

# QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE PENDANT LA PÉRIODE POSTPARTUM



NOM (+ NOM DU PARENT/TUTEUR, LE CAS ÉCHÉANT) [EN CARACTÈRES D'IMPRIMERIE] :

DATE D'AUJOURD'HUI (JJ/MM/AAAA) ::

DATE DE L'ACCOUCHEMENT (JJ/MM/AAAA) :

NBRE DE SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT:

AGE:

L'activité physique après l'accouchement entraîne de nombreux bienfaits pour la santé et est généralement sans danger pour vous et votre bébé. Cependant, dans certaines conditions, l'activité physique n'est pas recommandée. Ce questionnaire est conçu pour vous aider à déterminer si vous devriez parler à votre fournisseur de soins de santé primaires (par exemple, votre médecin ou votre sage-femme) avant de commencer ou de continuer à faire de l'activité physique.

Veillez répondre à chaque question au meilleur de vos connaissances en entourant O pour Oui ou N pour Non. **Si votre état de santé change au cours des 12 mois qui suivent votre accouchement, vous devez remplir à nouveau ce questionnaire.**

1.	Au cours de la première année qui a suivi votre accouchement, avez-vous présenté l'une des conditions suivantes:		
	a. Perte de conscience pour quelque raison que ce soit ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	b. Symptômes neurologiques tels qu'une mauvaise coordination ou une faiblesse musculaire influençant l'équilibre ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	c. Thrombose veineuse profonde (caillot de sang dans les jambes ; peut provoquer des douleurs et un gonflement des jambes, ou une peau rouge/chaude autour de la zone douloureuse) ou embolie pulmonaire (caillot de sang dans les poumons ; peut provoquer un essoufflement, des vertiges) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	d. Hypertension artérielle (>140/90mmHg) qui n'est pas stable ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	e. Trouble(s) alimentaire(s) ou malnutrition ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	f. Cardiomyopathie du postpartum (maladie cardiaque après l'accouchement)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	g. Nouveaux symptômes de maladie cardiaque (par exemple, douleur ou gêne thoracique) ou d'accident vasculaire cérébral (par exemple, affaissement du visage, troubles de la parole) pendant les activités de la vie quotidienne ou au repos ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	h. Douleur abdominale intense ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	i. Douleur/gêne à la poitrine, vertiges ou étourdissements pendant l'activité physique ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	j. Difficultés respiratoires telles qu'un essoufflement au repos qui n'est pas soulagé par des médicaments ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	k. Maladie des reins?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	l. Fatigue excessive (par exemple, fatigue extrême ne s'améliorant pas avec le repos)?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	m. Infection grave accompagnée de fièvre, de courbatures ou d'un gonflement des ganglions lymphatiques ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	n. Fracture(s) ou autre blessure importante ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	o. Douleur liée à la césarienne qui s'aggrave avec l'activité physique (par exemple, douleur liée à l'incision chirurgicale) ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
	p. Saignements vaginaux non liés aux menstruations ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2.	Avez-vous tout autre problème médical qui pourrait vous empêcher de faire de l'activité physique après l'accouchement ? De quel problème s'agit-il ? Veuillez préciser :	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3.	Êtes-vous préoccupée par la reprise, ou l'augmentation, de votre activité physique après l'accouchement ? Veuillez expliquer:		

**Allez à la page 2 Décrivez votre niveau d'activité physique**

# Décrivez votre niveau d'activité physique

Au cours d'une semaine typique, quels types d'activités physiques pratiquez-vous (p. ex. natation, marche, entraînement musculaire, yoga)?

---



---

Au cours de la même semaine, veuillez décrire EN MOYENNE la fréquence et la durée des activités physiques d'intensité légère, moyenne ou élevée que vous pratiquez. Voir les définitions de chaque intensité sous le tableau.

EN MOYENNE	FRÉQUENCE (fois par semaine)	INTENSITÉ (voir les définitions ci-dessous)	DURÉE (minutes par séance)
Quel était votre niveau d'activité physique au cours des <b>six mois ayant précédé votre grossesse?</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> légère <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Quel est votre niveau d'activité physique <b>actuel?</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> légère <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60
Quels sont vos objectifs en matière d'activité physique pour les <b>six prochains mois?</b>	<input type="checkbox"/> 0 <input type="checkbox"/> 3-4 <input type="checkbox"/> 1-2 <input type="checkbox"/> 5-7	<input type="checkbox"/> légère <input type="checkbox"/> moyenne <input type="checkbox"/> élevée	<input type="checkbox"/> <20 <input type="checkbox"/> 31-60 <input type="checkbox"/> 20-30 <input type="checkbox"/> >60

### Activité physique d'intensité

**légère:** Vous bougez, mais vous ne transpirez pas et votre respiration ne s'accélère pas. Des exemples seraient marcher pour aller chercher le courrier ou faire du jardinage léger.

### Activité physique d'intensité moyenne:

Votre fréquence cardiaque augmente et il se peut que vous transpiriez ou que votre respiration s'accélère. Vous pouvez parler, mais pas chanter. Un exemple serait la marche rapide.

### Activité physique d'intensité élevée :

Vous avez chaud, vous transpirez et vous êtes incapable de prononcer plus de quelques mots sans devoir prendre une pause pour reprendre votre souffle. Des exemples seraient le vélo stationnaire (pédalage rapide) ou la course à pied.

## Conseils généraux sur l'activité physique pendant la première année postpartum

Suivez les conseils énoncés dans l'Édition 2025 des Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil pendant la première année postpartum, qui recommandent une progression individualisée, graduelle et basée sur les symptômes vers l'atteinte de l'objectif de faire au moins 120 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (entraînement musculaire, marche rapide, natation, jardinage), réparties sur quatre jours ou plus de la semaine : [scpe.ca/menezunevieplusactive-postpartum](https://scpe.ca/menezunevieplusactive-postpartum)

Nous recommandons que tout le monde soit dépisté (et traité) pour les barrières à l'activité physique : santé mentale, fonction du plancher pelvien et de la paroi abdominale, douleur musculosquelettique, cicatrisation des plaies, fatigue excessive, sommeil insuffisant, peur du mouvement, statut de l'allaitement, soutien social/émotionnel et troubles alimentaires. Si vous avez des questions sur l'activité physique postnatale, consultez préalablement un professionnel de l'exercice qualifié ou votre professionnel de la santé. Cela permettra de vous assurer que votre activité physique est sécuritaire et qu'elle vous convient.

## Déclaration

Au meilleur de mes connaissances, tous les renseignements que j'ai fournis dans ce questionnaire sont exacts. **Si des changements surviennent à mon état de santé, je remplirai à nouveau le questionnaire.**

**J'ai répondu NON à toutes les questions de la Page 1.**  
*Signez et datez la déclaration ci-dessous. L'activité physique est recommandée.*

**J'ai répondu OUI à au moins une question de la page 1 et je parlerai à mon professionnel de la santé avant de commencer ou de continuer à faire de l'activité physique.**

**J'ai parlé à mon professionnel de la santé, qui m'a recommandé de faire de l'activité physique pendant la période postpartum.**  
*Signez et datez la déclaration ci-dessous.*

NOM (+ NOM DU PARENT/TUTEUR, LE CAS ÉCHÉANT) [EN CARACTÈRES D'IMPRIMERIE] :		SIGNATURE (OU SIGNATURE DU PARENT/TUTEUR, LE CAS ÉCHÉANT) :
DATE D'AUJOURD'HUI (JJ/MM/AAAA) :	TÉLÉPHONE (FACULTATIF)	COURRIEL (FACULTATIF) :