

The background features a stylized illustration. On the left, a woman in a dark swimsuit holds a baby. On the right, a pregnant woman in a colorful swimsuit is shown from the waist up, with her hand resting on her belly. The scene is set against a vibrant pink and blue background with white splashes representing water.

Active pour la vie

L'activité
physique
pendant et après
la grossesse

introduction

Vous êtes enceinte ou vous souhaitez le devenir? Voilà l'occasion de faire le point sur vos habitudes de vie. Vous savez déjà que l'activité physique est bénéfique pour la santé. Qu'en est-il pendant la grossesse? Et après l'accouchement? Devez-vous arrêter de faire du sport? Y a-t-il une manière sécuritaire de faire de l'exercice qui serait plus profitable pour vous et votre bébé?

Vous avez raison de vous interroger sur la place que doit occuper l'activité physique pendant cette période de votre vie. Vous trouverez ici des réponses à plusieurs de vos questions ainsi que des exercices adaptés à votre condition.

Kino-Québec

© Gouvernement du Québec, 2014

Ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport

ISBN : 978-2-550-71844-4 (version imprimée)

ISBN : 978-2-550-71845-1 (PDF)

ISBN : 978-2-550-64039-4 (version anglaise PDF, édition 2012)

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2014

Une version PDF de cette brochure est disponible depuis le site www.kino-quebec.qc.ca.

Bouger, c'est bon pour tout le monde!

Toute personne qui fait régulièrement des exercices qui font travailler le cœur et les poumons, des exercices qui « chauffent » un peu les muscles ainsi que des exercices d'étirement :

- ▶ a plus d'énergie;
- ▶ est en meilleure forme physique et mentale;
- ▶ fait plus facilement face au stress;
- ▶ dort mieux;
- ▶ éprouve moins de difficultés à contrôler son poids;
- ▶ effectue avec plus de facilité les activités de loisir et celles de la vie quotidienne.

On sait maintenant qu'un mode de vie physiquement actif réduit les risques d'être atteint de problèmes de santé qui touchent malheureusement une grande partie de la population adulte : maladies cardiaques dont l'hypertension, diabète, embonpoint et obésité, certaines formes de cancer (sein et côlon), dépression, arthrose et arthrite.

Selon la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice :

- ▶ l'exercice ne fait pas augmenter le risque de fausses couches et de complications néonatales;
- ▶ les exercices du plancher pelvien* commencés peu de temps après l'accouchement pourraient réduire le risque futur d'incontinence urinaire;
- ▶ l'exercice physique d'intensité moyenne pendant l'allaitement n'influe pas sur la quantité ou la composition du lait, ni sur la croissance de l'enfant.

Source : www.sogc.org/guidelines/public/129F-1JPG-Juin2003.pdf

* Le plancher pelvien se compose de plusieurs couches de muscles situés entre les cuisses. Ces muscles, soumis à de fortes tensions pendant la grossesse et l'accouchement, sont sujets à s'affaiblir. Il ne faut pas les négliger, car ils ont d'importantes fonctions : support des viscères, contrôle de l'évacuation de l'urine et des selles, maintien du tonus de l'orifice vaginal. Afin d'identifier les muscles à contracter, essayez d'arrêter ou de ralentir le jet urinaire sans l'aide des muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses. Vous trouverez à la page 22 des exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien.

L'activité physique pendant la grossesse



Les temps changent

Si votre grand-mère faisait du sport ou d'autres exercices physiques avant d'être enceinte, on lui a peut-être recommandé de « rester tranquille » pendant la grossesse. Aujourd'hui, on sait que c'est l'inactivité physique que les femmes enceintes doivent craindre, et non l'exercice physique !

Méfiez-vous de la sédentarité

Voici quelques-uns des problèmes auxquels s'exposent les femmes enceintes qui ne font pas d'activité physique :

- ▶ détérioration de la condition physique : essoufflement plus marqué, moins de flexibilité, d'agilité et d'équilibre, posture inconfortable, etc.;
 - ▶ fatigue plus intense;
 - ▶ gain de poids excessif, particulièrement au troisième trimestre de la grossesse;
 - ▶ risque accru :
 - de diabète gestationnel,
 - d'hypertension,
 - de prééclampsie (état d'hypertension soutenu en période de grossesse),
 - de maux de dos;
 - ▶ plus grande difficulté à se remettre de l'accouchement.
- 



Il n'est jamais trop tard

Bien sûr, l'idéal, c'est d'avoir toujours été active et de le demeurer pendant la grossesse. Même si vous êtes plutôt du genre sédentaire, il n'est pas trop tard pour mettre plus de mouvement dans votre vie. Mais avant d'entreprendre un programme d'exercice physique, parlez-en à votre médecin¹ ou à votre sage-femme².

- 1 Le médecin peut déconseiller la pratique de certaines formes d'activité physique en cas 1) de problèmes de santé : maladie cardiovasculaire (ex. : hypertension), maladie pulmonaire restrictive, bronchite chronique, obésité extrême, problèmes orthopédiques importants, anémie; 2) de problèmes liés à la grossesse : col de l'utérus faible, épisodes précédents de travail précoce ou de naissance d'un bébé de faible poids, de rupture du sac amniotique avant terme, de pertes sanguines persistantes pendant les deux derniers trimestres, de croissance intra-utérine retardée et de prééclampsie.
- 2 La sage-femme est responsable des suivis de grossesse, des accouchements et du suivi des mères et des bébés jusqu'à six semaines après l'accouchement.

