



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/3MFEW0W
- Ministère des Sports, "Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement", Octobre 2021 : bit.ly/3obsBHD
- Santé Publique France, "Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement" : bit.ly/414LA54
- Tuto'tour "L'Activité Physique pendant la grossesse" : bit.ly/40kNFJ7
- Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : bit.ly/3KCFdyO

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

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



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**¹ (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...

¹ Activité où la personne doit pouvoir parler.