



L'activité physique pendant la grossesse

L'activité physique tout au long de la grossesse favorise la santé de la mère, du fœtus et du nouveau-né. Toutes les femmes qui vivent une grossesse en bonne santé devraient pratiquer une activité physique



Prendre en compte les autres composantes d'un mode de vie sain, notamment l'alimentation, le sommeil et le fait d'éviter le tabac, l'alcool et les drogues illicites

Quels sont les avantages?

- Améliore la santé physique et mentale de la mère
- Contribue à réduire les complications chez les nouveau-nés
- Diminue la gravité des douleurs lombaires et pelviennes

L'activité physique diminue le risque de

- Pré-éclampsie
- L'hypertension artérielle
- Diabète gestationnel
- De césarienne risque de
- Prise de poids excessive
- Incontinence urinaire
- Diastasis recti^a

Précautions de sécurité

- La chaleur excessive et l'humidité élevée (par exemple, le yoga chaud)
- Les sports de contact physique ou risque de chute (par exemple, l'équitation)
- La plongée sous-marine

Options potentielles en matière d'activité physique à discuter avec votre prestataire de soins

- Au moins 2,5 heures d'activité d'intensité modérée chaque semaine (par exemple, la marche rapide) accumulées sur un minimum de 3 jours par semaine
- Exercices d'aérobic et de résistance, y compris des périodes d'échauffement et de récupération
- Yoga ou étirements doux
- Entraînement musculaire du plancher pelvien (par exemple, exercices Kegel)
- Modifier la position d'exercice (éviter la position couchée) en cas de vertiges, de nausées ou de malaises

Arrêtez de faire de l'exercice et contactez votre prestataire de soins de santé si vous recontriez l'un des problèmes suivants

- Qui ne disparaît pas avec le repos un essoufflement
- Étourdissements, nausées ou malaises pendant l'exercice
- Étourdissements ou évanouissements qui ne disparaissent pas avec le repos
- Douleurs thoraciques
- Contractions utérines régulières et douloureuses
- Hémorragie vaginale
- Perte de liquide vaginal

^aLe diastasis recti est une séparation visible et indolore des muscles abdominaux de la ligne médiane.

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M., et al. 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. Br J Sports Med. 2018; 52:1339-1346.