Votre programme d'exercice physique

Si vous êtes déjà active, continuez à pratiquer les activités que vous aimez, pour autant qu'elles présentent peu de risques de perte d'équilibre, de chute ou de coup au ventre. Si vous êtes sédentaire, allez-y progressivement – débutez avec des exercices de faible intensité – et attendez au deuxième trimestre de votre grossesse avant de faire des activités qui demandent plus d'énergie. Vous pouvez entreprendre un programme d'entraînement :

- en joignant un groupe;
- en demandant à un kinésologue³ de vous préparer un programme personnalisé;
- en visionnant un DVD d'exercice adapté à la femme enceinte;
- en élaborant vous-même votre programme d'entraînement et en respectant les recommandations que voici.

³ Le kinésologue est le professionnel de la santé, spécialiste de l'activité physique, qui utilise le mouvement à des fins de prévention, de traitement et de performance. Pour de l'information sur les services qu'offrent les kinésologues, visitez le site de la Fédération des kinésologues du Québec : www.kinesiologue.com.

Activez votre coeur

Si votre grossesse se déroule normalement, pratiquez des activités physiques qui s'accompagnent d'une augmentation de la fréquence cardiaque et qui produisent un léger essoufflement, c'est-à-dire que vous avez, par exemple, de la difficulté à siffler, à respirer uniquement par le nez ou à converser.

Si c'est votre cas, en faisant régulièrement des exercices qui font travailler le système cardiorespiratoire :

- vous conservez ou vous améliorez votre aptitude aérobie (vous serez moins essoufflé);
- vous favorisez une meilleure oxygénation du placenta;
- vous courez moins de risques de faire de la rétention d'eau.

Exercices cardiorespiratoires sécuritaires

Voici des exercices cardiorespiratoires qui s'accompagnent d'une dépense calorique relativement importante et d'une amélioration de l'aptitude aérobie :

- marche d'un bon pas;
- bicyclette;
- vélo stationnaire seule ou en groupe (*spinning*);
- natation;
- aquaforme;
- danse aérobie et ses variantes, avec impacts au sol réduits;
- ski de fond (degré de difficulté faible ou moyenne);
- raquette à neige;
- exercices sur un escalier d'entraînement, avec un appareil « elliptique » ou d'autres appareils d'entraînement cardiorespiratoire dans un centre de conditionnement physique ou chez vous.

Le jogging est également une activité cardiorespiratoire qui convient pendant les deux premiers trimestres de la grossesse, à condition d'en avoir fait régulièrement auparavant.

Les sports suivants sont de moins bons choix : basketball, équitation, gymnastique artistique, hockey, plongée sous-marine, activités en altitude (à plus de 2 500 mètres), ski alpin, soccer, sports de raquette, vélo de montagne sur des sentiers difficiles et, bien sûr, sports de combat.

Renforcez vos muscles et améliorez votre flexibilité

En faisant régulièrement des exercices de musculation :

- vous améliorez votre posture;
- vous réduisez les risques de douleurs lombaires et d'incontinence urinaire;
- vous pourrez plus aisément reprendre, après l'accouchement, les gestes de la vie quotidienne qui exigent de la force et de l'endurance.

Vous trouverez à la page 20 des exemples d'exercices de musculation et d'étirement qui requièrent peu d'équipement.

Soyez assidue

Pendant votre grossesse, vous auriez intérêt à faire, aussi souvent que votre état vous le permet, des séances d'activité physique cardiorespiratoire d'intensité moyenne (ex. : environ 30 minutes, 1 à 4 fois par semaine) ainsi que des séances de musculation et d'étirement (ex. : 20 à 30 minutes, 1 à 3 fois par semaine). Au troisième trimestre, selon votre état, vous pouvez maintenir ou réduire la fréquence et l'intensité de vos séances d'entraînement.

Toutefois, si vous sentez que vous avez assez d'énergie pour bouger plus souvent et plus longtemps, il n'y a pas de raison de vous en priver, bien au contraire. Ce qui importe, c'est de pratiquer des activités variées, de ne pas aller au-delà de vos capacités et de prendre les précautions appropriées à votre condition. Parlez-en à votre médecin ou à votre sage-femme à chaque visite.

D'excellentes idées de cadeaux de naissance pour les mamans actives!

- ▶ Porte-bébé pour la marche, la randonnée ou la raquette (porte-bébé ventral, style sac à dos, écharpe, etc.)
- ▶ Remorque pour le vélo
- ▶ Poussette avec freins pour le jogging ou le patin à roues alignées
- ▶ Traîneau pour enfant
- ▶ Harnais pour le ski de fond

Vous pourrez ainsi pratiquer certaines activités physiques sans avoir recours à une gardienne.



Précautions

La pratique d'activités physiques n'augmente pas les risques de problèmes de santé liés à la grossesse, d'accouchement difficile et de problèmes de santé pour le bébé. Cependant, comme toute personne qui fait de l'exercice, vous devez prendre des précautions appropriées à votre condition physique, à votre âge, etc.

Évitez les efforts très intenses

Dosez l'intensité et la durée de vos exercices cardiorespiratoires. Votre objectif devrait être de maintenir une bonne condition physique tout au long de votre grossesse, et non d'accomplir des performances sportives. Évitez les séances exténuantes et les entraînements intensifs. Ne faites pas d'activités vigoureuses deux jours consécutifs. Enfin, il est plus sage d'interrompre les compétitions sportives.

Évitez une fatigue excessive

Parce que le fœtus requiert de l'énergie, chaque activité physique peut vous paraître plus ardue. L'activité qui vous paraissait facile avant la grossesse vous demandera un peu plus d'effort. Votre cœur bat plus vite et votre pression artérielle augmente un peu plus. Vous devez être constamment à l'écoute de votre corps pour trouver l'intensité qui ne vous fatiguera pas trop. Pendant le troisième trimestre, la pression du fœtus sur le diaphragme peut rendre votre respiration plus difficile : ajustez l'intensité des exercices en conséquence.

