

QUAND, QUOI ET COMMENT REPRENDRE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT ?

QUAND & QUOI ?

0 - 6 SEMAINES

- Il est suggéré de commencer les exercices de renforcement du périnée, du plancher pelvien et des muscles du tronc (abdominaux et dos) dès la 1ère semaine.
- Vous pouvez faire de la marche à intensité légère (2-3/10 sur l'échelle de perception de l'effort; vous n'êtes pas essouffée et ne transpirez pas pendant cette activité).
- Augmentez progressivement votre distance et votre vitesse de marche.
- Éviter les bonds, les sauts et autres mouvements qui peuvent mettre de la pression sur votre périnée.

6 - 12 SEMAINES

- Vous pouvez faire de la marche à intensité modérée (4-5/10 sur l'échelle de perception de l'effort; votre fréquence cardiaque augmente; vous pouvez parler pendant l'activité, mais vous ne pouvez pas chanter).
- C'est le bon moment pour vous inscrire à des cours de groupe (par ex., Yoga, Pilates, marche). *

> 12 SEMAINES

- Si votre santé pelvienne le permet, il est maintenant possible de reprendre la course à pied et autres exercices avec impact. *

COMMENT ?

La période post-partum est une période de transition. Commencez doucement et augmentez graduellement l'intensité et la durée.

Si vous commencez à être active :

- Essayez de trouver une activité physique qui vous plaît et vous fait du bien. Consultez la fiche: *Les bienfaits de l'activité physique après l'accouchement.*
- Allez-y progressivement. Fixez-vous des objectifs atteignables, puis augmentez vos cibles. Chaque pas compte !
- Vous manquez de motivation ou de temps? Consultez la fiche: *Les barrières possibles à l'activité physique en post-partum et quelques astuces pour les surmonter !* Cela pourrait vous aider à trouver des solutions.

Si vous étiez active avant la grossesse :

- Intégrez progressivement l'activité physique au cours de la 1ère année pour retrouver votre routine pré-grossesse.



La suite au verso...

* Si vous prévoyez reprendre des activités avec impacts élevés comme la course à pied, nous vous recommandons vivement une consultation en physiothérapie périnéale pour une évaluation de votre santé pelvienne et une rééducation pelvienne avant de commencer ce type d'activité.



PÉRIODES	SUGGESTIONS D'ACTIVITÉS/EXERCICES	ASTUCES
 <p>0 - 6 semaines</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exercices de renforcement des muscles du plancher pelvien • Exercices de renforcement des muscles du tronc (abdominaux et dos) • Promenade à pied (allure lente) • Vélo stationnaire • Squat & fente sans haltères 	<ul style="list-style-type: none"> • Utilisez un podomètre ou un journal d'activité physique pour suivre votre progression hebdomadaire. • Restez bien hydratée. L'eau est la meilleure boisson ! • N'ayez pas peur du froid ! Bien emmitouflé, bébé peut très bien affronter les hivers québécois.
 <p>6 - 12 semaines</p>	<p>Peuvent être ajoutés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Marche rapide • Bicyclette sur route (sans bébé) • Natation ou activités en piscine • Squat & fente avec charge supplémentaire ou élastique • Spinning si vous êtes confortable sur une selle de spinning • Cours de groupe 	<ul style="list-style-type: none"> • Allaitiez avant l'activité physique pour un meilleur confort. • Demandez de l'aide pour garder bébé si l'activité n'est pas faisable avec lui ou inscrivez-vous aux haltes garderies pour nouvelles familles. • Inscrivez-vous dans un centre de conditionnement physique qui offre un service de garderie.
 <p>> 12 semaines</p>	<p>Peuvent être ajoutés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Activités/exercices avec impacts élevés si votre santé pelvienne le permet * <ul style="list-style-type: none"> ◦ Retour progressif à la course à pied. Pour plus d'informations, scannez le code QR. ◦ Corde à sauter <p>Important:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Modifiez vos activités en fonction de vos signes et symptômes. • Écoutez votre corps et ajustez vos activités en tenant compte de ses signaux. 	<ul style="list-style-type: none"> • Un soutien-gorge de sport est recommandé. • Une nouvelle paire de chaussures peut être requise en raison d'un changement de la mécanique du pied. • Attendez que bébé ait 6 mois et tienne bien sa tête avant qu'il se joigne à votre course! • Une poussette de course est recommandée lorsque bébé a un contrôle adéquat de son tronc/cou.

Essayer d'accumuler 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée par semaine, mais n'oubliez pas que le plus important est de bouger et de continuer !
Chaque moment d'activité physique que vous faites vous procure des bienfaits.

* Si vous prévoyez reprendre des activités avec impacts élevés, comme la course à pied, nous vous recommandons vivement de consulter un physiothérapeute pour une évaluation de votre santé pelvienne et une rééducation pelvienne avant de commencer.

