



Exercice pendant la grossesse pour améliorer la santé de la mère et du bébé

LIEU: Centre Body Global Training, Grenade.

DURÉE: 1'49''

RÉSUMÉ: Vérifier les effets d'un entraînement qui mélange force et résistance chez les femmes enceintes. Ceci est l'un des objectifs d'une étude de l'Université de Grenade où participent des professionnels de différentes disciplines. Avec le suivi des femmes après l'accouchement ils obtiendront beaucoup plus de données, mais il existe déjà des indices des bénéfices qu'apporte cet entraînement, comme une meilleure récupération postpartum et une amélioration de la qualité du sommeil.

VTR:

Contrairement à ce que beaucoup de gens pensent, l'entraînement pendant la grossesse apporte beaucoup de bénéfices. Lidia est la responsable du département 'Body Global Woman' dans ce centre d'entraînement de Grenade et de plus elle coordonne le plan d'intervention de Gestafit, un projet de recherche sur l'exercice physique chez les femmes enceintes de l'Université de Grenade, sur lequel collabore aussi Olga, professeur et spécialiste en gynécologie.

LIDIA ROMERO

Chercheuse et entraîneuse

"Les recommandations basiques d'aller marcher sont insuffisantes".

OLGA OCÓN

Prof. Dpt. Gynécologie

Univ. Grenade

"Beaucoup de professionnels de la santé sont très prudents sur les recommandations d'exercice pendant la grossesse, alors que des guides et même des professionnels disent le contraire".

Ils étudient dans ce projet comment influe chez les femmes enceintes l'entraînement qui mélange force et résistance. Avec le suivi des femmes enceintes ils obtiendront beaucoup plus de données, mais il existe déjà des indices des multiples bénéfices.

LIDIA ROMERO

Chercheuse et entraîneuse

"Il est nécessaire de s'entraîner pendant la grossesse pour avoir une meilleure récupération postpartum. Cela améliore la qualité du sommeil, régule la prise de poids pendant la grossesse. Cela diminue l'indice de césariennes et d'accouchements instrumentés".

Cela minimise aussi le risque de diabète gestationnel, provoque une diminution de la douleur lombaire et prévient la pré-éclampsie, l'hypertension provoquée par la grossesse. Mais il y a aussi des bénéfices pour le bébé.

OLGA OCÓN

Prof. Dpt. Gynécologie

Univ. Grenade

"Le bébé dépend à cent pour cent de sa mère pour ce qui est de l'apport nutritionnel et aussi pour les bénéfices d'un style de vie saine pendant la grossesse, qui est l'époque la plus critique".

LIDIA ROMERO

Chercheuse et entraîneuse

"Les bébés naissent avec un profil beaucoup plus sain au niveau cardio que ceux qui ne s'entraînent pas".

Ces spécialistes assurent que les femmes ne doivent pas arrêter de s'entraîner si elles le faisaient déjà avant la grossesse et, si elles ne le faisaient pas, ce n'est pas non plus un mauvais moment pour commencer.