

Éducation prénatale

Messages clés pour l'Ontario



Vie active

🔑 Messages clés

Voici les principaux messages de santé à transmettre à tous les nouveaux et futurs parents. Ils ont été rédigés à la deuxième personne à un niveau de lecture pouvant s'adresser au public en général. Ils peuvent ainsi être directement partagés. Ces messages sont fondés sur un consensus basé sur la recherche scientifique et la pratique professionnelle. Cliquer sur un mot ou un groupe de mots soulignés dans le texte permet d'être redirigé vers la section Preuve à l'appui qui traite du sujet en question.

L'activité physique apporte beaucoup d'avantages pour la santé physique et mentale durant la grossesse.

L'activité physique pendant la grossesse peut mener à :

- ▶ Moins de stress.
- ▶ Plus d'énergie.
- ▶ Plus d'oxygène pour le bébé.
- ▶ Une meilleure posture.
- ▶ Une prise de poids saine.
- ▶ Moins de risque de développer du diabète de grossesse ou de l'hypertension.
- ▶ Une meilleure récupération après l'accouchement.

Parlez à votre prestataire de soins de santé avant de changer ou de commencer une activité physique régulière.

Si vous n'avez pas de problèmes de santé qui vous empêchent de faire de l'exercice pendant la grossesse et que vous êtes déjà physiquement active (vous faites 150 minutes d'exercice d'intensité moyenne à élevée par semaine), vous pouvez continuer à accumuler au moins 150 minutes d'exercice d'intensité moyenne chaque semaine, réparties sur au moins trois jours. Être active tous les jours est encouragé. Incluez une variété d'exercices aérobies et d'activités visant à renforcer les muscles. Faire du yoga ou des étirements en douceur peut également procurer des bienfaits.

L'exercice physique modéré accélère le rythme cardiaque et vous essouffle un peu. Si vous ne pouvez pas parler ou tenir une conversation durant l'exercice, alors le niveau d'intensité est trop élevé.

Si vous ne faites pas déjà de l'exercice, mais que vous voulez commencer, il vaut mieux augmenter l'intensité petit à petit. Commencez par des séances de 15 minutes, trois fois par semaine et augmentez progressivement jusqu'à au moins 150 minutes d'intensité moyenne, réparties sur au moins trois jours par semaine.

Vous n'avez pas besoin de vous rendre à un centre de conditionnement physique pour être actif. Vous pouvez facilement intégrer l'activité physique à votre quotidien.

Rester actif est une façon intéressante de rencontrer de nouvelles personnes et une bonne occasion de passer du temps avec son partenaire ou ses amis. C'est aussi une façon d'établir un mode de vie familial actif.

Certaines des activités suivantes peuvent être agréables pendant la grossesse :

- ▶ Marcher.
- ▶ Courir.
- ▶ Nager.
- ▶ Danser.
- ▶ Faire du vélo stationnaire.
- ▶ Effectuer des tâches ménagères.

Vous pouvez aussi choisir des activités de mieux-être comme la méditation, la représentation mentale et la respiration. Ces activités peuvent vous détendre et réduire la douleur durant les contractions et l'accouchement.

Certaines activités sont à risque durant la grossesse. Évitez les activités intensives, le transport d'objets lourds et les activités pouvant causer des chutes ou des blessures.

Les activités physiques à éviter durant la grossesse sont entre autres les suivantes:

- ▶ Équitation.
- ▶ Ski alpin.
- ▶ Hockey.
- ▶ Gymnastique.
- ▶ Vélo de montagne.
- ▶ Plongée sous-marine.

Après quatre mois de grossesse (16 semaines), changez tous les exercices qui se font couché sur le dos. Vous pouvez les faire sur le côté ou en position debout ou assise. La position allongée sur le dos pourrait nuire à la circulation sanguine du bébé.

En faisant de l'exercice, soyez à l'écoute de votre corps et sachez quand vous arrêter.

L'activité physique demande légèrement plus d'efforts durant la grossesse. Vous pouvez vous fatiguer un peu plus rapidement. Le bébé grandit et puise dans votre énergie. Votre corps subit aussi des changements, ce qui limite vos actions. Vous ne devriez pas dépasser la fréquence cardiaque cible qui correspond à votre âge, à votre niveau d'activité et à votre poids. La grossesse n'est pas une période pour vous entraîner pour les compétitions sportives.

Pendant l'exercice, il faut boire beaucoup d'eau et éviter d'avoir trop chaud. Évitez le yoga en milieu chauffé, les spas et les saunas, et les périodes prolongées en plein soleil.

Les exercices du plancher pelvien, pendant la grossesse et après l'accouchement, aident à limiter les risques d'incontinence urinaire.

Certaines femmes peuvent subir des fuites urinaires durant la grossesse et après l'accouchement. Ces fuites peuvent se produire si les muscles du plancher pelvien (situés entre l'anus et le vagin) sont affaiblis.

Vous pouvez faire des exercices simples tous les jours, comme les exercices de Kegel durant la grossesse, pour renforcer les muscles du plancher pelvien. Demandez à votre prestataire de soins de santé comment faire les exercices de Kegel de façon efficace.

En savoir davantage sur l'exercice durant la grossesse.

Vous pouvez trouver d'autres informations sur l'exercice durant la grossesse auprès des ressources suivantes. Vous en trouverez d'autres à la section Ressources et liens.

- ▶ Votre prestataire de soins de santé
- ▶ Votre bureau local de santé publique: 1-866-532-3161
- ▶ OMama