

COMMENT POUVEZ-VOUS RÉDUIRE VOTRE RISQUE DE MALADIE CARDIOVASCULAIRE ?



1

Demandez à votre médecin de faire une évaluation de votre risque cardiovasculaire si vous avez eu une complication durant votre grossesse, comme du diabète ou de l'hypertension.



2

Écrasez! Le fait de fumer augmente votre risque cardiovasculaire de 6 fois! Ne vapotez pas, ne fumez pas la cigarette ni la marijuana. Si vous êtes prête à arrêter ou si vous aimeriez de l'aide pour arrêter, consulter le defitabac.ca.



3

Soyez active en pratiquant des activités physiques que vous aimez et qui sont variées: qui sollicitent votre cœur (activités cardiovasculaires) et vos muscles (exercices de renforcement musculaire). Allez-y progressivement, l'objectif étant d'atteindre chaque semaine 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée à élevée. Pour plus d'information, scannez le code QR ou consultez les fiches consacrées à l'activité physique postnatale.



4

Ayez une alimentation saine et équilibrée. Le guide alimentaire canadien est un bon outil pour vous guider. Pour plus d'informations, scannez le code QR.



5

Dans la mesure du possible, choisissez d'allaiter votre bébé, et ce aussi longtemps que possible. L'allaitement est bénéfique tant pour votre enfant que pour vous. L'allaitement réduit votre risque de diabète, d'hypertension artérielle et de maladie cardiaque. Il peut également vous aider à retrouver votre poids d'avant votre grossesse. Si vous rencontrez des difficultés, n'hésitez pas à contacter une consultante en lactation IBCLC.



6

Visez à retrouver votre poids pré-grossesse dans l'année qui suit votre accouchement, idéalement avant une prochaine grossesse. L'adoption d'un mode de vie actif et d'une saine alimentation vous y aidera. Toutefois, perdre du poids n'est jamais chose facile donc n'hésitez pas à en parler à un professionnel de la santé.



7

N'hésitez pas à consulter votre médecin avant de retomber enceinte pour discuter des risques associés à une future grossesse et des options qui s'offrent à vous pour diminuer votre risque.

Source: Adapté de Graves, M., Howse, K., Pudwell, J., & Smith, G. N. (2019). Indicateurs du risque cardiovasculaire liés à la grossesse: Approche des soins de première ligne pour la gestion et la prévention postnatales de maladies futures. *Canadian Family Physician*, 65(12), e505-e512.

