

Publié sur *Nestlé Baby* (<https://www.nestlebaby.ca>)

[Accueil](#) > Comment faire de l'exercice en toute sécurité pendant la grossesse

Partagez Article

X



Comment faire de l'exercice en toute sécurité pendant la grossesse

Pourquoi 30 minutes par jour peuvent changer votre vie.

<https://www.nestlebaby.ca/fr/exercice-durant-la-grossesse> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Comment faire de l'exercice en toute sécurité pendant la grossesse

Pourquoi 30 minutes par jour peuvent changer votre vie.

Vendredi, mars 13th, 2020

- ^[5]
- [Imprimez](#) ^[1]
- [Partagez](#)

Vous êtes enceinte, alors vous devriez vous reposer et éviter l'exercice, n'est-ce pas? Faux! La notion courante selon laquelle l'exercice pendant la grossesse pourrait nuire à votre bébé s'est révélée fausse. En fait, le contraire est vrai pour la plupart des femmes. Selon les plus récentes lignes directrices canadiennes, un minimum de 150 minutes d'exercice physique modérément intense par semaine, réparties sur au moins 3 jours, peut avoir de nombreux avantages pour votre santé et celle de votre bébé.

Cinq excellentes raisons d'être active pendant votre grossesse

1. Aide à contrôler votre prise de poids pendant la grossesse [6].
2. Contribue à améliorer votre santé et votre forme physique.
3. Peut stimuler votre santé mentale.
4. Aide à réduire votre risque de complications de grossesse, comme la prééclampsie, l'hypertension gestationnelle ou le diabète gestationnel. Cliquez ici pour en savoir plus sur le diabète gestationnel [7]
5. Aide à préparer votre corps pour le travail et l'accouchement [8].

Faire de l'exercice à la maison tout en respectant la distanciation sociale

Il peut sembler difficile de suivre un entraînement en ce moment, mais il est important de continuer de bouger pendant cette période. Essayez de continuer de suivre les recommandations habituelles sur la façon de rester en bonne santé pendant la grossesse. Demeurer active peut être bénéfique pour votre santé physique et mentale.

Pensez qu'il peut être mieux de rester à la maison et loin des autres pendant votre entraînement. De plus, soyez attentif à tous les avis dans votre communauté. Si vous choisissez d'aller à l'extérieur, veillez à vous laver les mains pendant au moins 20 secondes avant de partir et lorsque vous rentrez chez vous, et évitez de toucher votre visage. Découvrez plus de conseils sur la distanciation sociale [9].

Voici quelques façons de rester actif tout en respectant la distanciation sociale.

- Marchez dans votre quartier, si possible. N'oubliez pas de garder une distance d'au moins 2 bras des autres, autant que possible, et d'éviter les grandes foules et les aires communes.
- Gardez une routine à la maison avec le yoga, le Pilates ou d'autres exercices à faible impact. Vérifiez auprès de vos studios locaux s'ils proposent du contenu en ligne pendant cette période.
- Visitez YouTube et recherchez « entraînements prénataux à domicile », ou recherchez des applications d'entraînement gratuites pour des idées d'entraînement quotidien et des routines.

Lecture suggérée





[11]

Consultez votre médecin

Avant de sortir vos souliers de course, il est important de discuter de vos plans d'exercice avec votre médecin. Si vous êtes en bonne santé, vous avez toujours fait de l'exercice et gardé la forme, vous pouvez probablement continuer. Si votre mode de vie avant d'être enceinte était plutôt sédentaire, il est encore temps de commencer à bouger. Vous devrez peut-être commencer progressivement par des activités à faible impact, comme la marche ou la natation, puis augmenter l'intensité et la fréquence de votre exercice.

L'activité physique peut ne pas convenir à toutes les femmes enceintes. Il n'y a pas d'exercice complètement interdit, mais certains états doivent être évalués, donc discutez avec votre médecin d'abord si vous avez:

- déjà vécu une fausse couche ou un travail prématuré;
- une pré-éclampsie (hypertension artérielle durant la grossesse);
- une maladie cardiaque ou pulmonaire;
- de l'anémie;
- d'autres problèmes médicaux importants.

Continuer à bouger

Les experts canadiens recommandent que la plupart des femmes enceintes soient physiquement actives

pendant au moins 150 minutes par semaine, réparties sur au moins 3 jours par semaine, et il serait même préférable qu'elles soient actives tous les jours. Cela peut aller de vos simples tâches ménagères (jardinage, promenade avec le chien) à des activités comme la marche rapide, la danse aérobique aquatique, le cardiovélo (mais n'y allez pas trop fort!) et l'entraînement musculaire.

Vous pouvez également envisager des cours de yoga ou de Pilates pendant la grossesse. En plus d'être expressément conçus pour vous et votre bébé en pleine croissance, ils vous permettent de rencontrer d'autres mamans, ce qui peut être amusant et motivant!