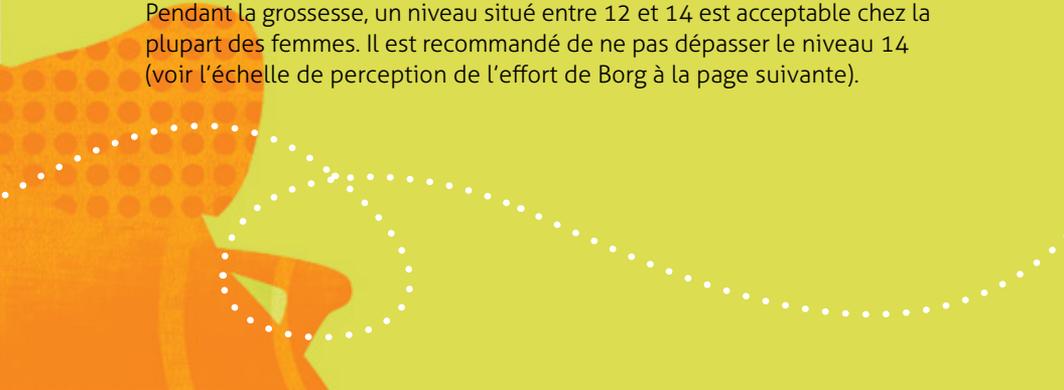
Si un exercice vous paraît trop ardu, interrompez-le puis reprenez à une intensité moins élevée. Pendant une séance d'entraînement cardiovasculaire, l'intensité peut être évaluée par le test de la parole et le niveau de perception de l'effort. Voyons cela de plus près.

Le test de la parole

Un exercice d'intensité moyenne est celui où vous ressentez un léger essoufflement tout en étant capable d'entretenir une conversation. Vous devriez réduire le rythme et l'intensité de l'exercice lorsque vous n'y parvenez pas.

Le niveau de perception de l'effort

Pendant la grossesse, un niveau situé entre 12 et 14 est acceptable chez la plupart des femmes. Il est recommandé de ne pas dépasser le niveau 14 (voir l'échelle de perception de l'effort de Borg à la page suivante).



Échelle de perception de l'effort de Borg

6	
7	très, très léger
8	
9	plutôt léger
10	
11	assez léger
12	
13	plutôt difficile
14	
15	difficile
16	
17	très difficile
18	
19	très, très difficile
20	

Source : www.sogc.org/guidelines/public/129F-1JPG-Juin2003.pdf

Niveau acceptable chez la plupart des femmes enceintes



Évitez d'avoir trop chaud et de vous déshydrater

Si la température est élevée, réduisez l'intensité de votre effort afin d'éviter d'avoir trop chaud et de suer trop abondamment. Portez des vêtements amples qui facilitent l'évaporation de la sueur. En été, autant que possible, pratiquez vos activités physiques dans un endroit tempéré ou climatisé.

À l'extérieur, demeurez à l'abri du soleil. Juste avant, pendant et immédiatement après l'activité, buvez de l'eau ou du jus de fruit par petites quantités, pour un total de 250 à 300 ml par demi-heure.

En cas de pépin, stoppez l'activité et consultez

Si vous ressentez l'un ou l'autre des symptômes suivants (ce qui, en fait, survient rarement), stoppez l'activité et consultez votre médecin ou votre sage-femme : changement soudain de votre température corporelle, saignement vaginal, vision embrouillée, respiration difficile, fréquence cardiaque anormalement élevée qui ne baisse pas à l'arrêt de l'activité, évanouissement, douleurs violentes au pubis, au dos, à l'abdomen ou au thorax, ou douleurs apparentées aux contractions utérines.

Méfiez-vous des blessures aux articulations

Tout au long de la grossesse, votre profil hormonal change pour vous préparer à l'accouchement, de sorte que vos articulations sont plus relâchées. Ainsi, au fur et à mesure que votre grossesse se rapproche de son terme :

- ▶ faites de moins en moins de mouvements comportant une extension particulièrement marquée;
- ▶ ne pratiquez que des activités où il n'y a pas de risque d'entorse (ex. : remplacez la randonnée pédestre en terrain accidenté par la marche en sentiers de gravelle, et le vélo de montagne par de la bicyclette stationnaire);
- ▶ pendant les exercices de musculation, diminuez le poids soulevé, quitte à augmenter le nombre de répétitions.

Évitez de rester couchée longtemps sur le dos

À partir du quatrième mois de la grossesse, on recommande de se coucher sur le côté afin d'éviter le risque d'étourdissements.

Ne bloquez pas votre respiration

Vous avez sans doute remarqué qu'on a tendance à bloquer sa respiration quand on soulève un objet lourd. Cette réaction s'accompagne d'une augmentation non souhaitable de la pression artérielle et doit donc être évitée, surtout durant la grossesse. Respirez normalement lorsque vous faites des exercices de musculation.

L'activité physique après l'accouchement

The background features a vibrant green color palette with various shades and patterns. A woman with long, flowing blonde hair is shown in profile, wearing a red dress with a colorful floral and abstract pattern. She is holding a baby. Above her, a white silhouette of a baby is shown in a jumping or running pose, enclosed within a dotted white circle. The overall style is modern and artistic.

