



## Comment être actif physiquement tout au long de la journée

Cette vidéo présentera les recommandations actuelles concernant l'activité physique pendant la grossesse. Les activités physiques sont n'importe quelles activités qui font bouger votre corps ou actives vos muscles. Ces activités peuvent être accumulées tout au long de la journée selon votre routine habituelle. Cela inclut également l'exercice. L'exercice fait référence à une activité physique ciblée, généralement pendant au moins 10 minutes ou plus à la fois.

Nous nous concentrerons sur la marche pour augmenter votre nombre de pas quotidiens. Une marche peut être considérée comme un «exercice» si elle est planifiée et d'une durée d'au moins 10 minutes ou plus. Dans un autre contexte, vous pouvez accumuler des pas tout au long de la journée, par exemple en montant des escaliers ou en allant chercher de la nourriture dans une épicerie en bas de la rue. Augmenter le nombre de pas quotidiens et ajouter des marches planifiées à votre journée sont d'excellents moyens de faire de l'exercice et d'avoir une grossesse saine. Vous voudrez peut-être utiliser un compteur de pas pour suivre votre nombre de pas effectués. Vous pouvez vous fixer un objectif quotidien de nombre de pas. En général, 8 000 à 10 000 pas par jour est considérés comme une journée active. Mais rappelez-vous que tout les nombres de pas et tous les types de marche comptent, alors commencez à un niveau qui vous convient. Si vous avez toujours été assez actif, 8000-10000 pas peuvent être un bon objectif. Si vous n'avez pas été aussi actif, vous voudrez peut-être vous fixer un objectif moins élevé et augmenter progressivement votre cadence. Vous pouvez progresser graduellement, à votre propre rythme.

Voici quelques conseils et astuces pour vous aider à atteindre vos objectifs. Utilisez un moniteur de pas pour voir comment vous vous en sortez. Si vous utilisez un podomètre attaché à votre taille, essayez de l'aligner verticalement avec la couture de votre pantalon. Faites des pauses rapides pendant les longues périodes où vous êtes assis; par exemple, au travail, vous pourriez vous rendre à la salle de bain la plus loin pour y ajouter des pas supplémentaires; planifiez vos promenades afin que ce soit déjà prévu dans votre journée; voyez si vous pouvez remplacer un moment où vous ne faites pas normalement de pas par un moment avec plus de mouvement, par exemple en prenant l'escalier plutôt que l'ascenseur, et choisissez des activités que vous aimez mais qui vous permettront également de vous lever et de bouger, comme marcher avec vos enfants, marcher au centre commercial, ou marcher avec un ami.

En plus de la marche et du nombre de pas, vous voudrez peut-être envisager des exercices avec un vélo stationnaire, des exercices en piscine et des cours d'aérobic de faible intensité pour les femmes enceintes.

Les activités que vous choisissez doivent se concentrer sur vos grands groupes musculaires. Vous voulez éviter les activités qui augmentent votre risque de chute.

Lorsque vous marchez ou pratiquez un autre exercice, vous voulez viser ce que l'on appelle une intensité légère à modérée. Cependant, ce qui est modéré pour une personne peut être différent pour quelqu'un d'autre. Vous pouvez vous assurer que vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité approprié de trois manières. Premièrement, vous pouvez penser à ce que vous ressentez et à votre niveau de fatigue. Vous voulez être capable de vous exercer à une cadence que vous qualifieriez de «un peu difficile» ou, en d'autres termes, sur une échelle de 1 à 20, vous travailleriez au niveau 12 à 14 environ. Vous pouvez également utiliser le test de conversation. Pendant que vous marchez, vous devriez être capable de maintenir une conversation sans vous essouffler - mais vous ne pourrez peut-être pas chanter. Si vous avez accès à un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez également l'utiliser pour mesurer l'intensité en vous assurant que vous vous trouvez dans les zones de fréquence cardiaque cibles. Les zones de fréquence cardiaque cibles sont répertoriées dans X-AAP pour la grossesse.

(<https://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf>)

Vous pouvez également suivre un entraînement en résistance légère. Choisissez des poids plus légers, ceux qui vous permettront d'atteindre au moins 12-15 répétitions sans difficulté et sans retenir votre souffle. Ou envisagez d'utiliser une bande de résistance si cela est plus confortable.

Et vous n'êtes pas obligé d'être dans un gymnase ou d'utiliser de l'équipement de salle d'entraînement pour faire de la musculation. Vous pouvez utiliser des objets que vous avez à la maison, tels que de grandes cannes de soupe, et les intégrer à votre routine quotidienne, peut-être pendant que vous regardez la télévision.

Voici un exemple de programme de marche que vous pourriez envisager. Fréquence de l'exercice: Ajoutez peut-être une marche planifiée 3 à 4 fois par semaine et réfléchissez à la manière d'ajouter de l'activité physique tout au long de la journée pour augmenter votre nombre de pas quotidiens. Intensité de l'exercice: visez une intensité légère à modérée, écoutez votre corps et bougez à un niveau où vous vous sentez à l'aise. Durée de l'exercice: Commencez à 10-15 minutes et au fur et à mesure que vous vous sentez confortable, passez à 30 minutes pour une marche planifiée. Mais rappelez-vous, différentes activités peuvent être ajoutées tout au long de la journée par de petits mouvements, en vous efforçant d'atteindre vos objectifs quotidiens de nombre de pas. Type d'exercice, la marche est un exercice extraordinaire qui met en mouvement tous vos principaux groupes musculaires! Cela s'appelle un objectif FITT, ce qui signifie qu'il s'agit d'un objectif spécifique incluant la fréquence, l'intensité, le temps et le type.

Lorsque nous fixons des objectifs spécifiques et quotidiens, nous avons plus de chances de les suivre, mais souvenez-vous que vous pouvez modifier vos objectifs à tout moment. S'il y a un jour que vous manquez, aucun problème! Commencez là où vous vous sentez à l'aise et apportez les modifications nécessaires.

Alors que vous progressez vers la fin de votre grossesse, nous souhaitons vous encourager à rester actifs, mais si vous n'atteignez pas votre objectif, ne vous découragez pas. Faites de votre mieux. Demain est un autre jour. Regardez notre prochaine vidéo pour en savoir plus sur les rappels de sécurité et les mises en garde que vous devez connaître.