

## Activité physique et de mieux-être



### POUR ACCOMPAGNER LES PARENTS

Voici quelques questions qui peuvent vous permettre d'accompagner les futurs parents dans leur préparation. Les questions sont formulées simplement afin d'explorer avec les futures mères et les futurs pères, leurs connaissances et leurs préoccupations dans le contexte d'un suivi individuel ou lors d'une rencontre prénatale de groupe. Elles sont suivies de quelques pistes de réponses pour compléter l'information dont ils ont besoin. Il est à noter que cette section ne constitue pas un résumé de la fiche.

#### Quels sont les avantages de la pratique de l'activité physique 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 risque d'incontinence urinaire;
- Préviend 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

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

##### Déroulement de l'accouchement

- Diminue le risque d'accouchement par instrumentation;
- 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 futures mères soient déjà actives ou non, bouger peut leur faire le plus grand bien, améliorer leur santé ainsi que le déroulement de la grossesse.

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?

---

Les femmes enceintes peuvent privilégier la pratique d'une variété d'activités physiques d'intensité modérée, c'est-à-dire d'activités pendant lesquelles elles arrivent à parler, mais pas à chanter. L'objectif est de maintenir une bonne condition physique tout au long de la grossesse, et non d'accomplir une performance sportive. Les femmes sont encouragées à écouter leur corps pour savoir quand s'arrêter.

Les efforts trop intenses menant à une fatigue excessive sont déconseillés durant la grossesse. Les séances exténuantes, les entraînements intensifs et les activités vigoureuses pendant deux jours consécutifs, ne sont pas non plus encouragés. Les femmes qui souhaitent effectuer des activités physiques intenses ou vigoureuses sont invitées à en discuter avec le professionnel qui suit leur grossesse.

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;
- 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.

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 des exercices visant à renforcer les muscles du plancher pelvien.

Il peut être difficile de bien cibler les muscles à contracter. Les intervenants peuvent guider les femmes dans leur apprentissage. Un physiothérapeute ayant une expertise dans le renforcement des muscles du plancher pelvien pourrait également être consulté pour vérifier ou enseigner les exercices.

## **AUTEURES 2011**

Sylvie Lévesque, INSPQ  
Julie Poissant, INSPQ  
Marie-Josée Tardif, CISSS de Laval

## **COLLABORATEURS 2011**

Bertrand Nolin, INSPQ  
Denis Hamel, INSPQ  
Sophie Larocque, CISSS de Laval  
Étienne Pigeon, INSPQ  
Mélissa Blouin, Kino-Québec

## **AUTEURES 2018**

Stephanie-May Ruchat, UQTR  
Chantal Dumoulin, Université de Montréal  
Claudine Blanchet, UQTR  
Audrey St-Laurent, UQTR

## **COLLABORATEURS 2018**

Bertrand Nolin, INSPQ  
Maude Gingras, Kino-Québec  
Michèle Bisson, Université Laval

## **CHARGÉE DE PROJET**

Pascale Turcotte, INSPQ

## **SOUS LA COORDINATION DE**

Roseline Olivier-Pilon, INSPQ

## **MISE EN PAGE ET RELECTURE**

Anouk Sugàr, INSPQ

*L'utilisation des fiches par les professionnelles et professionnels du réseau de la santé et des services sociaux du Québec est autorisée aux conditions prévues dans la page « Reproduction et droits d'auteurs » du Portail d'information périnatale, à l'adresse suivante : <https://www.inspq.qc.ca/information-perinatale/a-propos/reproduction-et-droits-d-auteurs>.*

*Toute autre utilisation doit faire l'objet d'une autorisation du gouvernement du Québec, qui détient les droits exclusifs de propriété intellectuelle sur ce document. Cette autorisation peut être obtenue en formulant une demande au guichet central du Service de la gestion des droits d'auteur des Publications du Québec à l'aide d'un formulaire en ligne accessible à l'adresse <http://www.droitauteur.gouv.qc.ca/autorisation.php> ou en écrivant un courriel à [droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca](mailto:droit.auteur@cspq.gouv.qc.ca).*

© Gouvernement du Québec (2019)

**Institut national  
de santé publique**

**Québec** 