

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

Décembre 2021



Astuces pour faire de l'activité physique pendant la grossesse et après l'accouchement

Impressum

Édité par

Promotion Santé Suisse

Auteur-e-s

Concept:

Katharina Quack Lötscher,
Médecin spécialiste FMH en prévention et en santé publique

Accompagnement technique:

Florian Koch, Promotion Santé Suisse
Susanne Gysi Arrenbrecht, BGG Schweiz
Mirjam Stauffer/Käthi Zavagni-Roelly, physioswiss
Petra Spalding/Gabriela Meier/Annatina Schorno-Pitsch, pelvisuisse
Manuela Schori/Patrizia Spagnuolo, Inselspital Physiothérapie
Judith Krucker/Annatina Lehnherr/Katrin Roos, BeBo Suisse
Franziska Schläppy, Fédération suisse des sages-femmes et Haute École de Santé Vaud (HESAV)

Adaptation en langage simple (version allemande):

Cornelia Kabus, Wohnwerk Büro für leichte Sprache

Rédaction:

Christa Rudolf von Rohr, Promotion Santé Suisse

Photos

Crunch GmbH

Informations

Promotion Santé Suisse
Wankdorfallee 5
3014 Berne
Téléphone: 031 350 04 04
E-mail: office.bern@promotionsante.ch
www.promotionsante.ch

Numéro de commande

02.0312.FR 12.2021

Vous pouvez télécharger le PDF ici:

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, décembre 2021

Contenu

En forme pendant la grossesse et la première année après l'accouchement	3
Mouvements entraînant un léger essoufflement	4
Connaître son plancher pelvien	5
Faire de l'exercice pendant la grossesse	6
Sentir son plancher pelvien après l'accouchement	9
Renforcer son plancher pelvien après l'accouchement	10
Retrouver la forme	12

Remarque:

Sur notre site Internet, vous trouverez des vidéos avec les exercices: Allez sur www.gesundheitsfoerderung.ch/fruehe-foerderung et cliquez sur «**Matériel d'information pour les parents**». Toutes les vidéos sont là.

L'activité physique est bénéfique pendant la grossesse et après l'accouchement. Mais discutez d'abord avec votre gynécologue ou votre sage-femme pour savoir si les exercices sont bons pour vous.

Vous ne vous sentez pas bien ou vous ressentez des douleurs? Alors arrêtez l'exercice. Si votre état ne s'améliore pas, s'il vous plaît parlez-en rapidement à votre sage-femme ou à votre gynécologue. Promotion Santé Suisse décline toute responsabilité.

En forme pendant la grossesse et la première année après l'accouchement

Comment pouvez-vous rester en forme pendant la grossesse et après l'accouchement? Nous allons vous le montrer dans cette brochure.

Faites de l'activité physique tous les jours pendant 20 à 30 minutes en faisant en sorte d'être un peu essoufflée. Cela vous aidera si vous avez mal au dos, les jambes douloureuses et des troubles du sommeil. Pratiquer une activité physique pendant la grossesse est aussi bénéfique pour votre enfant. Et après l'accouchement, avoir une activité physique vous aidera à retrouver plus vite la forme.

Vous pratiquez déjà une activité physique intense? Si oui, vous pouvez continuer ces activités tant que vous vous sentez bien.

Vous faites peu d'activité physique? Dans ce cas, commencez les exercices maintenant. C'est bon pour vous et votre enfant.

Et ça aussi vous aidera: tenez-vous droite au quotidien, que vous soyez debout ou assise. Pratiquez la respiration abdominale plusieurs fois par jour. Faites quotidiennement de l'activité physique au grand air. Évitez de rester assise pendant longtemps.

Essayez et surtout, amusez-vous bien.

N'oubliez pas:

Buvez 3 à 5 dl de liquide durant les exercices. Vous pouvez boire de l'eau ou du thé sans sucre, édulcorant ou miel.



Idée pour le partenaire

Bouger et pratiquer une activité physique est bon pour votre partenaire. Veillez à ce que votre partenaire bénéficie régulièrement de petites ou de grandes pauses pour faire de l'exercice et avoir du temps pour elle. Pendant ce temps, vous pouvez vous occuper de votre enfant et apprendre à mieux le connaître.

