



- Pour obtenir des informations additionnelles
- Pour connaître les ressources
- Pour vous inscrire aux rencontres d'information prénatale

Communiquez avec votre CLSC

Fiche d'information **prénatale**

Activité physique et de mieux-être

La pratique d'activités physiques est encouragée pendant la grossesse.

Que vous soyez déjà active ou non, l'activité physique peut améliorer votre santé et le déroulement de votre grossesse. Choisissez des activités qui vous procurent du plaisir!

Il est suggéré de combiner des exercices cardiovasculaires et des exercices de musculation et de pratiquer des exercices d'intensité moyenne 3 à 4 fois par semaine ou plus, pendant au moins 30 minutes par séance.

BIENFAITS POUR LA FEMME ENCEINTE :

- Meilleure estime de soi
- Meilleure santé mentale
- Hausse du niveau d'énergie
- Réduction des inconforts liés à la grossesse
- Amélioration de l'aptitude cardiorespiratoire
- Meilleure oxygénation du placenta
- Diminution des risques d'œdème (gonflement) ou de varices durant la grossesse
- Maintien et développement des qualités musculaires
- Meilleure posture
- Prévention des douleurs lombaires (au dos) associées à la grossesse
- Récupération plus rapide après l'accouchement
- Meilleure gestion du gain de poids
- Diminution du risque de diabète de grossesse ou d'hypertension artérielle provoquée par la grossesse
- Diminution du risque de prééclampsie (hypertension de grossesse)
- Diminution du risque d'accouchement prématuré
- Diminution du risque d'avoir un bébé de faible poids
- Possible réduction de la durée du travail et diminution des risques de complications à l'accouchement

Quelques précautions à prendre lors de la pratique d'exercices physiques pendant la grossesse.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique tout au long de la grossesse et non de réaliser des performances sportives.

- S'assurer de n'avoir aucune contrainte médicale ou obstétricale;
- Viser un effort modéré, éviter les efforts trop intenses et la fatigue excessive;
- Éviter les séances exténuantes, les entraînements intensifs ou les activités vigoureuses deux jours consécutifs;
- Être à l'écoute de son corps;
- Éviter les activités qui présentent des risques de chute;
- Éviter les activités où il y a changement de pression (ex. : plongée, randonnée en altitude);
- Maintenir un bon état d'hydratation, boire de l'eau avant, pendant et après l'activité physique;
- Éviter les coups de chaleur ou l'hyperthermie;
- Pratiquer des exercices de musculation sans charge vers la fin du deuxième trimestre et tout au long du troisième trimestre;
- Éviter de bloquer la respiration lors des exercices de musculation;
- Les exercices comportant des sauts (ex. : aérobie) ne sont contre-indiqués que s'ils présentent des risques de chute ou s'ils impliquent des efforts trop intenses.

La pratique d'activités de mieux-être telles que le yoga, la méditation, la relaxation, la visualisation et la respiration profonde est aussi encouragée.

La pratique des activités de mieux-être peut vous aider à vous préparer à toutes les étapes de l'accouchement.

BIENFAITS POUR LA FEMME ENCEINTE :

- Diminution du niveau de stress
- Augmentation du bien-être général
- Réduction de certains maux liés à la grossesse

BIENFAITS LORS DU TRAVAIL ET DE L'ACCOUCHEMENT :

- Diminution du niveau de stress
- Diminution de l'intensité de la douleur perçue

Il est conseillé de pratiquer des exercices du plancher pelvien lors de la grossesse et après l'accouchement pour réduire les risques d'incontinence urinaire.

Des pertes d'urines incontrôlables et involontaires peuvent être causées par un affaiblissement des muscles du plancher pelvien lors de la grossesse ou après l'accouchement. Pratiquer chaque jour des exercices du plancher pelvien (périnée) permet de renforcer ces muscles (cliquez [ici](#) et allez à la page 22).

Extrait et adapté de : Portail d'information prénatale de l'INSPQ, Fiche : Activité physique et de mieux-être : <http://infopenatale.inspq.qc.ca/les-fiches.aspx>

RESSOURCES :

- Association des urologues du Canada : www.cua.org/index_f.asp (conseils pour traiter l'incontinence urinaire)
- Consultez les pages jaunes ou les sites de municipalités environnantes pour connaître les activités offertes près de chez vous
- Dumoulin, Chantal (2010). *En forme en attendant bébé : exercices et conseils*, Éditions du CHU Sainte-Justine
- Fédération des kinésiologues du Québec : www.kinesiologue.com/public.php (pour chercher un kinésiologue)
- INSPQ. *Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans, guide pratique pour les mères et les pères*, Les publications du Québec : www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/
- Kino-Québec (2012). *Active pour la vie : L'activité physique pendant et après la grossesse*, Publications du Québec : http://www.mels.gouv.qc.ca/fileadmin/site_web/documents/publications/SLS/Sport_activite_physique/BrochureActivePourLaVie2012.pdf
- Ordre professionnel de la physiothérapie du Québec : www.oppq.qc.ca (pour chercher un physiothérapeute en rééducation périnéale)
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) et Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE). *L'exercice physique pendant la grossesse et le post-partum* : <http://sogc.org/wp-content/uploads/2013/02/129F-JCPG-Juin2003.pdf>

