

Activité physique

Le saviez-vous?

Les attitudes ont changé face à la grossesse au cours des années. Il fut un temps où les futures mamans étaient encouragées à se reposer et à garder les pieds surélevés. Aujourd'hui, les experts médicaux préconisent l'activité physique régulière, car elle est bénéfique pendant la grossesse.

Voici quelques-uns des bienfaits de l'activité physique régulière :

- améliore l'humeur et l'image de soi;
- contribue à assurer le gain de poids approprié pendant la grossesse;
- contribue à la relaxation et à la réduction du stress;
- favorise le sommeil;
- accroît le tonus musculaire, la force et l'endurance;
- contribue à augmenter l'endurance nécessaire pour le travail et l'accouchement;
- contribue à une convalescence plus rapide après le travail et l'accouchement;
- aide à accroître les niveaux d'énergie.

Voici des conseils utiles en matière d'activité physique :

- commencez toujours en douceur et progressez graduellement;
- buvez beaucoup d'eau avant, pendant et après l'activité physique;
- ne poussez pas trop l'effort fourni; vous devriez pouvoir entretenir une conversation normale pendant l'activité;
- soyez à l'écoute de votre corps; si vous ressentez plus de fatigue que d'habitude, faites relâche et reposez-vous une journée;
- évitez l'activité à l'extérieur les jours très chauds ou humides; faites plutôt vos activités à l'intérieur, en des lieux bien ventilés.

Communiquez avec votre médecin dès l'apparition de l'un ou plusieurs des symptômes suivants :

- des contractions persistantes;
- des saignements vaginaux;
- des maux de dos accrus, des douleurs pubiennes ou abdominales;
- une enflure soudaine des chevilles, des mains ou du visage;
- un étourdissement ou de l'essoufflement;
- une fatigue excessive;
- de la difficulté à marcher;
- des changements dans les mouvements habituels du fœtus;
- de l'enflure, une douleur ou une rougeur au mollet.

Intégrez l'activité physique à votre quotidien – chez vous, à l'école, au travail, durant vos loisirs et lors de vos déplacements. Le type d'activité que vous choisissez dépend de vous, dans la mesure où vous vous sentez à l'aise pour la faire. Les activités suggérées sont la marche, la bicyclette stationnaire, la natation, l'aquaforme, les simulateurs d'escalier et la danse aérobique

douce. Vous devrez peut-être modifier les exercices des articulations portantes, comme la course, la danse aérobique avec sauts, la randonnée pédestre et le tennis ou choisir des activités de remplacement au fil de l'avancement de votre grossesse.

Le Guide d'activité physique pour une vie active saine (www.guideap.com) recommande diverses activités selon trois groupes afin d'en tirer le plus de bienfaits possibles pour la santé : les activités d'endurance, les activités de flexibilité et les activités de force. Choisissez celles qui vous conviennent.

Faites de l'activité à votre façon et ce, à tous les jours. Tout le monde peut le faire!

Foire aux questions

1. Je n'ai jamais été très active. Devrais-je commencer maintenant que je suis enceinte?

L'activité physique peut contribuer à votre bien-être et peut être bénéfique pour vous et pour votre bébé. La décision de faire de l'activité pendant la grossesse peut être le premier pas vers un mode de vie sain et durable pour vous et pour votre enfant. Parlez-en à votre médecin avant de commencer afin d'examiner les divers types d'activités et posez-lui les questions qui vous préoccupent. Commencez doucement et progressez graduellement.

2. Je suis déjà active et je suis maintenant enceinte. Puis-je continuer à être active?

Votre corps subira de grands changements au cours des neuf mois de votre grossesse et votre approche en matière d'activité physique pourrait devoir changer elle aussi. Discutez avec votre médecin de vos activités afin de déterminer si vous devez faire des ajustements et quand vous devrez les faire. Aucune grossesse n'est pareille à une autre. Ce qui peut être une routine facile pour une femme peut ne pas l'être pour une autre. Soyez à l'écoute de votre corps au fil des changements qu'il subit, d'un mois à l'autre, et de ce qui vous convient.

3. Puis-je lever des poids?

La musculation est généralement sécuritaire dans la mesure où la résistance est légère ou modérée. L'emploi d'haltères plus lourds pourrait imposer trop de tension aux muscles et aux ligaments. Une respiration correctement contrôlée est très importante. Après votre quatrième mois de grossesse, les experts suggèrent de modifier les exercices qui exigent que vous vous étendiez sur le dos et de les faire plutôt sur le côté ou, encore, assise ou debout.