Dr Olivier Kadoch
Gynécologie-obstétrique · Chirurgie gynécologique

VIE QUOTIDIENNE

Bouger, voyager, travailler pendant ma grossesse

150 min
AU MOINS, PAR SEMAINE

Repère HAS sans complication : 150 à 180 min d'endurance (marche active…) en 3 séances ou plus. **Intensité** : vous pouvez parler pendant l'effort. Aide à prévenir diabète gestationnel, kilos en excès et pré-éclampsie (hypertension de grossesse).

Activités à éviter

- Risque de chute ou de perte d'équilibre
- Combat, sports collectifs à contacts
- Plongée avec bouteille (décompression)
- Chaleur humide, altitude > 2 500 m
- Exercices sur le dos après 24 SA

Arrêtez et prévenez-nous si

- Saignement ou perte de liquide
- Contractions douloureuses régulières
- Essoufflement inhabituel, vertiges
- Mollet douloureux ou gonflé
- **Douleur thoracique** : 15 (ou 112)

En déplacement

- Voiture : bas de la ceinture sous le ventre
- Pauses régulières pour marcher
- Avion : bas de contention, se lever
- Destination à risque (Zika, paludisme) ou vol en fin de grossesse : parlons-en avant

Au travail

- Le médecin du travail peut adapter le poste
- Changement de poste temporaire possible
- Signalez produits chimiques, agents infectieux, rayonnements, charges, travail de nuit
- Certains travaux sont interdits par la loi

Au quotidien

- Vie sexuelle possible, sauf avis médical contraire
- Dès 28 SA, endormez-vous sur le côté
- Massage du périnée si vous le souhaitez : moins d'épisiotomies

Chaque grossesse est différente. En cas de complication ou de maladie, le type et la durée d'activité se décident avec votre médecin ou votre sage-femme.

Sources · HAS, Prescription d'activité physique : grossesse et post-partum, référentiel 2019 et synthèse 2022 · Santé publique France, voyages et grossesse, 2025 · INRS, Femmes enceintes : ce qu'il faut retenir, 2018 · Cronin RS et al., *EClinicalMedicine* 2019;10:49-57 (PMID 31193832) · Schantz C et al. (CNGOF-CNSF), *Gynecol Obstet Fertil Senol* 2018;46:922-7 (PMID 30392987) · Santé publique France, Le couple pendant la grossesse, 2025.

107 avenue Victor Hugo, 75116 Paris · Centre Geoffroy Saint-Hilaire, 75005 Paris
docteurkadoch.com · Docteur Kadoch Olivier, Paris, France

Document d'information · nov. 2026.
Il ne remplace pas la consultation.