



# Mères de nouveaux-nés et de bambins – Quel devrait être votre niveau d'activité physique?



## Êtes-vous inactive, mais en bonne santé?

Si le fait d'être active est quelque chose de NOUVEAU pour vous, ou si vous n'avez pas réussi à maintenir un programme d'activité physique ou à mener une vie active par le passé, prenez rendez-vous avec un professionnel de la culture physique. Il ou elle vous donnera la motivation qu'il faut pour persévérer avec un programme d'activité physique AMUSANT et SANS DANGER.

Surveillez vos progrès les 6 premières semaines!

- Soyez physiquement active au moins trois fois par semaine.
- Commencez LENTEMENT et augmentez votre niveau d'activité peu à peu.
- Vous devez vous sentir bien pendant et après l'activité.
- Si vous avez eu une épisiotomie (points de suture), attendez d'être guérie avant de commencer à faire de l'activité physique.
- Si vous avez eu une césarienne, attendez que vos points de suture et votre abdomen soient guéris avant de commencer à faire de l'activité physique.
- Commencez lentement avec les abdominaux; si cet exercice vous fait mal, vous n'êtes pas prête!
- L'activité choisie ne doit vous causer AUCUNE douleur.
- L'activité choisie ne doit PAS causer de saignement vaginal important.
- Buvez beaucoup de liquides!
- Reposez-vous suffisamment!

Arrêtez l'activité physique si vous présentez l'un de ces signes :

- Saignements abondants
- Douleur
- Infection ou abcès au sein

Décidez de ce que vous voulez accomplir. Vous devez pouvoir mesurer ce que vous faites et comment vous atteindrez votre objectif. On appelle cela des objectifs mesurables, et ils peuvent ressembler à ceci : « Je prendrai une heure à moi tous les jours pour être active. » ou « Je marcherai 25 minutes par jour pendant les 3 prochaines semaines. »

## Êtes-vous active et en bonne santé?

Si l'activité physique faisait bien partie de votre vie durant la grossesse, vous pouvez revenir au mode de vie actif que vous aviez avant de tomber enceinte. Vous êtes à ce niveau si vous aviez l'habitude de faire de la marche, de la danse, du jogging ou de la natation, trois fois par semaine avant ou pendant la grossesse.

## Pratiquez-vous un sport de récréation?

Vous êtes à ce niveau si vous êtes active tous les jours de la semaine et que vous avez continué à pratiquer des sports individuels ou des sports d'équipe durant votre grossesse. Vous

auriez peut-être intérêt à rencontrer un professionnel de la culture physique pour vous aider à traverser vos 6 premiers mois d'entraînement. L'important est de ne pas vous surentraîner. Surveillez vos progrès et faites attention quand vous augmentez le temps et l'intensité de votre entraînement.

## Pratiquez-vous un sport de compétition?

Si vous faites de la compétition et que vous voulez revenir au programme d'entraînement que vous aviez avant la grossesse, vous devriez faire tester votre puissance aérobique maximale (consommation d'oxygène) dès que vous vous sentez prête à commencer un entraînement plus intense. Voici pourquoi :

- pour établir les zones de fréquence cardiaque pour vos entraînements aérobiques et anaérobiques,
- pour être sûre que votre puissance aérobique, votre seuil anaérobique et votre performance s'améliorent.

Vous devriez probablement répéter ce test tous les 3 mois pendant l'année qui suit l'accouchement.

## Pour trouver un professionnel de la culture physique qualifié

Si vous décidez de demander conseil avant de commencer un programme d'activité physique personnalisé, cherchez un professionnel diplômé dans une science de la santé (en sciences de l'activité physique ou en cinétique humaine, par exemple). Beaucoup d'hôpitaux, de centres de culture physique, de centres de santé communautaire, de collèges et d'universités ont des classes d'éducation physique spéciales pour les personnes à risque de souffrir de maladies cardiaques. Les professionnels de la culture physique qui y travaillent sont sélectionnés avec soin et ont sans doute tout ce qu'il faut pour vous aider. Essayez d'appeler ces endroits pour trouver des professionnels de la culture physique dans votre région.

## Faites équipe

Laissez le père de l'enfant ou d'autres membres de votre famille prendre soin du bébé pendant que vous faites de l'activité physique. En passant du temps sans votre bébé (et en dehors de la maison), vous risquez moins de vous sentir débordée. Le sentiment d'être débordée est souvent le premier signe de dépression postnatale. Faites équipe avec votre entourage.

DÉC. 2011

**L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAFA)** Tél: 613-562-5667  
 Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAFA à [caaws@caaws.ca](mailto:caaws@caaws.ca) ou consultez le site Web à [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/).

Ce projet a reçu l'appui de :