Jour d'une grande forme

À la suite d'un accouchement, plusieurs femmes aimeraient « se sentir plus légère » et « retrouver un ventre qui se tient ». C'est possible. Il s'agit d'avoir une alimentation saine, variée et équilibrée et d'y conjuguer le plaisir de faire régulièrement de l'exercice physique.

Retrouver son énergie et une image positive de soi

Certaines mères prétendent qu'elles doivent cesser de faire de l'exercice physique pour s'occuper de leur bébé. Or, c'est non seulement pour vous, mais aussi pour votre bébé que vous devez demeurer active physiquement. Considérez vos séances d'exercice comme un rendez-vous avec vous-même ainsi qu'un cadeau que vous faites à votre enfant.

Pourquoi se remettre à faire de l'exercice physique le plus tôt possible?

Recommencez à faire de l'exercice dès que possible. Vous en retirerez des effets bénéfiques pour votre santé physique et psychologique. En période post-partum et en l'absence de contre-indication médicale, la pratique régulière d'activités physiques peut :

- ▶ atténuer la fatigue générale et augmenter le niveau d'énergie quotidien;
- ▶ augmenter la force et l'endurance des muscles (particulièrement ceux qui sont étirés lors de la grossesse), et améliorer la capacité cardiorespiratoire;
- ▶ diminuer le risque de dépression post-partum et en atténuer les symptômes;
- ▶ améliorer la tolérance au glucose (sucre) en cas d'antécédents de diabète gestationnel;
- ▶ diminuer le sentiment d'isolement et donner des occasions de faire des rencontres, notamment pendant les cours de groupe postnataux;
- ▶ favoriser l'acquisition et le maintien de saines habitudes de vie, tant pour la mère que pour la famille;
- ▶ faciliter le retour à un poids normal;
- ▶ aider à se sentir mieux dans son corps et à conserver une image positive de soi-même;
- ▶ améliorer les rapports sexuels;
- ▶ canaliser le stress, faciliter la gestion de ses émotions et de son énergie, ce qui peut aider à agir plus sereinement avec le bébé et les autres membres de la famille.

Il n'est jamais trop tard!

Le retour à la pratique régulière d'activités physiques et sportives sera plus facile si vous êtes demeurée active pendant votre grossesse. Toutefois, souvenez-vous qu'il n'est jamais trop tard pour mettre plus de mouvement dans votre vie de mère. Il suffit de commencer en douceur, puis d'augmenter progressivement la durée et l'intensité de votre effort.

⬅️ ⬅️ Votre programme d'exercice physique

Déterminez avec votre médecin ou votre sage-femme à quel moment il convient de reprendre progressivement la pratique régulière d'activités physiques et sportives. Selon les femmes et selon le type d'accouchement vécu, le retour à l'entraînement peut prendre de quelques jours à huit semaines et parfois plus. En effet, il faut quelques jours voire quelques semaines pour guérir lacérations, épisiotomie, diastase ou césarienne.

Attendez de vous sentir prête, tenez compte de votre niveau d'énergie et modulez vos séances d'exercices selon le degré d'inconfort ressenti pendant l'effort. Soyez à l'écoute de votre corps.

Activez votre cœur

Identifiez des activités cardiorespiratoires que vous pouvez pratiquer avec votre enfant, seule, en famille ou en groupe (marche, jogging, cardio-poussette, aquamaman, vélo, ski de fond, etc.). Choisissez celles qui vous conviennent dans la mesure où vous sentez que l'exercice sollicite votre cœur et vos poumons.

Selon vos capacités, tentez de faire les exercices choisis le plus souvent possible. Vous pouvez débiter par des sorties de cinq minutes, puis augmenter graduellement la fréquence, la durée et l'intensité. Gardez en tête que faire un peu d'activité physique chaque jour est préférable à ne pas en faire, et en faire un peu plus est toujours avantageux. Peu importe la durée ou l'intensité de vos séances, vous en retirerez des effets salutaires.

Renforcez vos muscles et améliorez votre flexibilité

En faisant des exercices de musculation :

- vous réduisez le temps de convalescence après l'accouchement;
- vous améliorez votre posture;
- vous réduisez les risques de douleurs lombaires et d'incontinence urinaire;
- vous augmentez votre masse musculaire. Comme les muscles dépensent plus d'énergie que la graisse, même au repos, vous accroissez ainsi votre dépense énergétique quotidienne, d'où une plus grande facilité à contrôler votre poids.

Vous trouverez à la page 20 des exemples d'exercices de musculation et d'étirement qui requièrent peu d'équipement. Vous trouverez également, dans la brochure *Jouer aux exercices!*⁴ des exercices de musculation où votre enfant peut servir... de charge!

Astuces pour entretenir votre motivation

Reprendre l'activité physique après l'accouchement est bénéfique, mais encore faut-il que les séances soient fréquentes et régulières. Le secret ? Qu'elles soient pour vous une source de plaisir.

Les embûches peuvent être nombreuses : manque de sommeil, soins que demande le bébé, organisation familiale, stress dû aux nouvelles responsabilités, sans compter le manque de motivation. Voici donc quelques astuces qui pourront vous aider à demeurer assidue.

