

Le yoga prénatal

BOUGER, RESPIRER, HABITER SON CORPS
PENDANT LA GROSSESSE

UNE APPROCHE CORPORELLE, DOUCE ET
SCIENTIFIQUEMENT VALIDÉE



Emilie David
Kinésithérapeute spécialisée en
périnatalité



INTRODUCTION

Pourquoi parler de yoga prénatal aujourd'hui ?

Pendant longtemps, la grossesse a été associée au repos, à la prudence extrême, voire à l'immobilité.

Aujourd'hui, les données scientifiques sont claires : le mouvement fait partie intégrante de la santé de la femme enceinte.

Le yoga prénatal, lorsqu'il est adapté, progressif et encadré, n'est pas seulement une pratique de bien-être.

C'est une forme d'activité physique douce, recommandée, qui accompagne les transformations profondes du corps et soutient la santé physique et mentale tout au long de la grossesse.



PHOTO CREDIT : MARIE CAVELIER

En tant que kinésithérapeute spécialisée, mon approche du yoga prénatal est corporelle, fonctionnelle et fondée sur les preuves scientifiques, tout en restant profondément respectueuse du vécu émotionnel et sensoriel de chaque femme.

- *Emilie David*

L'activité physique pendant la grossesse : ce que dit la science

Les recommandations officielles (OMS)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) recommande que toutes les femmes enceintes sans contre-indication médicale pratiquent une activité physique régulière.

Les recommandations actuelles sont :

- Au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée
- Réparties sur plusieurs jours
- En privilégiant des activités douces, progressives et adaptées

👉 L'intensité dite modérée correspond à un effort :

- où la respiration s'accélère légèrement
- où il est encore possible de parler
- sans essoufflement excessif ni douleur

Ces recommandations ne concernent pas la performance, mais le maintien de la santé, de la mobilité et du bien-être.

🌱 Pourquoi bouger pendant la grossesse est essentiel

De nombreuses études scientifiques montrent que l'activité physique pendant la grossesse est associée à de nombreux bénéfices mesurables, pour la mère et le bébé.

💙 Bénéfices physiques

Une activité physique régulière permet notamment :

- de réduire le risque de diabète gestationnel
- de limiter une prise de poids excessive
- de diminuer les risques d'hypertension gravidique
- de préserver la condition cardiovasculaire

Sur le plan musculo-squelettique, elle contribue à :

- diminuer les douleurs lombaires et pelviennes
- maintenir la mobilité articulaire
- soutenir la posture malgré les changements du centre de gravité

💗 Bénéfices psychologiques

Les études montrent également des effets positifs sur :

- le stress
- l'anxiété
- l'humeur
- la qualité du sommeil

Bouger pendant la grossesse, c'est aussi reprendre une forme de pouvoir sur son corps, dans une période où beaucoup de choses changent.

Le yoga prénatal : une activité physique à part entière

Le yoga prénatal, tel qu'il est enseigné de manière adaptée, s'inscrit pleinement dans ces recommandations.

Contrairement à certaines idées reçues, le yoga prénatal n'est pas une pratique passive.

Il mobilise le corps à travers :

- des postures adaptées
- un travail de mobilité douce
- un renforcement musculaire progressif
- un travail respiratoire fonctionnel

Ce que montrent les études sur le yoga prénatal

Les recherches scientifiques suggèrent que le yoga prénatal est associé à :

- une réduction des douleurs lombaires et pelviennes
- une amélioration de la souplesse et de l'équilibre
- une meilleure gestion du stress et de l'anxiété
- une perception plus positive de la grossesse

Certaines études montrent également :

- une meilleure tolérance à l'effort
- une possible réduction de la durée du travail
- une amélioration de l'expérience globale de l'accouchement



PHOTO CREDIT : MARIE CAVELIER

🌸 Comment le yoga prénatal agit sur le corps

D'un point de vue physiologique, le yoga prénatal agit à plusieurs niveaux :

- 🔑 **Système musculo-squelettique**
 - maintien de la mobilité du bassin
 - soutien des muscles profonds
 - adaptation aux changements posturaux

👤 **Respiration**

- amélioration de l'amplitude respiratoire
- meilleure gestion de l'effort
- soutien de la détente musculaire

⚖️ **Équilibre et coordination**

- adaptation aux modifications du centre de gravité
- prévention des chutes
- conscience corporelle accrue

Le yoga devient alors un outil de préparation physique à la grossesse et à l'accouchement, sans jamais forcer.

🌿 Se relier à son bébé, prendre soin de soi et de ses émotions

La grossesse n'est pas seulement une transformation physique.

C'est aussi une période de profonds bouleversements émotionnels, hormonaux et identitaires.

Ralentir, bouger en conscience et porter attention à son corps permet à la femme enceinte de **se reconnecter à ses sensations**, à son souffle, et à ce lien intime qui se tisse jour après jour avec son bébé.

