



## Le guide complet de l'exercice durant la grossesse

L'exercice est l'un des meilleurs moyens pour vous sentir bien durant votre grossesse. Mieux encore, il peut préparer votre corps à l'accouchement en améliorant votre force musculaire et votre endurance.

Ce guide vous fera découvrir les meilleurs types d'exercices à faire pendant la grossesse et la façon dont ils peuvent être bénéfiques pour vous et votre bébé.



## L'exercice est bénéfique pour vous

La grossesse peut vous réserver de nombreuses surprises quant à la façon dont vous vous sentez. L'insomnie, la fatigue, les douleurs et certains maux ressentis sont parfaitement normaux et l'exercice est un excellent moyen de remédier à ces problèmes.

L'exercice peut améliorer votre humeur, vous aider à mieux dormir et libérer des endorphines contribuant à réduire les douleurs et maux que vous ressentez. C'est également une bonne façon de lutter contre une prise de poids non désirée et de faciliter votre remise en forme après la grossesse. De plus, l'exercice renforce votre corps et peut vous aider à vous sentir mieux préparée à l'accouchement.

Si vous souffrez actuellement de prééclampsie ou de diabète gestationnel, ou si vous avez vécu l'un de ces problèmes lors d'une grossesse précédente, l'exercice peut contribuer à réduire les risques et à prévenir les complications possibles.

## Faites de l'exercice efficace et sécuritaire au quotidien

La SOGC (Société des obstétriciens et gynécologues du Canada) recommande à toute femme en santé et vivant une grossesse sans complication de faire de l'exercice d'intensité modérée sur des périodes de 15 à 30 minutes. Pour amorcer un programme d'exercices, les femmes auparavant sédentaires devraient commencer par une période de 15 minutes d'exercice physique continu trois fois par semaine en augmentant graduellement les périodes jusqu'à atteindre des séances de 30 minutes quatre fois par semaine.

Un bon entraînement devrait toujours accélérer votre fréquence cardiaque.



Avant de commencer un programme d'exercices, consultez toujours votre médecin. Il peut être aussi bénéfique de visiter un gymnase ou un centre communautaire offrant des cours de conditionnement physique pour les femmes enceintes. Le personnel aura l'expérience voulue pour vous guider sur la façon de vous exercer en toute sécurité.

Lors de votre séance d'exercice, faites attention à ce que votre corps ressent. Si vous êtes inconfortable, si vous avez mal ou si une activité ne semble pas vous convenir, vous devriez toujours l'arrêter. Si une forme d'exercice ne vous convient pas, essayez quelque chose d'autre. Pratiquement tout le monde peut se trouver une forme d'exercice qui lui convient en y mettant un peu de créativité. Il est également possible que vous deviez changer de type d'exercice au fil de la grossesse.

## Les meilleurs exercices aérobiques

Les exercices aérobiques stimulent votre cœur et aident à améliorer votre humeur. La marche est populaire parce qu'il s'agit d'un exercice à faible impact et qu'il est généralement possible d'en faire tout au long de la grossesse. La marche vous gardera en bonne forme sans faire mal à vos genoux ou vos chevilles. Comme vous pouvez marcher n'importe où, vous pouvez facilement intégrer ce type d'exercice à votre horaire de la journée. Assurez-vous de porter de bonnes chaussures qui supportent bien vos pieds.

Si vous avez envie de vous entraîner avec d'autres futures mamans, il existe plusieurs classes d'aérobic ou de danse pour femmes enceintes. Ces classes sont aussi bénéfiques parce que vous aurez accès à des instructeurs qui savent ce qui est sécuritaire et ce qui ne l'est pas durant la grossesse.

Si vous êtes déjà une adepte de la course, vous craignez peut-être de devoir y renoncer en raison de son intensité, mais ça n'est pas toujours le cas. Il est tout à fait sécuritaire de courir pendant des périodes allant jusqu'à 30 minutes pour la majorité des femmes enceintes. Si vous êtes une débutante, rappelez-vous de commencer lentement et d'augmenter progressivement les distances parcourues.



## La natation : l'exercice le plus sécuritaire durant la grossesse

Les médecins et les experts en conditionnement physique s'entendent pour dire que la natation est non seulement l'exercice le plus sécuritaire durant la grossesse, mais qu'il est aussi le meilleur. La natation renforce les grands groupes musculaires, offre un conditionnement cardiovasculaire exceptionnel, et peut même réduire l'enflure de vos jambes, vos chevilles et vos pieds. Si votre grossesse vous cause des douleurs au bas du dos, la natation est une formidable façon de soulager votre mal.

## Maintenez votre force et votre agilité par la musculation et un entraînement de souplesse

En plus de l'exercice aérobique qui stimule votre cœur, le yoga et les étirements peuvent vous aider à rester souple et détendue. Le yoga améliore le tonus et la souplesse des muscles sans effet négatif sur les articulations. Les étirements améliorent aussi la souplesse et peuvent prévenir les tensions musculaires survenant au cours des activités quotidiennes ou d'autres formes d'exercices physiques.



Enfin, la musculation est l'une des meilleures façons de développer vos muscles et d'améliorer votre force durant la grossesse. Faites toujours des mouvements lents et contrôlés et selon la bonne technique.



## Autres façons de vous renseigner sur la santé de votre bébé :

Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>

En plus de faire suffisamment d'exercice, il existe diverses autres façons de vous assurer de la santé de votre bébé. Le test prénatal Harmony<sup>MC</sup> offert par Dynacare en est une. Il s'agit d'un test non invasif qui constitue l'un des moyens les plus précis de dépistage d'anomalies chromosomiques. Le syndrome de Down est la condition la plus commune pouvant être dépistée grâce à ce test. Le test Harmony<sup>MC</sup> peut être effectué pour la majorité des femmes enceintes, dont celles ayant conçu à l'aide de fécondation in vitro ou qui portent des jumeaux, quels que soient leur âge ou leurs facteurs de risque. Ce test peut être réalisé dès 10 semaines de grossesse et vous recevrez les résultats en 10 jours.

**Contactez votre médecin dès aujourd'hui pour vous renseigner davantage sur le test prénatal Harmony<sup>MC</sup>.**