

3. Les exercices abdominaux

MODULE 6

Les exercices décrits dans cette section sont destinés à renforcer les muscles abdominaux. Des muscles abdominaux forts vous aideront à vous sentir plus confortable pendant la grossesse et faciliteront le travail et l'accouchement.

Avant de faire un exercice abdominal quelconque, vous devez vérifier si vous avez une séparation des muscles abdominaux. Cette séparation se produit au point central de raccordement des muscles. Elle peut être très discrète ou très apparente, chez environ une femme enceinte sur trois. Demandez à une amie, à votre partenaire, à votre fournisseur de services de santé ou à votre moniteur prénatal de vous aider à le vérifier.

Comment vérifier si vous avez une séparation des muscles abdominaux

- Couchez-vous sur le dos, les genoux fléchis et les pieds à plat par terre.
- Rentrez votre menton et relevez lentement votre tête et vos épaules jusqu'à ce que vous puissiez voir votre ventre. 
- S'il y a séparation, vous verrez généralement une bosse au-dessous du nombril. Si vous n'êtes pas sûre, placez le centre de votre abdomen. Si vous tentez une zone de tissus mous entre deux bandes de muscles plus fermes, vous avez une séparation des muscles abdominaux.

Que faut-t-il faire en cas de séparation des muscles abdominaux?

- Si vous avez une séparation des muscles abdominaux, vous avez besoin de soutenir votre abdomen pendant les exercices. Pour cela, vous pouvez placer les mains avec les doigts croisés sur votre abdomen, ou croiser vos bras en plaçant une main de chaque côté de l'abdomen. 
- Les opinions varient quant au moment où il faut cesser de faire des exercices abdominaux s'il y a une séparation des muscles. Pour éviter tout problèmes, il est préférables de cesser les exercices abdominaux à partir du deuxième trimestre de la grossesse.

Pour effectuer les exercices qui suivent plus tard au cours de la grossesse, vous pouvez placer des oreillers sous la partie supérieure de votre dos de façon à être légèrement inclinée. Vous pourrez ainsi continuer à faire vos exercices abdominaux tout en atténuant la tension de votre tronc.

Pour commencer, voici comment effectuer les relèvements droits qui permettent de renforcer les muscles abdominaux.



Voici comment effectuer les relèvements en diagonale, un exercice qui fait travailler les muscles abdominaux obliques.

Attention : Ne faites pas cet exercice si vous avez une séparation des muscles abdominaux.

