L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE POUR LES FEMMES ENCEINTES, RIEN DE PLUS SIMPLE !

1 LES BIENFAITS DU MOUVEMENT PENDANT LA GROSSESSE*.

- Contrôler **la prise de poids**
- Diminuer **les douleurs lombaires**
- Améliorer **la circulation veineuse**
- Protéger **le périnée** et **prévenir les fuites urinaires**
- Prévenir **les troubles du transit intestinal**
- Faciliter **la mobilité**
- Diminuer **l'anxiété** et **l'état de dépression** qui pourraient être ressentis
- Diminuer le risque de certaines complications de la grossesse (diabète gestationnel, hypertension).

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre page dédiée

2 LES RECOMMANDATIONS ESSENTIELLES

QUELQUES CONSEILS UTILES :

- Echanger librement avec **le professionnel de santé** qui vous accompagne
- **Bien s'hydrater**
- Adapter **l'intensité de l'effort** en connaissant **vos limites** *(vous devez pouvoir continuer à parler)*
- Éviter **les sports à risques** *(chute, contact)*

APRÈS CES PRÉCAUTIONS, VOUS POURREZ :

- ✓ **Nager, marcher, danser, pédaler** sur un vélo d'appartement
- ✓ Faire **du renforcement musculaire**
- ✓ Pratiquer **de la gym douce**

*Guide du ministère chargé des sports, je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement

AVEC LE SOUTIEN DE :

RÉPUBLIQUE FRANÇAISE
Liberté
Égalité
Fraternité

ars Agence Régionale de Santé Occitanie

Parapharmacie Lafayette
Le bien-être pour tous

CPTS Toulouse Centre

TUC

ORDRE DES SAGES-FEMMES HAUTE-GARONNE

USFMP

URPS Sage-femme Occitanie

SPORTING FORM GYM CLUB.

CHU TOULOUSE