



Pourquoi est-il important d'être actif?

Avez-vous considéré l'exercice comme un médicament? Bien, être actif physiquement pendant la grossesse a de nombreux avantages. Cela peut vous aider pendant votre grossesse mais également améliorer votre santé future et celle de votre bébé. C'est comme un médicament pour avoir une grossesse saine en plus d'être bénéfique pour le futur.

Pendant la grossesse, être actif physiquement peut vous aider à contrôler votre glycémie. En fait, le simple fait d'aller marcher et d'augmenter votre nombre de pas quotidiens a montré une réduction de la glycémie, ce qui peut vous aider à gérer votre diabète gestationnel. Être actif vous aidera également à réguler votre poids. Pendant la grossesse, nous souhaitons voir une prise de poids progressive et saine, et une activité physique peut vous aider à atteindre cet objectif. Une prise de poids appropriée et une glycémie contrôlée aideront votre bébé à grandir à une vitesse saine.

Être actif et essayer d'ajouter plus de pas à votre journée peut également améliorer votre niveau d'énergie et votre humeur. Et ce n'est pas tout: les avantages de l'activité physique vont au-delà de votre grossesse et de votre accouchement. Des recherches ont montré que les mères qui sont physiquement actives pendant la grossesse et le restent après une grossesse, ont moins de risques de développer un diabète plus tard dans leur vie. Le risque de diabète chez leur enfant diminue également. Vous pouvez également être moins susceptible de conserver le surplus de poids que vous prenez pendant la grossesse, un problème appelé rétention de poids post-partum. Alors maintenant la question est, comment commencer à être actif ?

Si ce n'est pas déjà le cas, commencez par consulter votre fournisseur de soins de santé pour discuter de votre activité physique pendant la grossesse. Si vous étiez actif avant votre grossesse, vous devrez peut-être modifier votre routine antérieure. Si vous ne l'étiez pas, vous pouvez toujours commencer pendant la grossesse. Vous devriez informer votre fournisseur de soins de santé des types d'activités et d'exercices que vous avez faits avant la grossesse. Vous pouvez ensuite discuter de vos objectifs d'activité maintenant que vous êtes enceinte.

Pour guider ces conversations, envisagez l'utilisation de « X-AAP pour femmes enceintes ». Le X-AAP (est disponible gratuitement en ligne sur le site internet de la Société canadienne de physiologie de l'exercice. (<http://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf>) Vous serez invité à répondre à une série de questions qui vous aideront, vous et votre fournisseur de soins de santé, à choisir des moyens de rester actifs en toute sécurité, en fonction de votre niveau d'activité précédent, de vos antécédents médicaux et de votre grossesse en cours. Une fois la première page complétée, vous et votre fournisseur de soins de santé déterminerez s'il existe des raisons pour lesquelles vous ne pouvez pas être actif.

Certaines choses vous empêcheront vraiment d'être actives pendant la grossesse. Elles ne sont pas courantes, mais si vous avez expérimenté l'une de celles-ci, votre fournisseur de soins de santé peut imposer des limites à votre activité physique.

- Avoir expérimenté un travail prématuré ou précoce lors d'une grossesse précédente.
- Contraction et la dilatation précoce lors votre grossesse du moment.
- Avoir rompu vos membranes («eau brisée») prématurément lors de votre dernière grossesse ou celle de maintenant.
- Saigner du vagin pendant la grossesse.
- Avoir ce qu'on appelle «placenta previa» est une raison pour ne pas être très actif pendant la grossesse. Informez-vous auprès de votre fournisseur de soins de santé pour avoir plus d'informations à ce sujet.
- Si votre pression artérielle ne peut pas être facilement contrôlée ou si vous avez un type compliqué d'hypertension pendant la grossesse appelé pré-éclampsie, votre activité physique devra peut-être être limitée.
- Si votre col de l'utérus est faible (condition appelée «incompétence du col»), votre niveau d'activité physique doit rester faible.
- Si votre bébé ne grandit pas bien (retard de croissance intra-utérine), le fait d'être actif peut être un problème.
- Si vous portez plus de deux bébés (triplés ou plus), votre activité devra peut-être être limitée.
- Si vous avez un problème de santé ou une maladie mal contrôlée, vous devrez peut-être aussi limiter votre activité physique.

Veillez discuter de cela avec votre médecin. Un grand nombre de ces conditions et des problèmes possibles sont répertoriés dans le formulaire X-AAP.

Si votre fournisseur de soins de santé vous a autorisé à faire de l'exercice et à mener une vie active, vous êtes prêt à commencer. N'oubliez pas que si au cours de votre grossesse vous expérimentez des problèmes qui vous donneraient une raison de ne pas être physiquement active, comme les problèmes que nous avons mentionnés, vous devriez en informer votre fournisseur de soins de santé et vous pourrez ensemble réévaluer vos objectifs et votre routine.