Ne pas oublier la période de réchauffement et de récupération

Prenez le temps de vous réchauffer avant et de récupérer après. Vous préparerez ainsi votre corps à l'exercice et réduirez les risques de vous blesser pendant la séance. Inclure des étirements prénataux dans votre programme d'exercice peut aussi améliorer votre souplesse et votre force.

À éviter

Vous avez pris du poids à cause de votre bébé, et votre centre de gravité s'est déplacé, ce qui se traduit par un manque de coordination et d'équilibre; vous courez donc un risque accru de chute ou de blessure. Pensez-y quand vous choisissez des activités. Il est également préférable d'éviter l'activité physique en cas de chaleur excessive, surtout si l'humidité est élevée, pour éviter la déshydratation.

Évitez:

- tout ce qui risque d'entraîner un trauma abdominal;
- les sports impliquant des coups violents;
- les sports de contact et les sports d'équipe rapides;
- les sports extrêmes;
- le patin à glace;
- les exercices impliquant le soulèvement de poids à impact élevé;
- les séances d'entraînement à une altitude supérieure à 1 800 mètres ou 6 000 pieds (vous risquez de diminuer la quantité d'oxygène qui parvient jusqu'à votre bébé);
- le yoga chaud;
- les activités extérieures dès que les températures estivales sont en hausse.

Manger et boire pour un style de vie actif

Le fait de rester active et d'adopter une alimentation équilibrée et saine peut vous aider à garder le contrôle de votre prise de poids. Manger une variété d'aliments sains, comme des fruits et légumes, des aliments à grains entiers et des aliments riches en protéines, favorisera le développement et la croissance de votre bébé, et vous donnera l'énergie nécessaire pour être active. [Cliquez ici pour en savoir plus sur l'alimentation saine pendant la grossesse](#) ^[12].

La température de votre corps peut vite augmenter quand vous faites de l'exercice, donc gardez une bouteille d'eau à portée de main avant, pendant et après votre activité physique.

Porter des vêtements adaptés

Choisissez une tenue d'exercice adaptée. Vous voudrez des vêtements qui ne vous garderont pas trop au chaud pendant votre activité. Alors, laissez les tenues de yoga ajustées dans le garde-robe pour le moment. Vous pouvez créer l'ensemble parfait en combinant des pantalons de coton et un t-shirt très ample. Le coton est idéal parce qu'il éloigne l'humidité de votre peau, et l'amplitude du t-shirt permet à l'air de circuler. Évitez les pantalons et chandails en molleton, qui vous donneront trop chaud.

Sources:

Gouvernement du Canada, 2020. Guide alimentaire canadien: Une saine alimentation pendant la grossesse et l'allaitement. Disponible à l'adresse suivante: <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/grossesse-allaitement/> [13]

Mottola, MF et coll., 2018. Édition 367-2019 des Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse. Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada. 401(11):1528-1537.

[Pour en savoir plus](#) [14]

URL source: <https://www.nestlebaby.ca/fr/exercice-durant-la-grossesse>

Liens

[1] <https://www.nestlebaby.ca/fr/exercice-durant-la-grossesse>

[2] https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.nestlebaby.ca/fr/exercice-durant-la-grossesse&media=https://www.nestlebaby.ca/sites/default/files/styles/thumbnail/public/field/image/exercise_during_pregnancy.jpg
faire de l'exercice en toute sécurité pendant la grossesse

[3] <https://twitter.com/share?text=Comment%20faire%20de%20l%26%23039%3Bexercice%20en%20toute%20s%C3%A9curit%C3%A9%20pendant%20la%20grossesse>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.nestlebaby.ca/fr/exercice-durant-la-grossesse>

[5] <https://www.nestlebaby.ca/fr/printpdf/2774431>

[6] <https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/prise-de-poids-durant-la-grossesse>

[7] <https://www.nestlebaby.ca/fr/diabete-gestationnel-et-grossesse>

[8] <https://www.nestlebaby.ca/fr/cest-aujourd'hui-le-grand-jour-plans-de-naissance-et-signes-annoncant-le-debut-du-travail>

[9] <https://www.canada.ca/fr/sante-publique/services/publications/maladies-affections/distanciation-sociale.html>

[10] <https://www.nestlebaby.ca/fr/https>

[11] https://www.nestlebaby.ca/fr/e-learning/des-choix-alimentaires-pour-une-grossesse-en-sante?utm_medium=inreadpushv2

[12] <https://www.nestlebaby.ca/fr/examinons-de-plus-pres-le-guide-alimentaire-canadien>

[13] <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/conseils-pour-alimentation-saine/grossesse-allaitement/>

[14] <https://www.nestlebaby.ca/fr/javascript%3A%3B>