

GYNÉCOLOGUE DU SPORT



Dr Suzette DA COSTA



PRISE DE RENDEZ-VOUS



065 41 41 41



Tous les premiers mardis du mois



Entre 9h00 et 12h00

ADRESSE



Maison de la Femme et de l'Enfant
Rue de Grande Bretagne, 45
7080 Frameries

Rejoignez-nous sur

- Facebook : CHU Ambroise Paré
- LinkedIn : CHU Ambroise Paré, Mons
- Instagram : chu_ambroise_pare
- Youtube : CHUPMB

Cette brochure a été réalisée avec l'avis de nos patients et de leurs familles

Éditeur responsable : CHUPMB / Rédacteur : Dr S. Da Costa / Approbateur : J.-F. Simon / DOC-1101-092Z / Version 1



— GYNÉCOLOGIE GYNÉCOLOGIE DU SPORT

CHU Ambroise Paré • www.hap.be



DOC-1101-092Z

L'activité physique est bénéfique pour tous et contribue à la préservation de notre santé. Ce n'est plus un secret pour personne et mieux encore... C'est scientifiquement prouvé !

En pratiquant régulièrement un sport, chaque personne peut réduire le risque de développer des pathologies :

- cardiovasculaires (hypertension, infarctus du myocarde...)
- métaboliques (diabète, contrôle du poids)
- oncologiques (prévention de certains cancers dont le cancer du sein et leur récurrence)
- psychologiques (contact social, qualité du sommeil, humeur, bien-être)
- ...

GYNECOLOGIE DU SPORT

Ces consultations s'adressent à toutes les sportives, **de tout âge et de tout niveau**, présentant des pathologies gynécologiques telles que :

- troubles du cycle
- problèmes vulvaires ou urinaires
- problèmes relatifs à une contraception, à une ménopause ou encore à une ostéoporose...

Les conseils d'un spécialiste peuvent vous aider dans la pratique de votre activité physique en vous guidant dans le **choix** de celle-ci, de sa **fréquence**, de son **intensité** tout en vous garantissant un suivi médical au problème rencontré.



GROSSESSE ET SPORT

La gynécologie du sport permet aussi d'encadrer toutes les femmes ayant ou non l'habitude de pratiquer une activité physique et désireuses de l'initier et/ou de la maintenir **avant, pendant et après leur grossesse**.

Vous êtes enceinte ou vous envisagez prochainement une grossesse ?

Vous pratiquez déjà une activité physique occasionnelle ou régulière ?

Vous êtes motivée et souhaitez initier prochainement une pratique sportive ?

→ Ces consultations sont faites pour vous accompagner et vous soutenir dans votre démarche.



Si un **suivi optimal** est réalisé, l'activité physique régulière est **bénéfique** pendant la grossesse et ne présente **aucun risque** pour vous ou votre bébé. Il peut être établi **en collaboration avec votre gynécologue**.

Sachez que pratiquer un sport n'augmente pas le risque de fausse couche ou d'accouchement prématuré ni le risque de complications à l'accouchement ou de bébé plus petit.

Au contraire, une activité physique régulière et bien encadrée :

- diminue le risque de survenue d'un diabète gestationnel et de pré-éclampsie
- soulage certains maux de la grossesse tels que les sensations de jambes lourdes ou de douleurs dans le bas du dos
- favorise une meilleure qualité de sommeil ainsi qu'un meilleur contrôle du poids.

N'hésitez pas à en parler à votre médecin traitant ou à votre gynécologue, une consultation avec un gynécologue du sport permettra de vous **conseiller** et vous **guider** au mieux dans votre pratique sportive.