



# Activité physique pour les mères de nouveau-nés et de tout-petits



En commençant à faire un peu d'activité physique 6 semaines après avoir accouché, vous perdrez du poids en douceur. Un ou deux mois plus tard, vous pourrez passer à un niveau d'activité physique modéré.

Quand vous augmentez votre niveau d'activité physique, n'oubliez pas de manger et de boire suffisamment pour avoir encore de l'énergie à la fin de la journée. Votre objectif devrait être de d'accroître votre endurance, votre force et votre flexibilité grâce aux activités que vous choisissez.

## Pour plus d'endurance

La marche est l'une des activités d'endurance les plus sûres et les plus faciles pour les nouvelles mères et leurs bébés.

Il peut être difficile, pendant que vous allaitez et que vous vous occupez de votre bébé, de trouver le temps d'être active, de prendre soin de vous et d'être en compagnie d'autres adultes.

Marcher avec votre bébé (dans une poussette ou un bon porte-bébé) vous permet de faire trois choses en même temps : faire de l'activité physique, prendre du temps pour vous et vous détendre avec des amis! Le tableau FIDT ci-dessous contient des lignes directrices sur la reprise de l'activité physique six semaines après l'accouchement.

### Tableau FIDT

CONSIGNES D'EXERCICES POUR LES ACTIVITÉS D'ENDURANCE LES 6 PREMIÈRES SEMAINES APRÈS L'ACCOUCHEMENT (adapté de X-AAP pour femmes enceintes, Prescription d'exercices aérobies)							
F	FRÉQUENCE	I	INTENSITÉ	D	DURÉE	T	TYPE
	<p>Il est difficile de trouver le temps d'être active. Essayez des activités physiques que vous pouvez faire avec votre bébé, comme la marche.</p> <p>La plupart des nouvelles mères peuvent faire de l'activité physique de faible intensité, comme marcher tous les jours.</p> <p>Si vous tenez à retrouver votre forme et que vous voulez commencer un programme d'exercices en plus de mener une vie active, débutez par des activités d'endurance 3 fois par semaine. Augmentez jusqu'à 4 ou 5 fois par semaine au cours des six semaines suivantes.</p>		<p><b>Écoutez votre corps.</b> Si vous vous sentez bien à faire ce que vous faites, vous avez visé juste.</p> <p>Si vous avez eu une épisiotomie (points de suture), assurez-vous de pouvoir marcher ou vous asseoir confortablement avant de commencer des exercices vigoureux.</p> <p>Les 6 premières semaines après l'accouchement, ne faites que des exercices d'INTENSITÉ FAIBLE à MODÉRÉE. Votre corps a besoin de temps pour se remettre du traumatisme de l'accouchement. Consultez <b>l'échelle Borg</b> ou vérifiez si vous pouvez <b>parler sans être essouffée</b> pour évaluer l'intensité de votre effort!</p>		<p>Essayez 15 minutes à la fois, même si vous devez réduire l'intensité de votre effort à un niveau léger.</p> <p>De courtes périodes de repos, en alternance avec les périodes d'effort, peuvent vous aider les premières semaines.</p>		<p><b>Faites des exercices soutenus qui utilisent les grands groupes de muscles, comme la marche.</b></p> <p>Vous devriez peut-être éviter les activités où vous êtes assise, comme le vélo, l'aviron ou les sports nautiques, parce que votre région pelvienne est en train de guérir.</p> <p>Si vous avez eu une césarienne, attendez que vos points de suture guérissent avant de faire des activités physiques qui sollicitent beaucoup vos muscles abdominaux (comme l'aviron ou le ski). Vous devrez peut-être attendre 10 semaines ou plus pour que la peau de l'abdomen guérisse. Débutez lentement. Si ça fait mal, vous n'êtes PAS prête!</p>

### Notez vos progrès dans un Journal de bonnes habitudes :

- Sentiments de bien-être
- Perte de poids
- Niveaux d'énergie
- Hydratation
- Aliments consommés

Si vous n'atteignez pas vos objectifs de conditionnement physique ou de perte de poids, vous pourriez avoir besoin d'ajuster la fréquence, la durée et l'intensité de vos efforts.

### Si vous suivez un cours d'éducation physique :

- Assurez-vous que vous pouvez voir le moniteur ou la monitrice.
- Faites ce que dit le moniteur ou la monitrice pour l'alignement et les postures du corps.
- Essayez de garder votre colonne vertébrale en position neutre.
- Gardez vos genoux pliés et souples.
- Allez à votre rythme!

## Pouvez-vous parler sans être essoufflée?

Si vous pouvez parler à quelqu'un pendant l'activité, vous êtes dans la bonne zone d'effort. Si vous travaillez si fort que cela vous empêche de parler (sauf quelques mots à la fois, en haletant), l'exercice est trop intense si tôt après l'accouchement. Allez-y plus DOUCEMENT!