- ▶ Fixez-vous des *objectifs réalistes* et n'hésitez pas à vous récompenser lorsqu'ils sont atteints.
- ▶ Prenez le temps de déterminer *quand, où, comment* et *avec qui* vous pratiquerez chacune de vos activités physiques.
- ▶ Lorsqu'une personne de confiance peut prendre soin de votre bébé, profitez-en pour refaire le plein d'énergie... en bougeant!
- ▶ Renseignez-vous sur :
 - les *programmes et les services offerts* dans votre municipalité, dans les centres communautaires ou dans les centres de conditionnement physique (cardio-poussette, aqua-maman, club de marche, garderie sur place, etc.),
 - les endroits où il est possible de *louer l'équipement* nécessaire à la pratique d'activités physiques et sportives avec un enfant (porte-bébé, remorque pour le vélo, traîneau pour enfants, etc.).
- ▶ Persévérez et soyez assidue! En cas d'imprévu élaborer un *plan B* et faites votre possible pour ne pas annuler votre séance d'exercice (modifiez l'horaire de la journée, diminuez la durée de votre séance, etc.). La routine est importante pour entretenir sa motivation.
- ▶ Ne vous découragez pas! Lorsque vous songez à mettre l'exercice de côté, *pensez à ses bienfaits* et gardez en tête que « demain est un autre jour ».

Pour une sortie réussie!

Pour votre bien-être et celui de votre enfant, avant une séance d'activité physique à l'extérieur :

- ▶ faites des provisions (eau et collations);
- ▶ choisissez des vêtements qui conviennent;
- ▶ appliquez, selon la saison, de la crème solaire ou de la crème pour réduire le risque d'engelure;
- ▶ portez un chapeau de soleil ou une casquette;
- ▶ passez au... p'tit coin.

Précautions et conditions particulières

Les activités physiques pratiquées seule ou avec votre bébé doivent être effectuées de façon sécuritaire. Pendant votre grossesse et lors de l'accouchement, votre corps a subi d'importants changements physiologiques. Vous devez donc prendre des précautions dans le choix de vos activités physiques et sportives.

Évitez les mouvements de grande amplitude

Pendant un certain temps après l'accouchement, vos articulations demeurent plus relâchées. Il faut donc être prudente dans l'exécution des exercices cardio-respiratoires et de musculation, et éviter les mouvements où il y aurait des « hyper » extensions.

Gardez vos abdominaux « engagés »!

Commencez toute forme d'exercice (cardiorespiratoire ou musculaire) par une contraction des muscles du ventre. Tentez de tirer votre nombril vers votre colonne vertébrale et vers le haut. Ce mouvement protégera votre dos.

Allez-y progressivement

Tenez compte de vos heures de sommeil et ajustez en conséquence la nature, la durée et l'intensité de vos séances d'activités physiques et sportives. Souvenez-vous que l'important est de créer une routine pour entretenir votre motivation, et que bouger seulement quelques minutes de plus par jour est toujours bénéfique.

L'allaitement

Si vous allaitez, entraînez-vous après la tétée, alors que vos seins sont moins lourds. Portez un soutien-gorge avec un bon soutien et sans compression locale.

L'hydratation

Prenez soin de bien vous hydrater avant et pendant votre séance d'exercice.



quelques questions

Est-ce que l'activité physique pendant la grossesse affecte le développement du fœtus ?

Non. Contrairement à certaines croyances tenaces, on sait maintenant que les exercices cardiorespiratoires et musculaires n'entraînent pas une augmentation du risque de fausse couche ou de retard de la croissance du fœtus. En revanche, certaines recherches indiquent que les enfants de mères physiquement actives durant la grossesse :

- ▶ tolèrent mieux le stress physiologique lié à la naissance;
 - ▶ ont un pourcentage de graisse un peu moins élevé jusqu'à l'âge de cinq ans;
 - ▶ ont des habiletés motrices sensiblement supérieures à l'âge d'un an;
 - ▶ ont de meilleures performances intellectuelles à l'âge de cinq ans.
-

Est-il possible d'améliorer ma condition physique pendant ma grossesse ?

Oui. La pratique régulière d'activités physiques pendant la grossesse prévient la diminution et peut même améliorer l'aptitude aérobie, la force et l'endurance musculaires de même que la flexibilité.

Est-ce que faire de l'activité physique pendant ma grossesse me permettra de prendre moins de poids ?

Oui, particulièrement au troisième trimestre. Si vous faites régulièrement des activités qui s'accompagnent d'une dépense calorique tout au long de votre grossesse, cela n'aura pas nécessairement d'effet sur votre poids pendant les deux premiers trimestres. Mais, au cours du dernier trimestre, vous prendrez moins de poids. Ainsi, vous risquerez moins de faire du diabète gestationnel. Cette complication médicale – la plus fréquente chez les femmes enceintes – est associée à de nombreux problèmes pour la mère et à des risques élevés de maladie pour le bébé. Par ailleurs, plus votre condition physique est bonne, plus vous aurez de la facilité à supporter votre surplus de poids momentané.

.....

Est-ce que j'accoucherai plus facilement si je suis physiquement active pendant ma grossesse ?

Peut-être, mais pas nécessairement. Être en bonne condition physique est un atout précieux en plusieurs circonstances. Cependant, le déroulement de l'accouchement

dépend d'un tas de facteurs : la taille du bébé, la morphologie de la mère (ex. : la largeur du bassin), l'élasticité des tissus, le nombre d'heures de travail, la capacité de relaxation, etc. On ne peut donc affirmer avec certitude qu'une bonne condition physique rend l'accouchement moins difficile. Cependant, il semble que les femmes actives pendant leur grossesse ont sensiblement moins d'accouchements prématurés, de complications à l'accouchement, de signes de détresse fœtale, de césariennes et de complications néonatales. Chose certaine, rester active améliore votre endurance à l'effort (plus de souffle et plus d'énergie pendant l'accouchement) et vous permettra de vous rétablir plus rapidement.

.....

Est-ce que l'activité physique peut m'aider à vaincre la dépression post-partum ?