Mouvements entraînant un léger essoufflement

Pendant la grossesse:

**150 minutes par semaine:
avec une intensité moyenne.**

De préférence plusieurs jours
par semaine, par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Natation ou
aquagym

Ou encore:



Renforcement
musculaire
léger



Stretching



Exercices pour le
plancher pelvien

Après l'accouchement:



Promenade
quotidienne



Exercices pour
favoriser le retour à la
normale de l'utérus



Exercices pour le
plancher pelvien

**Pour renforcer votre plancher
pelvien:**



Promenade
quotidienne



Renforcement
musculaire
léger



Stretching



Exercices pour le
plancher pelvien

Lorsque votre plancher pelvien a retrouvé la forme:

150 minutes par semaine: avec une intensité moyenne.

De préférence plusieurs jours par semaine,
par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Natation ou
aquagym

ou

75 minutes par semaine: avec une intensité élevée.

De préférence plusieurs jours par semaine,
par exemple:



Ski de fond



Vélo (de façon
soutenue)



Step Aerobic



Randonnée de
montagne

**Nous vous
recommandons:**



Exercices pour le
plancher pelvien

Ou encore:



Renforcement
musculaire
léger



Stretching

Connaître son plancher pelvien

Le plancher pelvien joue un rôle très important pendant la grossesse et après l'accouchement. C'est pourquoi nous vous montrons un exercice pour le plancher pelvien que vous pouvez faire à tout moment.

Asseyez-vous sur une chaise dure en gardant le dos droit. Posez les pieds au sol en les écartant de la largeur des hanches. Ça veut dire: la distance entre vos pieds est d'environ 15 centimètres.

Vous pouvez poser les mains sur le ventre. Fermez les yeux. Inspirez et expirez de façon détendue. Voici comment se déroule l'exercice:

1. Inspirez profondément.
2. Expirez lentement et fermez les 3 orifices suivants: l'anus, le vagin et l'urètre. Imaginez que vous devez vous retenir d'uriner.
3. Contractez le plancher pelvien en tirant les 3 orifices vers l'intérieur et vers le haut.
4. Maintenez cette contraction pendant l'expiration.
5. Inspirez. Relâchez à nouveau complètement la contraction.



Répétez l'exercice 10 fois, dans l'idéal, 2 à 3 fois par jour.



C'est bon pour votre plancher pelvien:

- Baissez-vous en gardant le dos droit.
- Soulevez des objets en gardant le dos droit.
- Avant d'éternuer ou de tousser, contractez votre plancher pelvien.
- Essayez de vous détendre aux toilettes. Ne poussez pas.
- Gardez le dos droit lorsque vous poussez la poussette.



Cliquez ici pour accéder à la vidéo d'introduction
«Connaître son plancher pelvien»

Faire de l'exercice pendant la grossesse

Votre grossesse se passe sans problème? Alors vous pouvez bouger normalement. Cela ne fera pas de mal à votre enfant.

L'activité physique vous aide si vous avez mal au dos, les jambes douloureuses et des troubles du sommeil. Vous dormirez mieux et retrouverez plus vite la forme après l'accouchement. Et cela favorisera la croissance de votre enfant pendant la grossesse.

Vous pouvez aussi faire de la randonnée. Mais évitez de préférence la randonnée en haute montagne, n'allez pas au-delà de 2000 mètres d'altitude.

Vous n'êtes peut-être pas sûre d'avoir le droit de faire de l'exercice normalement. Demandez conseil à votre médecin, à votre sage-femme ou à votre physiothérapeute.

Si vous aimez la musique, vous pouvez faire les exercices sur votre musique préférée. L'idéal est de faire les exercices 3 à 4 fois par semaine.

Vous ne vous sentez pas bien ou vous ressentez des douleurs? Alors arrêtez l'exercice. Reposez-vous. Ne reprenez les exercices que lorsque vous vous sentirez parfaitement bien.