## L'échelle Borg de la perception de l'effort

Cette échelle permet d'évaluer en chiffres le niveau perçu d'effort (ou d'intensité) de l'activité physique que vous êtes en train de faire. Demandez-vous quel effort vous faites. Les 6 premières semaines après l'accouchement, votre activité physique la plus vigoureuse ne devrait PAS DÉPASSER la note 11 à 14 sur l'échelle Borg (un effort perçu modéré à soutenu).

Intensité de l'effort perçu	Note	Comment est ma respiration?
Aucun effort	6	Respiration normale
Très, très facile	7	Pas essoufflée
Très facile	8	Pas essoufflée
Facile	9, 10	Un peu essoufflée
Assez facile	11, 12	Essoufflée, mais je peux chanter!
Un peu difficile	13, 14	Essoufflée, mais je peux chanter!
Difficile	15, 16	Je commence à être hors d'haleine; je peux parler, mais pas chanter
Très difficile	17, 18, 19	Très essoufflée; je ne peux dire que quelques mots à la fois
Très, très difficile	20	Je n'ai plus de souffle

## Pour plus de force

Il est très important de redonner du tonus aux muscles étirés pendant la grossesse et l'accouchement. Pour des idées d'exercices qui contribuent à améliorer la force, consultez le site : [www.caaws.ca/mothersinmotion/f/baby/activity\\_strength\\_muscular.cfm](http://www.caaws.ca/mothersinmotion/f/baby/activity_strength_muscular.cfm)

## Protégez vos articulations

Il faut environ 12 semaines pour que les articulations et les ligaments relâchés par la grossesse reviennent à la normale. Les mères qui allaitent remarqueront peut-être que leurs articulations semblent encore aussi lâches (ou plus lâches) que pendant la grossesse. Vos ligaments peuvent être lâches à cause de certaines hormones de l'allaitement. Pour protéger vos articulations pendant que vous travaillez à reprendre des forces, commencez par des exercices de musculation que vous pouvez faire à la maison avec votre bébé. Au bout de 3 ou 4 mois, vous pouvez

commencer à faire de la musculation avec des poids et haltères ou en utilisant des appareils et des bancs de musculation.

Voici quelques moyens de faire travailler des groupes de muscles précis.

- Renforcez vos jambes, mais gardez vos genoux pliés. Ce sont vos « amortisseurs ».
- Gardez votre dos en position neutre (droit, mais pas rigide).
- Renforcez les muscles de votre estomac, mais attendez d'abord que vos points de suture et la peau de votre abdomen soient GUÉRIS.
- Renforcez votre poitrine, vos épaules et votre dos pour mieux soutenir vos seins plus gros!
- Commencez par des exercices de musculation que vous pouvez faire à la maison avec votre bébé.

## Faites des Kegels TOUS LES JOURS

L'incontinence est le fait d'uriner (faire pipi) quand on rit ou quand on éternue. Elle peut durer plusieurs mois après l'accouchement. Les exercices de Kegel renforcent les muscles du système urinaire et les parois externes du vagin. Quand ces muscles sont forts, vous risquez moins de faire pipi aux moments les plus inattendus!

### Comment faire des Kegels

Resserrez les muscles autour du vagin et de l'anus pendant plusieurs secondes (essayez 10 secondes si vous pouvez!), puis relâchez-les. Ce sont les mêmes muscles que vous utilisez pour cesser de faire pipi! Exercez-vous en arrêtant votre flot d'urine – juste pour être sûre que vous le faites bien. Une fois que vous savez quoi ressentir et quels muscles resserrer, répétez l'exercice quand vous ne faites PAS pipi. Faites plusieurs séries par jour (jusqu'à environ 25 répétitions par série). Vous pouvez faire des Kegels n'importe quand, par exemple en lisant un livre, en regardant la télévision ou en allaitant votre bébé.

## Pour plus de souplesse

Cinq à 10 minutes par jour d'étirements faciles réduiront le risque de vous blesser et augmenteront votre amplitude de mouvement. De plus, en faisant des étirements, vos muscles seront moins endoloris après l'entraînement, vous vous tiendrez plus droite, vous serez moins stressée et vous vous sentirez mieux.

En prenant le temps de vous détendre et de vous étirer, vous libérez les tensions accumulées dans votre corps. C'est très important. Si vous êtes tendue, vous serez moins capable de vous occuper de votre nouveau-né et de faire face à toutes les exigences de la maternité. Voici quelques conseils pour vous étirer sans vous faire mal :

- Chauffez-vous en faisant quelques minutes d'activité aérobique légère, comme de la marche, avant de vous étirer.
- Faites des étirements quand vous récupérez après un effort d'endurance. Pendant la période de récupération, ralentissez le rythme quelques minutes avant d'arrêter. Cela détend le corps et l'esprit et vous aide à vous étirer avec plus de douceur et de précaution.
- Étirez-vous lentement jusqu'à ce que vous sentiez une légère

tension. Gardez la pose 10 à 20 secondes, en respirant normalement. Ça ne doit PAS faire mal! Si oui, c'est que vous avez dépassé la limite de sécurité!