Oui. À part les bienfaits physiques, l'exercice apporte de nombreux avantages psychologiques, notamment un risque moins grand de dépression post-partum et une atténuation des symptômes. Par ailleurs, le temps que vous accordez à l'activité physique devient un moment privilégié qui vous permet de refaire le plein d'énergie.

.....

Est-ce que faire de l'activité physique pendant ma grossesse me permettra de revenir plus rapidement à mon poids ?

Oui. En pratiquant régulièrement des activités cardiorespiratoires qui s'accompagnent d'une dépense calorique, vous aurez moins de difficulté à revenir à votre poids

normal. Des études indiquent qu'en général, un an après la naissance de leur bébé, les femmes qui gardent plus de 5 kg sont peu actives physiquement et qu'environ 25 % de celles qui conservent un surplus de poids supérieur à 10 kg sont physiquement inactives. Notez cependant qu'une perte de poids trop rapide, soit de plus de 0,5 kg par semaine, peut avoir des effets néfastes sur la santé.

.....

Est-ce que je serai plus rapidement sur pied après l'accouchement si je fais de l'activité physique pendant ma grossesse ?

Oui. Grâce à une meilleure aptitude aérobie, vous récupérerez plus rapidement et vous pourrez en peu de temps faire un volume suffisant d'activité physique pour retrouver votre taille. Par ailleurs, la pratique régulière d'activités physiques réduit les effets secondaires des changements physiques occasionnés par la grossesse et l'accouchement : relâchement des muscles du dos, du ventre, du périnée et des seins; incontinence urinaire; faiblesse des articulations et modifications hormonales.

.....

Est-ce que l'activité physique peut altérer le lait maternel ?

Non. Lorsque vous allaitez, vous pouvez pratiquer des activités d'intensité faible ou moyenne sans que cela modifie la quantité ou la composition du lait maternel (donc, aucun effet néfaste sur la croissance du nouveau-né).

Le mot de la fin

Vous devriez demeurer physiquement active pendant et après votre grossesse. Nul besoin de courir un marathon ou de passer des heures à faire de la gym; il existe des moyens très simples pour demeurer active pendant cette période. La clé du succès :

- tenez compte de vos capacités ainsi que de votre niveau d'énergie et allez-y progressivement;
- pratiquez des activités physiques variées qui vous procurent du plaisir et du bien-être;
- planifiez vos séances afin qu'elles s'intègrent dans votre horaire;
- soyez assidue afin d'entretenir votre motivation.

Souvenez-vous que faire un peu d'activité physique chaque jour est préférable à ne pas en faire et qu'on en retire de nombreux effets bénéfiques.





▼ exercices

ÉQUIPEMENT REQUIS

- Tapis
- Chaise
- Haltères de poids léger
(boîtes de conserve ou bouteilles de plastique remplies de sable ou d'eau font très bien l'affaire)

Quelques exercices de musculation et de flexibilité à faire pendant et après la grossesse

Vos séances d'exercices de musculation et d'étirement complètent votre programme d'entraînement cardiorespiratoire. Inspirez-vous des exercices présentés dans les pages qui suivent. Votre séance devrait :

- débuter par une brève activité cardiorespiratoire d'échauffement (5 à 10 minutes en continu : marche sur place, mouvements de danse sans impact trop important au sol, monter et descendre des escaliers, marche militaire en levant les jambes et les bras hauts et droits, etc.);
- se poursuivre avec des exercices de musculation et de flexibilité (ex. : 20 à 30 minutes);
- se terminer par des exercices de relaxation (5 minutes).

Les exercices sont rassemblés par groupes musculaires sollicités. Essayez de choisir des exercices de groupes musculaires différents. Variez-les d'une séance à l'autre. Faites-en le plus souvent possible au cours de la semaine, selon votre capacité à les effectuer.

Pour débuter, à chaque séance et pour la majorité des exercices, faites **entre 10 et 15 répétitions à deux ou trois reprises (2 ou 3 séries)**. Si vous avez de la difficulté à faire 10 répétitions, limitez-vous à votre capacité. Le nombre de répétitions que vous serez en mesure d'effectuer augmentera probablement de séance en séance. **Selon l'exercice, alternez avec le côté opposé après chaque série.**

Une bonne façon de progresser est d'augmenter, dans un premier temps, le nombre de répétitions par série (par exemple, remplacez 2 séries de 10 répétitions par 2 séries de 12 répétitions). Ensuite, ajoutez une série en réduisant légèrement le nombre de répétitions (par exemple, remplacez 2 séries de 12 répétitions par 3 séries de 8 répétitions). Par la suite, augmentez de nouveau le nombre de répétitions de chacune des séries. N'oubliez pas d'augmenter la charge de façon progressive!

prête? action!

Les incontournables exercices de renforcement musculaire

Les exercices de renforcement musculaire suivants devraient être effectués plusieurs fois par jour pendant votre grossesse. Ils devraient également être repris le plus rapidement possible après l'accouchement, selon le degré d'inconfort ressenti pendant leur exécution (si vous ressentez une douleur persistante, arrêtez et reprenez l'exercice quelques jours plus tard).

Renforcement des muscles du plancher pelvien* ou exercice de Kegel

Position de départ : assise sur une chaise, un banc ou sur le sol.

Mouvement : contractez les muscles du plancher pelvien pendant 10 secondes, relâchez-les pendant 5 secondes, répétez 10 fois. Faites cet exercice plusieurs fois par jour.

Variante : faites la contraction de manière progressive et pyramidale. Visualisez-vous dans un ascenseur qui monte et redescend de 5 étages. À chaque étage, augmentez la contraction. Pendant la descente, relâchez un peu la tension étage par étage. Graduellement, augmentez le nombre d'étages.