Ces sports ne sont pas recommandés pendant la grossesse:

- Les sports présentant un risque élevé de chute, par exemple l'équitation ou le ski.
- Les sports d'équipe, qui présentent un risque de collision avec d'autres personnes. Par exemple, le volleyball ou le unihockey.
- La plongée sous-marine

S'échauffer

1. Tenez-vous debout et droite en écartant les pieds de la largeur des hanches. Imaginez un fil attaché au sommet de votre tête vous tirant vers le haut.
2. Marchez sur place: faites 100 pas. Cela prend environ 1 minute.
3. Bougez les bras coudes pliés comme si vous couriez et continuez à respirer calmement.
4. Faites encore une fois 100 pas sur place. Cette fois, montez les genoux aussi haut que possible.
5. À la fin de l'exercice, secouez vos jambes.



Renforcer les jambes

1. Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches et mettez les mains sur les hanches.
2. Avancez votre jambe droite d'un pas.
3. Détendez les épaules, inspirez et expirez calmement.
4. Pliez les genoux et relevez-vous. Restez en position de marche.



Répétez les flexions 10 fois. Puis avancez la jambe gauche et répétez l'exercice de l'autre côté.

Renforcer le dos

1. Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches, les pointes de pied et les genoux étant tournés vers l'avant.
2. Fléchissez légèrement les genoux.
3. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant. Gardez-le droit, veillez à ne pas le creuser. La nuque reste droite elle aussi.
4. Croisez les avant-bras sur la poitrine.
5. Tout au long de l'exercice, fixez du regard un point au sol, à environ 2 mètres devant vos pieds.
6. Levez les bras croisés jusqu'au front, tout en abaissant les épaules.
7. Ramenez à nouveau les bras devant la poitrine.
8. Continuez à respirer calmement.

Répétez l'exercice 10 fois, puis secouez les bras et les jambes.



Renforcer le plancher pelvien

1. Prenez appui sur vos genoux et vos mains (position à quatre pattes).
2. Écartez les genoux de la largeur des hanches, et posez le dessus des pieds sur le sol.
3. Posez les mains à la verticale des épaules.
4. Regardez le sol. Inspirez et expirez calmement. Gardez le ventre relâché et le dos droit.
5. En expirant: fermez l'anus, le vagin et l'urètre. Tirez ces 3 orifices vers l'intérieur et vers le haut. Le dos reste droit.
6. En inspirant: relâchez le ventre, le dos reste droit.

Répétez l'exercice 10 fois.



Faire bouger la colonne vertébrale

1. Asseyez-vous en tailleur sur le sol ou sur une chaise.
2. Imaginez un fil attaché au sommet de votre tête. Il vous tire vers le haut. Les épaules sont détendues.
3. Tournez le haut du corps vers la gauche.
4. Regardez vers l'arrière par-dessus votre épaule gauche, en prenant appui derrière le dos avec votre main gauche.
5. Posez la main droite sur votre genou gauche. Restez dans cette position un instant.
6. Revenez lentement à l'avant puis tournez le haut du corps vers la droite. Faites le même étirement de ce côté.



Répétez l'exercice 3 fois de chaque côté.



Cliquez ici pour accéder à la vidéo
«Se maintenir en forme pendant la grossesse»



Sentir le plancher pelvien après l'accouchement

Félicitations pour la naissance de votre enfant ou de vos enfants! Prenez le temps de vous reposer. Faites tous les jours une promenade au grand air avec votre enfant ou vos enfants.

Vous pouvez commencer à ressentir votre plancher pelvien dès le lendemain de l'accouchement. Toutes les femmes peuvent faire ces exercices, quelle que soit la manière dont leur(s) enfant(s) sont nés et même en cas de césarienne par exemple. Nous recommandons la pratique quotidienne de ces exercices.



Sentir le plancher pelvien

Allongez-vous sur le dos et posez les pieds à plat sur le sol. Posez les mains sur le ventre et fermez les yeux. Inspirez et expirez de façon détendue.

1. Inspirez. Laissez l'air descendre jusque dans le ventre.
2. Expirez lentement. Fermez doucement l'anus et le vagin.
3. Inspirez. Détendez-vous et relâchez à nouveau complètement le plancher pelvien.
4. Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez expiré et inspiré 10 fois.
5. Faites une courte pause et buvez un peu.

Répétez 3 fois cet exercice complet de 10 respirations.



Au début, il se peut que vous ne sentiez aucun mouvement musculaire au niveau du plancher pelvien. Poursuivez néanmoins les exercices tous les jours. Au bout d'un certain temps, vous sentirez vos muscles travailler.

