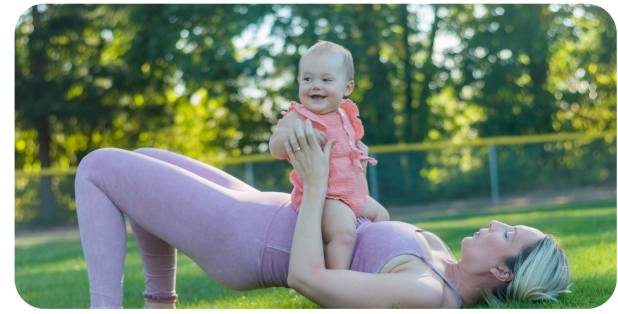


LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT



1

Bien-être psychologique

- Prévention de la dépression postpartum
- Amélioration des symptômes dépressifs
- Diminution de l'anxiété et du stress
- Meilleure gestion de l'humeur et des émotions
- Amélioration de la relation mère-enfant

2

Relations sociales

- Diminution du sentiment d'isolement grâce aux séances d'entraînement de groupe

3

Santé cardiovasculaire

- Amélioration de la condition physique
- Soutien au retour au poids pré-grossesse
- Amélioration du bilan lipidique: meilleur taux de cholestérol
- Meilleur contrôle de la glycémie grâce à une utilisation plus efficace du glucose
- Diminution de la pression artérielle

4

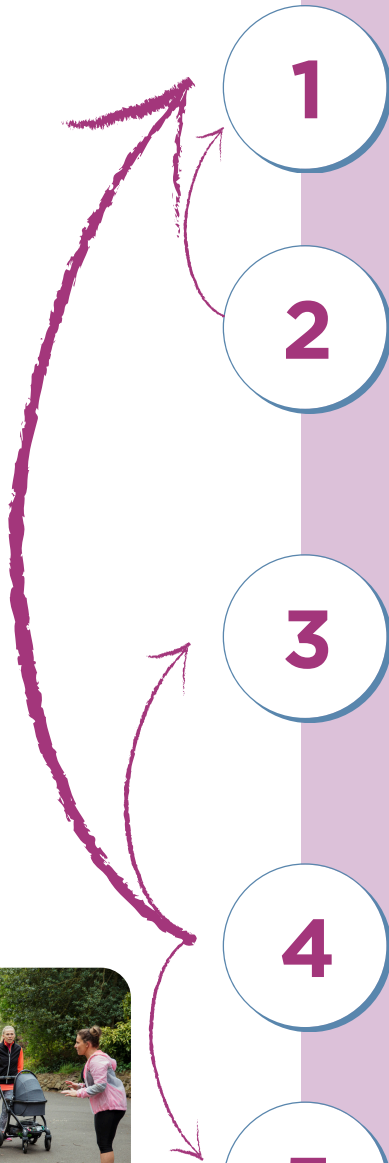
Fatigue/Sommeil

- Augmentation de l'énergie
- Amélioration de la qualité du sommeil

5

Bien-être physique

- Réduction des douleurs au dos et ailleurs
- Augmentation de la force et de l'endurance musculaire
- Amélioration de l'estime de soi grâce une meilleure image de soi



Université du Québec
à Trois-Rivières
Département des sciences
de l'activité physique



Pour plus d'informations, scannez.



Auteurs:
Ornella Gwladys Motouom Fokam, BSc(c), UQTR
Stephanie-May Ruchat, PhD, UQTR
Dre Alyson Baker, MD Interniste, CIUSSS-MCQ