Les études montrent que les pratiques corporelles douces, intégrant le mouvement et la respiration, favorisent :

- une **meilleure perception du corps**
- une **présence accrue à l'instant**
- une diminution du stress et de l'hypervigilance

En réduisant les niveaux de stress maternel, l'activité physique douce contribue également à un **environnement intra-utérin plus favorable**, le stress chronique étant reconnu comme un facteur pouvant influencer le vécu de la grossesse.

Le yoga prénatal devient alors un **temps dédié**, un espace où la femme enceinte peut :

- se déposer
- écouter ses besoins
- accueillir ses émotions sans jugement
- prendre soin d'elle, pleinement

Prendre soin de soi pendant la grossesse n'est pas un luxe.

C'est une nécessité physiologique et émotionnelle.

En s'accordant ces moments de pause et de mouvement conscient, la future mère nourrit aussi la relation avec son bébé, dans un climat de sécurité, de douceur et de présence.



PHOTO CREDIT : MARIE CAVELIER

Bouger pour prendre soin de soi... et de la vie qui grandit

Pratiquer une activité physique pendant la grossesse, et notamment le yoga prénatal, ce n'est pas « en faire trop ».

C'est prendre soin de son corps, l'accompagner dans ce qu'il traverse, et lui offrir du mouvement là où tout change.

Le yoga prénatal, lorsqu'il est enseigné dans un cadre sécurisant et fondé sur les connaissances scientifiques actuelles, devient :

- un espace de mouvement
- un soutien physique
- un temps pour soi
- une manière douce d'habiter pleinement sa grossesse



*Mama, ton corps sait.
Le mouvement est là pour l'accompagner,
pas pour le contraindre.*

Et maintenant... si tu allais plus loin ?

Si ces mots résonnent en toi,
si tu ressens l'envie de bouger autrement,
de ralentir,
et de prendre soin de ton corps pendant cette
période si particulière...

Alors peut-être que le yoga prénatal est fait
pour toi.

Je t'invite à me rejoindre dans le programme
Yoga des Mamas,
un accompagnement pensé pour les femmes
enceintes,
basé sur le mouvement, la respiration
et une approche corporelle respectueuse de la
physiologie de la grossesse.



Le programme Yoga des Mamas, c'est :

- 12 routines de yoga prénatal
- d'environ 20 minutes chacune
- pour t'accompagner tout au long de ta grossesse
- à ton rythme, depuis chez toi

Ces pratiques ont été conçues pour :

- aider à apaiser les maux courants de la grossesse
 - soutenir la mobilité, la respiration et la posture
 - créer de la place dans ton corps
 - mais aussi dans ton cœur
- pour accueillir ce bébé en devenir

Chaque séance est une invitation à bouger en douceur,
à écouter ton corps,
et à t'offrir ce temps pour toi...
sans pression, sans performance.



PHOTO CREDIT : MARIE CAVELIER

Prends le temps d'inspirer...
puis d'expirer.

Observe autour de toi.
Le souffle du vent dans les arbres,
la caresse de l'air sur ta peau,
le murmure de l'eau,
la chaleur du soleil.

La grossesse est une expérience unique.
Chaque femme la vit, la ressent, à sa façon.

Ici, je t'invite à ralentir.
À respirer.
À t'offrir ce temps pour te connecter à ton bébé,
et à ce corps en transformation,
qui, jour après jour, crée la vie.

À travers le mouvement, le souffle,
le yoga prénatal devient un espace
pour lâcher prise,
et te reconnecter à la force,
à la puissance qui sommeille en toi.

Toi, mama, qui es en train de créer un miracle,
je t'invite à le célébrer en conscience.

Rejoins-moi dans le programme Yoga des Mamas,
pour vivre ta grossesse comme un cadeau précieux,
et traverser ce voyage
vers la naissance...
d'un bébé,
et d'une mère.



Emilie David

Sécurité, précautions et cadre médical

Même si l'activité physique est recommandée, elle doit toujours être :

- adaptée
- respectueuse
- à l'écoute de ton corps

Certaines situations nécessitent un avis médical avant la pratique (saignements, menace d'accouchement prématuré, pathologies spécifiques, etc.).

Un yoga prénatal sécurisé :

- évite certaines postures
- respecte les capacités du moment
- privilégie l'écoute du corps plutôt que la performance

La règle d'or :

Il n'y a pas une bonne manière de pratiquer, mais une manière juste pour chaque femme, à chaque instant.

Un mot important pour ta sécurité

Avant de commencer une pratique de yoga prénatal à domicile et en autonomie, il est essentiel de vérifier avec ta sage-femme ou ton·ta gynécologue que tout est au vert pour toi et ton bébé.

Le yoga prénatal est une activité physique douce et recommandée, mais chaque grossesse est unique, et ton suivi médical reste la priorité.



PHOTO CREDIT : MARIE CAVELIER