Sollicitation du muscle du transverse de l'abdomen (muscle profond associé à la « taille de guêpe »)

Position de départ : à quatre pattes ou toute autre position.

Mouvement : essayez de tirer votre nombril vers votre colonne vertébrale et vers votre tête en gardant le dos droit. Maintenez la position 10 secondes, relâchez et répétez 10 fois.

Bascule du bassin

Position de départ : debout, adossée à un mur, genoux légèrement fléchis.

Mouvement : basculez votre bassin en contractant les muscles abdominaux afin d'appuyer le bas de votre dos au mur. Maintenez la position 10 secondes, relâchez et répétez 10 fois.

Expiration en « J »

Position de départ : debout, assise ou couchée sur le côté.

Mouvement : pendant l'expiration, expulsez l'air par une contraction douce et contrôlée des abdominaux en « J », soit en rentrant votre nombril vers l'intérieur et le haut. Relâchez et répétez 10 fois.

* Le plancher pelvien se compose de plusieurs couches de muscles situés entre les cuisses. Ces muscles, soumis à de fortes tensions pendant la grossesse et l'accouchement, sont sujets à s'affaiblir. Il ne faut pas les négliger, car ils ont d'importantes fonctions : support des viscères, contrôle de l'évacuation de l'urine et des selles, maintien du tonus de l'orifice vaginal. Afin d'identifier les muscles à contracter, essayez d'arrêter ou de ralentir le jet urinaire sans l'aide des muscles de l'abdomen, des jambes ou des fesses.

Exercices réguliers de musculation

Après votre accouchement, avant d'entamer des exercices réguliers de musculation, consultez votre médecin ou votre sage-femme pour vous assurer que vous ne présentez aucune contre-indication médicale à un effort plus intense.

JAMBES ET MUSCLES FESSIERS



Exercice 1

Position de départ : debout, dos droit, une main en appui sur le dossier d'une chaise.

Mouvement : levez la jambe de côté et effectuez des rotations vers l'avant et vers l'arrière. Maintenez une légère flexion du genou de la jambe de soutien.

Variante : écrivez dans le vide le nom de votre enfant et son âge.

Exercice 2

Position de départ : couchée sur le côté, en appui sur le coude, adossée à un mur. Votre main du dessus prend appui au sol devant votre poitrine pour maintenir votre équilibre. Fléchissez la hanche et le genou de la jambe du dessous à 90° et tendez la jambe du dessus dans le prolongement du tronc.

Mouvement : levez la jambe du dessus et redescendez. Enchaînez en fléchissant le genou vers la poitrine et revenez à la position initiale. Pendant l'exercice, gardez le bas du dos appuyé au mur.



Exercice 3

Position de départ : debout, jambes ouvertes, dos droit, une main en appui sur le dossier d'une chaise, l'autre bras tendu sur le côté, main relâchée.

Mouvement : faites des demi-flexions des genoux tout en élevant les talons (comme une ballerine).

Exercices réguliers de musculation (suite)

ABDOMINAUX

Exercice 1 >

Position de départ : à quatre pattes, le dos bien plat.

Mouvement : contractez les abdominaux et ramenez le genou droit vers l'épaule droite.



Exercice 2 >

Position de départ : couchée sur le côté, en appui sur le coude, jambes collées, genoux fléchis.

Mouvement : levez les hanches vers le haut pour bien aligner les genoux, les hanches, le haut du dos et la tête. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez à la position de départ.

Variante : pour augmenter le niveau de difficulté, dépliez les genoux et prenez appui sur le coude et les pieds. Une fois les hanches élevées, l'alignement devra se faire des pieds à la tête.



Exercice 3 >

Position de départ : couchée sur le côté, en appui sur le coude, adossée à un mur, jambes collées. Votre main du dessus prend appui au sol devant votre poitrine pour maintenir votre équilibre.

Mouvement : en les maintenant collées, élevez les jambes le plus haut possible en gardant les genoux, les fesses et les hanches bien alignés. Pendant l'exercice, gardez le bas du dos appuyé au mur. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez à la position de départ.



Exercice 4 >

Position de départ : debout, les jambes un peu plus écartées que la distance des hanches, les genoux légèrement fléchis, le dos bien droit, les mains à la taille.

Mouvement : contractez vos abdominaux, puis sortez une hanche de côté et vers le haut. Maintenez la position quelques secondes puis revenez à la position de départ.

Variante : l'exercice peut se faire en position assise.



Exercice 5 >

Position de départ : agenouillée, les bras le long du corps.

Mouvement : contractez vos abdominaux, inclinez le corps vers l'arrière d'environ 35°. Maintenez la position quelques secondes, puis revenez à la position de départ. Faites attention à ne pas arquer le dos.

Variante : pour augmenter le niveau de difficulté, levez les bras dans le prolongement du corps lorsque vous vous inclinez.



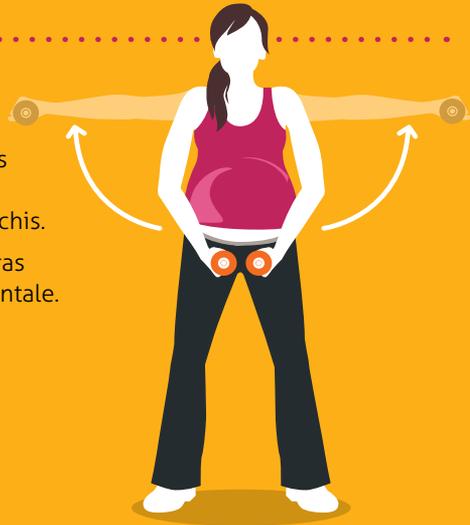
Exercices réguliers de musculation (suite)

BRAS ET ÉPAULES

Exercice 1

Position de départ : debout, jambes légèrement écartées, un poids dans chaque main, les bras légèrement fléchis.

