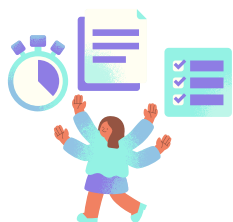


# LES BARRIÈRES POSSIBLES À L'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN POST-PARTUM ET QUELQUES ASTUCES POUR LES SURMONTER !



## 01 - Fatigue et manque de sommeil

- L'activité physique peut faire partie de la solution à la fatigue. Consultez la fiche: *La gestion de la fatigue avec un nouveau-né; un défi pour les nouvelles mamans !*



## 02 - Manque de temps

- Assurez-vous de mettre votre santé dans le haut de vos priorités. L'activité physique est un élément essentiel de votre «routine santé».
- Inscrivez vos séances d'activité physique dans votre agenda, considérez-le comme un rendez-vous médical.
- Planifiez des séances d'activité physique courtes de 10 à 15 minutes.
- Demandez de l'aide de votre entourage pour vous dégager du temps pour faire de l'activité physique.



## 03 - Manque de motivation

- Identifiez les activités physiques que vous aimez pratiquer.
- Fixez-vous des objectifs réalistes.
- Trouvez un partenaire pour vous encourager mutuellement.
- Inscrivez-vous à des cours de groupes. Mettez ces rendez-vous à votre agenda !



## 04 - Allaitement

- L'allaitement est tout à fait compatible avec la reprise de l'activité physique! Consultez la fiche: *Reprendre l'activité physique et allaiter, c'est possible !*



*La suite au verso...*



## 05 - Peur de nuire à la récupération post-partum



- Une activité physique douce à faible impact (exemple: des exercices au sol, la marche) peut être reprise assez rapidement après un accouchement naturel sans complication. Au besoin, consultez votre médecin ou sage-femme pour des conseils personnalisés.
- Écoutez votre corps. Modifiez ou arrêtez tout exercice qui provoque de la douleur ou de l'inconfort.
- N'hésitez pas à consulter une physiothérapeute ou une kinésologue avec une pratique axée sur la santé périnéale si vous avez des préoccupations.

## 06 - Environnement



- Identifiez les endroits proches de chez vous où vous pourriez faire de l'activité physique: un parc, un boisé, une piste cyclable, un quartier résidentiel calme.
- Optez pour le transport actif: faire des trajets à pied ou en autobus ajoute des minutes d'activité physique à votre journée!

## 07 - Sentiment de culpabilité face aux besoins du bébé



- Rappelez-vous que prendre soin de votre santé physique et mentale vous rendra plus heureuse et plus disponible pour votre bébé.
- Concentrez-vous sur le moment présent et sur le bien-être que l'activité physique vous apporte. Cela vous aidera à vous détacher des pensées de culpabilité.

## 08 - Contraintes financières



- La marche est l'activité physique la plus populaire auprès des nouvelles mamans; elle est accessible et à faible coût.
- Explorez les activités gratuites ou à faible coût qui sont offerts dans votre communauté. Inscrivez-vous aux activités qui vous plaisent.

