

PRUDENCE !

J'évite ou j'arrête mon effort si :

- Si je saigne ou pense perdre du liquide amniotique
- Si j'ai des contractions douloureuses, ou des douleurs au ventre
- Si j'ai du mal à respirer, mal de tête ou à la poitrine, ou de la fièvre
- Si je me sens faible ou perds l'équilibre
- Si mon mollet est gonflé et douloureux

JE CONSULTE RAPIDEMENT MON MÉDECIN OU MA SAGE FEMME

2019

guyard-boileau.b@chu-toulouse.fr
fleury.s@chu-toulouse.fr

QUELLES ACTIVITÉS

PENDANT MA GROSSESSE ?

Je peux pratiquer :

- marche à pied
- natation
- vélo d'appartement
- aérobic modérée
- yoga *
- pilate*
- course à pied*
- sport de raquette*
- musculation*

Je ne peux pas pratiquer :

- sports de contact (football, Judo, basketball....)
- activités avec un fort risque de chute (ski, surf, cyclisme,
- gymnastique, équitation,...)
- plongée
- chute libre
- yoga et pilate pratiqués de manière intensive

* J'ADAPTE MA PRATIQUE ET J'EN PARLE À MON COACH

POUR EN SAVOIR PLUS :

ACOG, Kino-Quebec, Insep

ENCEINTE

ET EN FORME

Équipe d'éducation thérapeutique, Hospitalisation grossesses 1 et 2
Hôpital Paule-de-Viguier



**Pour mon enfant
Pour moi**

Code : 407199 - Août 2019

POURQUOI PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT MA GROSSESSE ?

Parce que c'est sans
risque et plein de
bénéfices !

- Favorise le bon
déroulement de ma
grossesse



- Diminue ma prise de
poids



- Réduit la fatigue et les
douleurs



- Améliore mon humeur
et diminue l'anxiété



- Facilite mon
accouchement avec moins
de risque de césarienne



- Aide à la récupération
après mon accouchement



- M'aide dans l'arrêt du
tabac



RETROUVEZ LA VIDÉO
« CINDY EN FORME PENDANT LA GROSSESSE »
SUR LA CHAÎNE YOUTUBE :



DÉJÀ SPORTIVE ?

Je ne prends pas
de risques

- Je ne force pas, je dois être capable
de parler pendant l'effort

- Je m'échauffe avant et m'étire après

- Je bois avant, pendant et après

- J'évite la chaleur et le soleil - Pas
plus de 45mn sans pause

- Je porte des vêtements et des chaus-
sures adaptés

- Pas d'exercice sur le dos après le 4e
mois (risque de malaise)

- J'en parle à mon coach

JE NE SUIS PAS SPORTIVE

Aucune importance, c'est
même le bon moment pour
changer d'habitudes !

JE SUIS ATTEINTE D'UNE MALADIE

(DIABÈTE, HYPERTENSION, OBÉSITÉ...)?

J'EN PARLE À MON MÉDECIN AVANT DE

DÉBUTER !

- Une simple marche à bonne allure
suffit

- Je débute par 15 minutes sans pause
3 fois par semaine.

- Puis progressivement j'arrive à 30
min, 5 fois par semaine.

JE N'OUBLIE PAS D'AVOIR UNE

ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

PENDANT MA GROSSESSE ET

J'ARRÊTE TABAC ET ALCOOL