

Avant-propos

« *Puis-je continuer mon sport ?* » Cette question, de nombreuses femmes en début de grossesse la posent aux soignants qui les reçoivent en consultation prénatale. Elle a fait naître le besoin de chercher des réponses solides plutôt que de s'en tenir aux idées reçues.

Ce livre est issu d'un mémoire de recherche consacré à la pratique du sport chez les femmes enceintes sportives de la Maternité Principale de l'Hôpital Central de Yaoundé. Il reprend les résultats de ce mémoire en les adaptant à un public plus large, notamment aux femmes enceintes et sportives, aux professionnels de santé, aux entraîneurs et à toute personne intéressée par le sujet.

L'ouvrage s'organise en trois temps. Il rassemble d'abord les connaissances disponibles sur le sport et la grossesse, afin de poser des repères clairs. Il présente ensuite l'enquête menée auprès de cinquante femmes enceintes sportives, avec la démarche suivie et les résultats obtenus. Il propose enfin une lecture de ces résultats et des recommandations concrètes, destinées à mieux accompagner

ces femmes.

L'ambition de ce livre est modeste et précise, car il vise à mettre à la disposition de celles et ceux qui accompagnent les femmes enceintes sportives des informations fiables, ancrées dans une réalité de terrain. Si ces pages contribuent à lever quelques craintes injustifiées et à ouvrir la discussion entre les femmes et les soignants qui les suivent, leur but sera atteint.