Mouvement : levez lentement les bras sur le côté pour les amener à l'horizontale.



Exercice 2

Position de départ : debout, jambes légèrement écartées, un poids dans chaque main, coudes collés au corps, paumes vers le plafond, les bras fléchis à 90°.

Mouvement : fléchissez lentement les coudes pour amener les poids vers les épaules et revenez à la position de départ. Au retour, faites attention de ne pas déplier complètement les coudes.

Exercice 3

Position de départ : à une distance de bras, appuyez vos mains sur un mur à la hauteur et à la largeur de vos épaules.

Mouvement : fléchissez les bras jusqu'à ce que votre nez soit près du mur et revenez à la position de départ. Maintenez le dos droit pendant l'exercice.

Variante : vous pouvez jouer avec la distance entre vos mains pour travailler différents muscles. Lorsque les mains sont plus éloignées l'une de l'autre, ce sont les pectoraux qui travaillent davantage, tandis que lorsque vos mains sont rapprochées, ce sont les triceps qui sont principalement sollicités.





Exercice 1 ▲

Position de départ : à quatre pattes, une jambe allongée vers l'arrière dans le prolongement du tronc, le dos bien plat, cheville fléchie à 90°.

Mouvement : faites des battements verticaux en contractant la fesse. Faites attention de ne pas surélever la jambe au-dessus du niveau du dos.

Variante : faites des mouvements horizontaux, jambe étendue à l'arrière et à 45° vers l'extérieur.



Exercice 2 ▲

Position de départ : à quatre pattes, le dos bien plat.

Mouvement : allongez une jambe vers l'arrière et le bras opposé vers l'avant de manière à faire une ligne droite. En contractant les abdominaux, dirigez le genou et le coude élevés l'un vers l'autre pour qu'ils se touchent. Faites attention de ne pas surélever la jambe au-dessus du niveau du dos.

Exercices de flexibilité

Maintenez chaque position d'étirement le temps de 4 à 5 respirations lentes et profondes. Selon l'exercice, répétez avec le bras ou la jambe opposée.

Exercice 1 >

Position de départ : debout ou assise.

Mouvement : fléchissez la tête et légèrement le tronc d'un côté jusqu'à ressentir un étirement au cou et à l'épaule.



< Exercice 2

Position de départ : debout ou assise.

Mouvement : à l'aide de la main gauche, tirez sur le bras droit pour le rapprocher de l'épaule opposée.



Exercice 3 >

Position de départ : debout ou assise.

Mouvement : croisez les doigts derrière le dos et étendez les coudes tout en avançant le thorax. Penchez légèrement le tronc vers l'avant à l'horizontale, puis amenez les mains vers le plafond. Profitez-en pour fléchir légèrement les genoux et basculer le bassin.



◀ Exercice 4

Position de départ : debout ou assise, un bras tendu vers le haut.

Mouvement : penchez le tronc sur le côté, sans rotation des épaules, ni du bassin, pour étirer le côté du tronc.

Exercice 5 ▶

Position de départ : debout, mains appuyées contre un mur, le poids sur une seule jambe, l'autre jambe relâchée et légèrement fléchie.

Mouvement : penchez-vous vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe en appui au sol.



Exercice 6 ▶

Position de départ : assise au sol, dos bien droit, la jambe droite tendue vers l'avant et le genou de la jambe gauche fléchi.

Mouvement : penchez-vous doucement vers l'avant pour étirer l'arrière de la cuisse droite.



Exercices de flexibilité (suite)

Exercice 7 >

Position de départ : assise au sol, dos bien droit, genoux fléchis et pieds joints tenus par vos mains.

Mouvement : laissez tomber doucement les genoux de chaque côté pour étirer l'intérieur de la cuisse.



Exercice 8 >

Position de départ : à quatre pattes.

Mouvement : faire le dos rond (comme un chat) pour étirer le dos.



Exercices de relaxation

Terminez votre séance en prenant un petit moment pour vous ressourcer. Assise « en indien » le dos droit, concentrez-vous sur votre respiration pendant un moment, puis tentez de ralentir son rythme. Si possible, prenez environ quatre secondes pour inspirer et six secondes pour expirer.



An illustration in a vibrant, stylized green and purple color palette. It depicts a pregnant woman in a red tank top and dark leggings, walking and holding a blue water bottle. Beside her is a young child in a red top and patterned skirt. The background features stylized green bushes and trees, with a dotted white line curving through the scene. A white speech bubble is positioned in the lower-left quadrant, containing text in red and black. At the bottom, the slogan 'Active pour la vie' is written in large, bold, stylized letters, with 'Active' in red and 'pour la vie' in green, and two white arrowheads pointing left.

N'oubliez pas qu'il n'est jamais trop tard pour mettre plus de mouvement dans votre nouvelle vie. Profitez de cette période pour découvrir, ou redécouvrir, le plaisir de bouger et inviter les autres membres de votre famille à adopter et à maintenir un mode de vie physiquement actif.

N'hésitez pas à être active...
pour la vie!

Active <<
pour la **vie**



www.kino-quebec.gc.ca



— *Soyez une famille physiquement active et consultez le guide « **Jouer aux exercices** » pour découvrir des idées originales d'exercices à faire avec votre enfant.*

Québec 

Kino-Québec est un programme du ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, du ministère de la Santé et des Services sociaux et des agences de la santé et des services sociaux.