

Active pour la Vie



Je suis enceinte

La grossesse est une période intense dans la vie d'une femme : le corps se transforme pour permettre à la vie de faire son œuvre. Si la situation de chacune est unique, l'expérience de la maternité est partagée par les femmes partout dans le monde. Pour augmenter les chances que votre grossesse se déroule bien, Kino-Québec vous propose d'entreprendre un programme d'activité physique durant votre grossesse.

Ce qu'il faut savoir à propos de l'activité physique

L'activité physique agit en douceur. Certains bienfaits sont immédiats, d'autres se feront sentir plus tard. Ainsi, la pratique régulière d'une activité physique :

- aide à mieux dormir
- accroît l'énergie
- tonifie les muscles
- diminue le stress
- favorise une meilleure digestion
- contribue au contrôle du poids
- améliore la circulation sanguine
- réduit la tension artérielle
- renforce les os et prévient l'ostéoporose.



Toute personne peut améliorer considérablement sa santé si elle intègre l'activité physique dans son quotidien. **En faisant, quotidiennement ou presque, une trentaine de minutes d'activité physique d'intensité modérée, une personne peut jouir d'une somme appréciable de bénéfices pour la santé.**

L'activité physique ne doit pas nécessairement être pratiquée pendant trente minutes consécutives, ni exécutée de façon intense pour être efficace. C'est le volume total d'énergie dépensée qui compte. **Ainsi, on obtient les mêmes bénéfices pour la santé, que l'on marche pendant trente minutes ou que l'on fasse trois séances de dix minutes par jour.**

L'activité physique et ses bienfaits

avant, pendant et après la grossesse



Bien souvent, la grossesse nous donne l'énergie pour entreprendre un programme d'exercices ou de mise en forme. Il faut donc saisir cette occasion pour adopter et maintenir de bonnes habitudes de vie.

Les associations médicales reconnues à travers le monde telles que l'*American College of Sports Medicine (ACSM)* et l'*American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG)* recommandent aux femmes enceintes dont la grossesse se déroule normalement de pratiquer des exercices d'intensité modérée. Plus particulièrement, les exercices aérobiques (qui entraînent un léger essoufflement) favorisent une meilleure oxygénation du placenta et diminuent les risques d'enflure et de varices durant la grossesse.

Les exercices musculaires aident à développer ou à maintenir la force au niveau des principaux groupes de muscles (abdominaux, dorsaux, fessiers, etc). Il est certain qu'une bonne musculature abdominale permet d'effectuer une poussée efficace lorsqu'il est temps de mettre le bébé au monde. Une musculature dorsale renforcée permet de bien soutenir le tronc et de compenser l'augmentation de poids de l'utérus et des seins. De plus, une bonne musculature favorise une meilleure posture, et permet de prévenir les douleurs lombaires fréquemment associées à la grossesse. Les muscles des fesses ainsi que ceux des cuisses et des bras ne doivent pas être négligés puisqu'ils sont associés à tous les gestes d'une vie active.

Il est utopique de croire qu'une femme en bonne condition physique accouchera plus facilement. Trop de facteurs entrent en jeu : la taille du bébé, la morphologie de la mère (ex. : la largeur du bassin), l'élasticité des tissus, le nombre d'heures de travail, etc. Toutefois, une femme en bonne condition physique supporte mieux le surplus de poids associé à la grossesse et récupérera également plus rapidement après l'accouchement. La capacité de relaxation et de relâchement demeure très importante dans la préparation à l'accouchement. Non seulement les exercices de détente favorisent un bon contrôle de la respiration, mais ils accroissent l'oxygénation du fœtus. De plus, la visualisation de l'accouchement permet d'anticiper sa réaction et d'ajuster les attitudes à développer.

Suggestions d'activités physiques

Il est important de considérer vos habitudes de vie au moment de choisir des activités. Les progrès seront plus lents pour la femme sédentaire que pour la femme déjà active avant la grossesse. Vous devez choisir des activités non compétitives, sans contact et dont l'intensité exigée devrait être qualifiée de « quelque peu difficile ». Lorsque vous fournissez un effort physique et que vous vous sentez bien, vous pouvez l'augmenter ou le répéter. L'essoufflement ne devrait jamais être assez important pour vous empêcher de tenir une conversation.

Que vous commenciez un programme d'activité physique ou que vous le poursuiviez, la marche, la natation et les exercices au sol représentent des activités de tout premier choix pour vous.

Marchez régulièrement et de façon progressive

Pour que la marche contribue à l'amélioration de votre santé et celle de votre bébé, pratiquez-la de préférence tous les jours. Elle deviendra rapidement un moment privilégié pour refaire le plein d'énergie. Adoptez un horaire qui vous convient. Découvrez d'abord votre quartier ou les alentours de votre milieu de travail. C'est là, la plupart du temps, que vous réussirez à intégrer l'exercice à votre quotidien.

Vous n'aimez pas marcher seule? Alors invitez une amie ou votre conjoint à marcher avec vous. Vous pouvez aussi rejoindre un club de marche. Informez-vous auprès du service de loisirs de votre municipalité afin de savoir s'il y en a un près de chez vous.

La marche est un exercice agréable qui peut se faire en toutes saisons. Il suffit de bien se vêtir par temps froid.





