alors que le pouls de la mère est à 180 battements par minute, la fréquence cardiaque du fœtus n'augmente que de moins de 20 battements par minute
- La nocivité du sport chez la femme enceinte résulte plutôt du risque de choc, de chute



## Le sport protège

- Le sport, même en fin de grossesse, pratiqué de manière raisonnable par une femme déjà sportive avant la grossesse, n'entraîne pas de risque particulier pour le fœtus ou la mère
- Il a même un retentissement positif par une prévention du diabète gestationnel, et d'une trop grande prise de poids de la mère

## Cependant des précautions sont indispensables

- Il n'est pas souhaitable pour une femme non sportive de débiter une pratique sportive pendant la grossesse
- Il est contre indiqué de faire du sport en ambiance thermique défavorable (chaleur et humidité). La montée de la température du corps peut alors augmenter le risque d'anomalies foetales. Ce risque est plus important dans les premiers mois de grossesse

## GROSSESSE ET CHARGE PHYSIQUE AU TRAVAIL

### Peut-on généraliser au monde du travail ce que l'on sait du sport pendant la grossesse ?

#### Oui et non

**Oui** car les mécanismes physiologiques sont les mêmes

**Non** car l'effort au travail n'est pas tout à fait de même nature que l'effort sportif. Il n'a pas la même intensité, la même durée, ne se fait pas dans les mêmes contraintes de temps et d'environnement

#### Si l'effort est un effort statique de posture

- La posture penchée en avant, au-delà de 1 heure par jour, est nocive et peut être responsable de prématurité
- La posture prolongée debout sans déplacement peut entraîner un retentissement négatif sur le bébé : faible poids de naissance, prématurité, et favoriser chez la future maman les varices, les oedèmes des membres inférieurs et l'hypertension artérielle



#### Si l'effort est un effort dynamique avec déplacement

- Les efforts physiques importants et répétés, comme la manutention manuelle par exemple, peuvent avoir le même type de nocivité pour le bébé
- Cela est d'ailleurs surtout le cas s'ils s'effectuent dans un environnement défavorable : chaleur, vibrations, contraintes de temps ...

# QUELLES PRÉCAUTIONS PRENDRE ?

## Réglementation

Il n'existe pas de texte réglementaire sur des limites précises aux contraintes physiques pendant la grossesse.

## Faute de réglementation, quels conseils ?

- Limiter l'intensité de l'activité physique potentiellement génératrice deTMS
- En fin de grossesse, éviter les postures debout prolongées, les durées de travail longues, les manutentions manuelles. On peut situer une limite en terme de poids de charge unitaire à porter à partir de la 24ème semaine à 12 kilos
- Limiter à 30 mn la position debout sans bouger en fin de grossesse.
- Eviter les postures inconfortables penchée en avant
- Limiter la poly-exposition (exposition à plusieurs facteurs de risques enmême temps)
- Pouvoir disposer de voies de circulation larges et dégagées, sans obstacles et limiter le plus possible les situations dans lesquelles il peut y avoir déséquilibre
- Une pause de 15 mn toutes les 4 heures pendant la grossesse est un minimum... mais sans aller fumer...



« La présente brochure a pour vocation de délivrer des informations et conseils non exhaustifs. Elle n'a pas de valeur réglementaire »

Ne pas jeter sur la voie publique

N'hésitez pas à contacter votre médecin du travail.  
Il est votre conseiller pour les risques professionnels  
0800 360 400 - [www.stprovence.fr](http://www.stprovence.fr)