- Essayez des étirements que vous pouvez faire en restant au même endroit, avec votre bébé à côté de vous.
- Ne faites pas de rebonds quand vous vous étirez. Ça n'aide pas à allonger l'étirement, et vous risquez de vous faire mal.
- Changez de position LENTEMENT pour ne pas vous claquer un ligament. Évitez les étirements extrêmes et les mouvements rapides!

## Autres considérations

### Activités physiques et allaitement

Faites de l'activité physique APRÈS avoir allaité ou utilisé un tire-lait, ET n'oubliez pas de :

- Boire avant, pendant et après l'activité physique.
- Boire chaque fois que vous allaitez votre enfant.

Les niveaux de nutriments (énergie, protéines, glucides, matières grasses) et les niveaux de minéraux (calcium, magnésium, chlorure de sodium, potassium) dans le lait maternel sont les mêmes, que vous soyez active ou non. N'ayez donc aucune crainte que votre lait soit moins riche si vous êtes active.

D'habitude, si vous avez soif, cela veut dire que votre corps n'a pas assez de liquides et que vous êtes déshydratée.

Faites votre possible pour rester hydratée. Pour vérifier, observez votre urine. Si vous en avez très peu ou si elle est foncée et trouble, votre corps manque de liquides. Vous ne buvez pas assez! Votre bébé prend le sein 8 à 12 fois par jour. Vous pourriez donc avoir besoin de 12 tasses (3 litres) de liquides par jour, juste pour remplacer le lait maternel qu'il boit! Un bon conseil : buvez 250 ml (1 tasse) de liquides chaque fois que vous allaitez votre bébé ou que vous utilisez un tire-lait.

### Soutenez vos seins et votre estomac

Certaines femmes portent un maillot de bain ou un léotard par-dessus leur soutien-gorge. D'autres portent 2 soutiens-gorge avec un bandage Ace croisé sur la poitrine et les épaules. Un bandage Ace est un rouleau de tissu élastique qui sert à appliquer une pression stable et uniforme sur certaines parties du corps.

Les muscles de l'estomac ont besoin de soutien eux aussi. Portez des collants de danse ou des sous-vêtements de maintien, comme une gaine-culotte post-natale.

### Soutenez et protégez votre dos en tout temps!

Vos seins, plus gonflés, sont aussi plus lourds; vous aurez tendance à ramener vos épaules vers l'avant et à trop cambrer le bas du dos. Voici quelques conseils pour protéger votre dos :

- Renforcez les muscles de votre estomac en faisant des bascules du bassin tous les jours.
- Gardez vos genoux légèrement pliés quand vous êtes debout;

ce sont vos « amortisseurs » : ils protègent votre dos.

- Quand vous êtes dans la cuisine ou au travail, debout ou assise, gardez un pied à environ 4 pouces du sol. Pour cela, utilisez un petit escabeau pour soulever votre pied quand vous vous tenez debout, ou empilez des annuaires téléphoniques sous votre bureau quand vous êtes assise. Vous ressentirez beaucoup moins de stress et de tension dans le bas du dos.

### Utilisez un équipement approprié

Si vous voulez faire de l'activité physique avec votre bébé les 6 premières semaines après l'accouchement, assurez-vous d'utiliser le bon accessoire pour le porter (un porte-bébé ventral ou un carrosse). Il est important de mettre votre bébé dans un porte-bébé ou un carrosse où sa tête et son cou sont bien soutenus.

## Sachez quand arrêter l'activité physique

Tant que vous avez des saignements vaginaux, ne faites que des activités physiques LÉGÈRES.

- Si vous ressentez de la douleur, ARRÊTEZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Soyez consciente de toute douleur qui ne part pas, que ce soit à la poitrine, dans le dos, à l'abdomen, au bassin ou dans vos articulations. Vous avez des crampes qui ressemblent à des crampes menstruelles, vous êtes essoufflée, vous saignez ou vous vous sentez faible? Dites-le à votre soignante ou à votre médecin.
- Si vous saignez beaucoup, ARRÊTEZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Parlez-en à votre soignante ou à votre médecin et attendez qu'ils vous disent que vous pouvez reprendre votre programme d'activité physique.
- Si vous commencez à souffrir d'une infection ou d'un abcès au sein, ARRÊTEZ L'ACTIVITÉ PHYSIQUE. Dites-le à votre soignante ou à votre médecin pour vous faire traiter. Les mouvements du corps peuvent propager l'infection. Gardez votre sein immobile jusqu'à ce que l'abcès soit crevé ou que l'infection soit partie.

## Faites toujours preuve de bon sens!

Après l'accouchement, l'activité physique, l'exercice et le sport ont deux objectifs : vous remettre en forme et montrer l'exemple pour que vos enfants décident de mener des vies actives et dynamiques. Vos buts et vos plans personnels pour l'activité physique, l'exercice et le sport dépendront du niveau d'activité physique que vous aviez avant de tomber enceinte et pendant votre grossesse.

DÉC. 2011

### L'Association canadienne pour l'avancement des femmes, du sport et de l'activité physique (ACAWS) Tél: 613-562-5667

Pour obtenir de plus amples informations sur le projet *Mères en mouvement*, communiquez avec l'ACAWS 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 :

