Athlete Hub

Comment me préparer à une grossesse ?

Projet de famille et sport de performance sont compatibles, à condition de planifier sa carrière sportive avec soin et de bénéficier d'un accompagnement personnalisé par des spécialistes.



Visite chez le ou la gynécologue

Une consultation gynécologique permet de faire le point sur ton état de santé et de clarifier ta situation de départ.

Thèmes

- Bilan de santé : contraception, cycle/ovulation, organes génitaux
- Vérification du statut vaccinal (à planifier suffisamment à l'avance en cas de voyages à l'étranger)
- Vérification de l'immunité contre certaines maladies infectieuses
- Début de la prise d'acide folique 4 à 12 semaines avant la conception
- Vérification des médicaments et compléments alimentaires quant à leur compatibilité avec une grossesse
- Détection d'éventuels problèmes ou faiblesses du plancher pelvien et mise en place d'un traitement, p. ex. une physiothérapie spécifique
- Vérification préalable dans l'application Swiss Sport Integrity de tout médicament particulier (p. ex. pour favoriser une grossesse) et, si nécessaire, demande d'une autorisation d'usage à des fins thérapeutiques (AUT)

Visite chez la ou le médecin du sport

L'évaluation en médecine du sport permet de veiller à ce que l'entraînement, la charge physique et l'état de santé soient harmonisés.

Thèmes

- Évaluation de l'état de santé général (p. ex. cœur, appareil locomoteur, santé psychique) en vue d'une éventuelle grossesse
- Détection et traitement des carences, p. ex. en fer, en vitamines ou en hormones thyroïdiennes
- Analyse et conseils concernant les besoins énergétiques individuels et la récupération (avec, si nécessaire, prescription d'une consultation en nutrition du sport)
- Conseils pour planifier individuellement l'entraînement et les compétitions avant et pendant la grossesse
- Vérification du statut vaccinal général
- Diagnostic de performance spécifique à la discipline sportive (par des spécialistes en sciences du sport)

Consultation en nutrition sportive

Une alimentation équilibrée favorise la fertilité, la santé et les performances sportives.

Thèmes

- Bilan de l'équilibre énergétique et des habitudes alimentaires
- Conseils en matière d'alimentation et d'hydratation
- Conseils complémentaires en cas de supplémentation nécessaire, p. ex. en cas de carence en fer
- Conseils concernant le poids et la composition corporelle

Prends suffisamment de temps

Même lorsque toutes les conditions sont réunies, il faut souvent plusieurs cycles avant de tomber enceinte. C'est normal et il n'y a pas lieu de s'inquiéter. Plus de 80 % des sportives tombent enceintes dans un délai d'un an.

Auteures
PD Dre Nina Kimmich, Dre Sibylle Matter Brügger, Luzia Kalberer

Informations complémentaires : Swiss Olympic «Femme et sport d'élite» | Gynsports

©2026 Swiss Olympic