S'allonger sur le ventre et se détendre

Allongez-vous sur le sol en mettant un oreiller sous le ventre. Inspirez profondément dans le ventre et expirez par la bouche pendant 10 à 15 minutes. Répétez l'exercice 2 à 3 fois par jour.



Vous voulez renforcer votre plancher pelvien? Alors il vous faut d'abord bien le ressentir. Le temps que cela prend est différent pour chaque femme. Peut-être ne savez-vous pas si vous pouvez déjà renforcer votre plancher pelvien. Dans ce cas, attendez encore un peu. Vous pourrez poser la question à votre gynécologue lors de la consultation 6 semaines après l'accouchement ou à votre sage-femme.



Cliquez ici pour accéder à la vidéo
«Sentir le plancher pelvien après l'accouchement»

Renforcer son plancher pelvien après l'accouchement

Dès que vous ressentez de nouveau bien votre plancher pelvien, vous pouvez le renforcer. Avec ces exercices vous renforcez également les muscles abdominaux et dorsaux. Faites les exercices le plus de jours possibles dans la semaine.

Vous ne vous sentez pas bien ou vous ressentez des douleurs? Demandez conseil à votre médecin, à votre sage-femme ou à votre physiothérapeute.

S'échauffer

1. Échauffez-vous avant les exercices.
Dansez sur votre chanson préférée.



Contracter le plancher pelvien

Prenez appui sur vos genoux et vos mains. Respirez très calmement.

1. En expirant: faites le dos rond, la tête vers le bas. Fermez l'anus et le vagin. Imaginez que vous remontez le vagin vers le nombril.
2. En inspirant: étirez le dos et la nuque jusqu'à ce qu'ils soient droits. Relâchez le plancher pelvien.
3. Poursuivez jusqu'à ce que vous ayez expiré et inspiré 10 fois.

Faites une courte pause. Secouez les épaules et les hanches.

Répétez l'exercice encore une fois. Secouez les bras et les poignets.



Renforcer le plancher pelvien

1. Couchez-vous sur le côté gauche. Posez votre tête confortablement sur le bras gauche.
2. Remontez les genoux. Les genoux sont à angle droit.
3. Pressez les talons l'un contre l'autre. Gardez-les dans cette position tout au long de l'exercice.
4. Décollez la taille un peu du sol. Le bassin reste au sol. La taille ne touche pas le sol pendant tout l'exercice.
5. Fermez l'anus et le vagin. Tirez le plancher pelvien vers l'intérieur et vers le haut.
6. Expirez: levez lentement le genou droit vers le haut.
7. Inspirez: le genou reste dans cette position. L'anus et le vagin restent fermés. Le plancher pelvien reste également contracté.
8. Expirez à nouveau: abaissez le genou droit. Lorsque les genoux sont posés l'un sur l'autre, relâchez le plancher pelvien.
9. Répétez cet exercice 10 fois.

Tournez-vous ensuite sur le côté droit et faites le même exercice avec le genou gauche.



Cliquez ici pour accéder à la vidéo
«Renforcement du plancher pelvien après
l'accouchement»



Étirer le dos

1. Prenez appui sur vos genoux et vos mains.
2. Écartez les genoux de la largeur des hanches, et posez le dessus des pieds sur le sol.
3. Reculez vos fesses et asseyez-vous sur la partie inférieure de vos jambes.
4. Descendez votre tête entre vos bras tendus au sol. Cela permet d'étirer le dos.
5. Restez dans cette position un instant. Détendez-vous, inspirez et expirez calmement.
6. Relevez-vous lentement. Secouez les bras et les jambes.



Retrouver la forme

Vous avez renforcé votre plancher pelvien après l'accouchement? Et vous vous sentez bien? Alors vous pouvez augmenter lentement l'activité physique.

Pour votre santé, c'est bien si vous commencez doucement avec les exercices: n'en faites pas beaucoup au début. Au fil du temps, vous pourrez en faire plus. L'objectif est de pratiquer 150 minutes d'activité d'intensité moyenne par semaine.

Poursuivez en parallèle les exercices pour le plancher pelvien. Faites attention lorsque vous effectuez des exercices pour les muscles abdominaux. Vous ne devez pas sentir de pression sur le plancher pelvien et dans l'abdomen.

