



## Portail d'information périnatale

### Activités physique et de mieux-être

### Pour accompagner les parents

Voici les quelques sujets en lien avec l'activité physique que l'on suggère d'explorer avec les futurs parents dans le contexte d'un suivi individuel ou d'une rencontre prénatale de groupe. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche. Les questions qui suivent sont formulées simplement, pour vous permettre d'en savoir plus sur les intérêts et les connaissances des futurs parents. Par la suite, vous pourrez répondre à leurs interrogations et compléter l'information dont ils ont besoin pour les aider à faire des choix éclairés. Consultez la fiche complète pour approfondir vos connaissances et répondre à des questions plus précises.



### Quels sont les avantages de la pratique de l'activité physique en général et pour la femme enceinte?

En plus des bénéfices connus des activités physiques pour tous, les femmes enceintes qui s'y adonnent régulièrement, en retirent de nombreux bienfaits pour leur santé :

#### Santé psychologique

- Favorise une meilleure qualité du sommeil;
- Diminue les symptômes dépressifs;
- Améliore l'estime de soi.
- Santé physique
- Diminue le niveau de fatigue;
- Prévient les douleurs au dos fréquemment associées à la grossesse et réduit leur sévérité;
- Contribue à la prévention de l'œdème et des varices durant la grossesse lorsque l'activité est combinée au port de bas de compression.

#### Santé cardiométabolique

- Maintient ou améliore la condition physique;
- Contribue à la prévention du gain de poids excessif;
- Contribue à la prévention du diabète gestationnel;
- Contribue à la prévention des troubles hypertensifs de la grossesse.

#### Déroulement de l'accouchement

- Diminue la durée du travail (1<sup>re</sup> phase);
- Diminue le risque d'accouchement par césarienne.



## Que savez-vous de la pratique d'activités physiques pendant la grossesse?

Il est sécuritaire de pratiquer des activités adaptées et diversifiées dans la mesure où il n'y a pas de contraintes médicales ou obstétricales.

Que les futurs parents soient déjà actifs ou non, bouger peut leur faire le plus grand bien, améliorer leur santé ainsi que le déroulement de la grossesse. Faire de l'exercice diminue le stress, augmente le niveau d'énergie, favorise une meilleure oxygénation du placenta, une meilleure posture et une récupération plus facile après l'accouchement.

Il est suggéré de combiner des exercices cardiovasculaires (qui font augmenter la fréquence cardiaque et qui essoufflent légèrement) et des exercices de musculation, pour renforcer les muscles. L'activité physique ne se pratique pas qu'en gymnase et peut être répartie à différents moments de la journée.



## Comment savoir quelle intensité d'activité physique convient pendant la grossesse?

Il faut écouter son corps pour savoir quand s'arrêter. Les efforts trop intenses menant à une fatigue excessive sont déconseillés durant la grossesse.

L'objectif est de maintenir une bonne condition physique tout au long de la grossesse, et non d'accomplir une performance sportive. Les séances exténuantes ou les entraînements intensifs, ainsi que les activités vigoureuses pendant deux jours consécutifs, ne sont pas encouragés.

Les activités physiques peuvent paraître un peu plus ardues qu'avant la grossesse, notamment parce que le développement du fœtus requiert de l'énergie et que les changements physiologiques liés à la grossesse (touchant par exemple le volume sanguin et le système respiratoire) modifient les capacités du corps. Une activité qui paraissait facile avant la grossesse demandera un peu plus d'efforts.



## Quels sont les bienfaits des activités de mieux-être?

La pratique d'activités de mieux-être comme le yoga, la relaxation, la méditation, la visualisation ou la respiration profonde peut aider à se préparer à toutes les étapes de l'accouchement. Ces activités peuvent diminuer le niveau de stress ou réduire l'intensité de la douleur ressentie. Elles peuvent s'apprendre rapidement, dans le cadre de classes prénatales par exemple.

Les activités de mieux-être peuvent avoir plusieurs bénéfices pour la santé de la femme enceinte :

- Réduire les symptômes d'anxiété et de dépression;
- Améliorer la qualité de sommeil et diminuer le stress perçu;
- Améliorer la vitalité et la qualité de vie de la femme durant la grossesse. Il est préférable de pratiquer ces activités dès le début de la grossesse pour en retirer le maximum de bienfaits;
- Contribuer au bien-être psychologique après l'accouchement;
- Réduire l'intensité des douleurs au bas du dos et à la région pelvienne.



## Quels sont les bienfaits des exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien lors de la grossesse et après l'accouchement?

Renforcer les muscles du plancher pelvien lors de la grossesse et après l'accouchement permet de réduire les risques et les symptômes d'incontinence urinaire et fécale.

Certaines femmes vont souffrir d'incontinence urinaire, c'est-à-dire de pertes d'urine involontaires, lors de la grossesse ou après avoir donné naissance à leur bébé. D'autres, moins nombreuses, souffriront d'incontinence fécale (selles ou gaz), après l'accouchement vaginal. Ces pertes d'urine, de selles et de gaz sont causées par l'affaiblissement des muscles du plancher pelvien lors de la grossesse et de l'accouchement.

Pour réduire les risques de pertes d'urine, de selles et de gaz, la femme peut, dès la période se situant entre la 16<sup>e</sup> et la 20<sup>e</sup> semaine de sa grossesse et pendant les 3 mois qui suivent l'accouchement (ou pour une plus longue période, selon les besoins), pratiquer les exercices visant à renforcer les muscles du plancher pelvien. Afin de s'assurer de faire les bons exercices, il est important qu'elle le vérifie par elle-même ou qu'elle consulte un physiothérapeute ayant une expertise dans le renforcement des muscles du plancher pelvien, qui pourra confirmer qu'elle fait bien les exercices ou lui enseigner comment les faire, au besoin.