



## DÉFINITIONS

**Activité physique** : à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (rangement, jardinage, loisirs...), et l'activité sportive (marche, natation, vélo, yoga...).

**Sédentarité** : toutes les situations d'éveil, hors sommeil, avec une dépense d'énergie inférieure ou égale à celle du repos en position assise ou allongée (déplacement en voiture, travail sur ordinateur, lecture en position assise...).

### 3 niveaux de sédentarité :

**Faible** : - de 3h / jour ; **Modéré** : entre 3 et 7 h / jour ; **Élevé** : + de 7 h / jour.

⇒ Il est conseillé de se lever et bouger au moins 1 min toutes les 30 min et de limiter le temps de sédentarité si possible à - de 7h / jour.

## RÉFÉRENCES

Collège National des Sages-Femmes de France, *Recommandations pour la Pratique Clinique 2021, Interventions pendant la période périnatale*, Chapitre 1

- Partie 1 "Activité Physique et Santé maternelle" (N. Boisseau) : <https://hal.uca.fr/hal-03283246>
- Partie 2 "Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant" (B. C. Guinhouya, M. Duclos, C. Enea, L. Storme) : <https://hal.uca.fr/hal-03283253>

## RETROUVEZ CES RECOMMANDATIONS EN FORMAT VIDÉO

sur la chaîne Youtube du CNSF



### Pour en savoir plus :

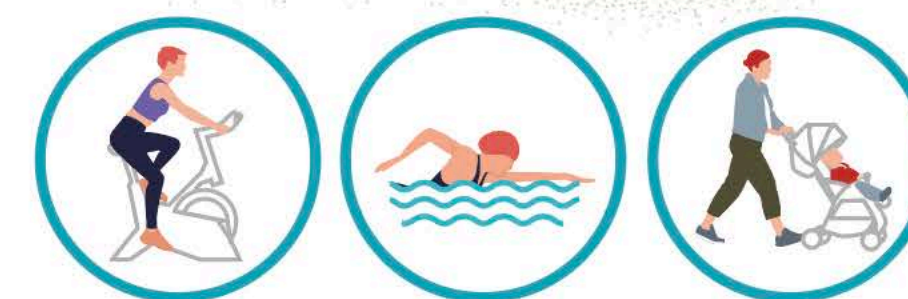
- Haute Autorité de Santé, "Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité", juillet 2022 : [bit.ly/3MFEWOW](https://bit.ly/3MFEWOW)
- Ministère des Sports, "Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement", Octobre 2021 : [bit.ly/3obsBHD](https://bit.ly/3obsBHD)
- Santé Publique France, "Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement" : [bit.ly/414LA54](https://bit.ly/414LA54)
- Tuto'tour "L'Activité Physique pendant la grossesse" : [bit.ly/40kNFJ7](https://bit.ly/40kNFJ7)
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : [bit.ly/3KCFdyO](https://bit.ly/3KCFdyO)

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France



**Après mon accouchement, l'activité physique, c'est excellent pour moi et mon enfant !**



**L'activité physique améliore mon bien-être physique et psychique, et plus particulièrement :**

- M'aide à me réapproprier mon corps, transformé après la grossesse
- Aide à réguler ma glycémie, surtout après un diabète de grossesse
- Diminue l'anxiété et peut prévenir l'apparition de la dépression postnatale.

**Toute la famille profite de ce nouvel équilibre favorisé par l'activité physique !**

# L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France

**Sportive ou non, l'activité physique est bénéfique pour ma santé et celle de mon bébé.**

## LE PÉRINÉE, C'EST LA PRIORITÉ !

Je protège mon périnée ET je m'assure qu'il n'y a pas de contre-indication médicale à la pratique sportive, en consultant ma sage-femme ou mon médecin pour **un bilan postnatal périnéal**.

En reprenant une activité physique, **je privilégie les sports portés** (marche, vélo, natation...), et **limite les sports à impact** (course à pied, danse avec sauts, gymnastique, sports collectifs, tennis...) avant la rééducation du périnée et le renforcement des muscles abdominaux profonds.

**Après l'accouchement, combinée avec une alimentation adaptée, l'activité physique me permet de :**

- Favoriser la perte de poids et de masse grasse
- Me remuscler
- Prévenir la dépression postnatale
- Diminuer le risque de diabète, notamment en cas de diabète pendant ma grossesse.



### EN PRATIQUE ?

 **Tous les jours**

 **Au moins 30 min par jour**

→ **Dont exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois / semaine, individuels ou en groupe.**



## J'ÉCOUTE MON CORPS, POUR TROUVER MON PROPRE RYTHME

### Avec quelle activité physique ?

- **Après la naissance**, je peux pratiquer une **activité légère**: marche, gymnastique douce, vélo d'appartement, yoga postnatal...
- **À partir de 4 à 8 semaines après la naissance**, après avis médical, je peux pratiquer une **activité modérée**<sup>1</sup> (marche d'allure spontanée à rapide), puis j'augmente progressivement l'intensité jusqu'à retrouver une activité physique habituelle.
- **Allaitement maternel ou non**, je peux pratiquer une activité physique avec un soutien-gorge de maintien adapté.



**L'ACTIVITÉ DOMESTIQUE EST AUSSI UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE :**

 **Jardinage**

 **Montée d'escalier**

 **Rangement**

 **Déplacements à vélo**



**EN CAS DE DOUTE ou de signes inhabituels pendant ou après une séance, demandez l'avis de votre sage-femme ou de votre médecin, notamment en cas de douleur, pesanteur, incontinence aux urines, aux gaz, etc...**

<sup>1</sup> Activité où la personne doit pouvoir parler.