

Auteurs

Haute Ecole de Santé Vaud, HESAV

Mathilde Hyvärinen
Claire de Labrusse
Franziska Schläppy
Jennifer Wegrzyk

Centre hospitalier universitaire vaudois, CHUV

Marion Lapalu
Hélène Legardeur
Elise Méan

Université de Graz, Autriche

Mathilde Hyvärinen
Mireille Van Poppel

Collaborations

Les sages-femmes de la Polyclinique de gynécologie obstétrique du CHUV
Les sages-femmes de la maternité du Réseau hospitalier neuchâtelois, RHNe

Soutien Financier

Commission scientifique du domaine Santé de la Haute École spécialisée
de Suisse occidentale, HES-SO

Contact

Haute Ecole de Santé, HESAV
Avenue de Beaumont 21, 1011 Lausanne
mouvement@hesav.ch

Bouger pendant et après votre grossesse



La pratique d'une activité physique est bénéfique pour votre santé et celle de votre bébé.



Combien de temps?

Au moins 2h30 par semaine, par exemple 30 minutes par jour.



Comment?

- Bougez en visant au minimum un léger essoufflement.
- Associez mobilité, renforcement et équilibre.
- Levez-vous au moins une fois par heure et faites quelques pas.
- Ajoutez des exercices pour votre périnée.



Chaque mouvement compte

Toute activité physique est bénéfique, même si elle est inférieure aux recommandations. Des petits changements d'habitudes, comme augmenter son temps de marche de 5 minutes par jour, ont déjà un effet positif.



Variez selon vos envies et possibilités

Que ce soit au travail, à la maison, en déplacement ou durant les loisirs, il existe de nombreuses façons d'être active.

Privilégiez des activités qui vous font plaisir!



Précautions et points de vigilance

- Adaptez si besoin vos activités pour éviter les chutes et les chocs.
- En cas de fatigue ou inconfort pendant la pratique: écoutez votre corps et adaptez.
- En cas de coups, chute, saignement, fortes douleurs: contactez votre sage-femme ou gynécologue.
- Pour toute question ou inquiétude: contactez votre sage-femme ou gynécologue.



Pour en savoir plus, scannez ce Qrcode.