Voici la **marche à suivre** pour celles qui veulent découvrir les plaisirs de la marche

Progressiez lentement et à votre rythme, étape par étape. Soyez persévérante et les résultats vous surprendront.

Programme de marche suggéré

Semaine	Durée	Intensité
1 ^{re}	10 minutes	Vitesse normale
2 ^e	12 minutes	5 min. lentement, 5 min. plus vite, 2 min. lentement
3 ^e	15 minutes	5 min. lentement, 8 min. plus vite, 2 min. lentement
4 ^e	18 minutes	5 min. lentement, 8 min. plus vite, 5 min. lentement
5 ^e	20 minutes	5 min. lentement, 10 min. plus vite, 5 min. lentement
6 ^e	25 minutes	5 min. lentement, 15 min. plus vite, 5 min. lentement
7 ^e	30 minutes	5 min. lentement, 20 min. plus vite, 5 min. lentement
8 ^e , 9 ^e , 10 ^e	40 minutes	5 min. lentement, 30 min. plus vite, 5 min. lentement

Ce programme peut être modifié. Il doit être agréable et bien intégré à votre horaire.

Natation

Prenez une longueur d'avance

Conditionnement physique aquatique ou natation

Avantages :

- le poids du corps est allégé;
- l'eau a un effet relaxant;
- le corps (particulièrement les articulations) est soumis à moins d'effort et de tension;
- le milieu aquatique diminue le risque de chutes dues à la perte d'équilibre.

Étant donné que la flottabilité de la femme enceinte augmente, généralement à mesure que la grossesse

progressive, pour certaines, cette période peut être une occasion privilégiée pour apprendre à nager. Pour d'autres, ce sera l'occasion de pratiquer ce qu'elles savent déjà.



Le conditionnement physique aquatique

- Il n'est pas nécessaire de savoir nager pour faire de l'exercice.
- Pratiqué en groupe, le conditionnement physique aquatique permet aux participantes d'échanger et de développer des liens avec des femmes qui vivent, elles aussi, une grossesse.

Kino-Québec vous propose **VIACTIVE AQUATIQUE**. Cet outil suggère huit routines de dix mouvements et contient des illustrations et des conseils pratiques.

VIACTIVE AQUATIQUE est en vente au coût de 12,99 \$ incluant les taxes et le transport. Cet outil s'adresse aux initiés et aux non-initiés de l'aquaforme. Pour obtenir de l'information et un bon de commande, veuillez communiquer avec le conseiller Kino-Québec de votre région, ou avec la Fédération de l'Âge d'Or du Québec au (514) 252-3017.

Quelques exercices qui font du bien



Photo - Services des activités sportives du PEPS de l'Université Laval

Pour intégrer l'activité physique au quotidien, Kino-Québec vous propose trois exercices au sol à faire tous les jours. Vous pouvez prendre l'habitude de les faire au lit, avant de vous lever si vous le désirez. Ces exercices quotidiens contribuent à soulager les douleurs dans le bas du dos et celles causées par le nerf sciatique.

Étirement de la région lombaire (bas du dos)

En position couchée sur le dos, genoux pliés :

- tirez un genou vers la poitrine et maintenez la position de 10 à 15 secondes;
- répétez avec l'autre jambe. Laissez la tête au sol ou soulevez-la légèrement.



Bascule du bassin

En position couchée sur le dos, genoux pliés :

- contractez les muscles abdominaux afin de placer votre dos bien à plat au sol;
- maintenez la position cinq secondes;
- relâchez et répétez plusieurs fois;
- refaites le même exercice debout ou en position assise.



Dos rond ou exercice du chat

En position à quatre pattes :

- prenez une inspiration profonde, contractez les muscles abdominaux et fessiers en courbant le dos (comme un chat) et en laissant le cou détendu;
- relâchez, expirez et reprenez la position initiale;
- inspirez lorsque vous courbez le dos et expirez en relâchant.



Photo - Services des activités sportives du PEPS de l'Université Laval

Faire de l'exercice après l'accouchement, C'est important !

On retrouve les mêmes avantages à faire de l'activité physique après l'accouchement que pendant la grossesse. À part les bienfaits physiques, on remarque également de nombreux avantages psychologiques. Le temps que vous accordez à l'activité physique devient pour vous un moment privilégié, et vous permet de refaire le plein d'énergie.

De plus, la pratique régulière d'une activité physique réduit les effets secondaires des changements physiques et esthétiques occasionnés par la grossesse et l'accouchement tels que :

- le relâchement des muscles du dos, du ventre, du périnée et des seins;
- la faiblesse des articulations;
- l'épisiotomie;
- les modifications hormonales;
- la prise de poids.

L'activité physique aide à atténuer la fatigue générale causée par le manque de sommeil, les demandes du bébé, l'organisation familiale et le stress qu'entraînent les nouvelles responsabilités.

En bougeant régulièrement vous vous sentirez bien dans votre peau et vous conserverez une image positive de vous-même.

Finalement, le fait de faire de l'exercice prédispose à l'acquisition de bonnes habitudes familiales qui devront être maintenues avec la venue des enfants.

Un beau cadeau à faire à toute la famille!



Rédaction :
Édith Dumont
consillère Kino-Québec,
région Chaudière-Appalaches.

Dominique Roberge
consillère Kino-Québec,
région de Québec.

Novembre 2000