Une activité physique, peu importe sa nature, vous aidera à atteindre un poids corporel sain.

L'idéal est de faire les exercices 3 à 4 fois par semaine.

Marche rapide

1. Le dos droit, poussez votre poussette à vitesse moyenne pendant environ 10 minutes. Vous êtes un peu essoufflée? C'est bien!
2. Trouvez un endroit approprié pour faire vos exercices.



Faire des squats avec la poussette

1. Tenez-vous debout derrière la poussette en écartant les pieds de la largeur des hanches. Tenez la poignée de la poussette. Veillez à garder le dos droit pendant tout l'exercice.
2. Inspirez, en fléchissant les genoux et en éloignant légèrement la poussette de vous.
3. Expirez, en fermant l'anus et le vagin. Redressez-vous et ramenez la poussette vers vous.

Répétez l'exercice 10 fois.



Renforcer le dos

1. Mettez le frein à la poussette pour l'immobiliser.
2. Éloignez-vous de la poussette en reculant d'un pas. Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches. Fléchissez les genoux.
3. Poussez les fesses en arrière. Tendez les bras en biais vers le haut, les bras se trouvent au niveau des oreilles.
4. Gardez le dos droit, veillez à ne pas le creuser. La nuque aussi reste droite.
5. Continuez à respirer calmement. Les mains sont au-dessus de la poignée de la poussette. Maintenez la position pendant 5 secondes.
6. Levez légèrement le bras droit, puis le bras gauche. Continuez à respirer de façon détendue. Le haut du corps reste droit.

Répétez l'exercice 10 fois avec chaque bras.



Cliquez ici pour accéder à la vidéo
«Reprendre une activité physique après
l'accouchement»

Muscler le dos et les jambes

1. Tenez-vous debout derrière la poussette en écartant les pieds de la largeur des hanches.
2. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant. La nuque et le dos restent droits.
3. Prenez légèrement appui sur la poussette avec les deux mains.
4. Inspirez et levez la jambe gauche fléchie vers l'arrière.
5. Expirez et ramenez la jambe. Maintenez-la cependant en l'air sans la poser au sol.
6. Répétez l'exercice lentement 10 fois. Faites une courte pause sans poser la jambe.
7. Puis répétez encore l'exercice 10 fois.

Changez de jambe: tenez-vous maintenant sur la jambe gauche et levez la jambe droite fléchie vers l'arrière. Répétez tout l'exercice avec la jambe droite. Une fois terminé, secouez les bras et les jambes.



Poursuivez la promenade

Ensuite marchez à nouveau 10 minutes à un rythme rapide, en faisant en sorte d'être un peu essoufflée.



Informations pour les parents

- Informations pour les femmes enceintes et les parents de jeunes enfants
www.promotionsante.ch/encouragement-precoc
- Informations pour les femmes enceintes: un livret explique tout sans texte, uniquement avec des images.
<https://www.gesund-ins-leben.de/inhalt/heft-ohne-worte-fuer-schwangere-31105.html>
- Recommandations d'activité physique pour les adultes
www.hepa.ch
- Comment bouger avec votre enfant? Votre bébé ou votre jeune enfant a besoin d'exercice. Vous pouvez l'aider. Dans cette brochure, vous trouverez des conseils pour les parents d'enfants jusqu'à l'âge de 6 ans.
www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Alimentation: les bébés et les enfants en bas âge ont besoin d'une alimentation saine. Sur ce site, vous trouverez des conseils sur la façon de nourrir votre enfant sainement.
<https://bonappetitlespetits.ch>

Ces organisations proposent des cours ou des conseils aux femmes enceintes et aux parents:

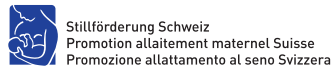
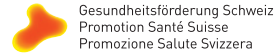
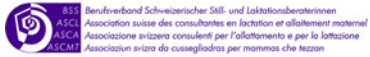
- www.physioswiss.ch
- www.bgb-schweiz.ch
- www.pelvisuisse.ch
- www.beckenboden.com
- www.buggyfit.ch

Application avec exercices: comment renforcer le plancher pelvien après l'accouchement

INSELhealth – mama care (allemand et anglais)



Ces organisations participent au projet Miapas:



Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne
Tél. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tél. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch