INTRODUCTION

MODULE 6

Vivre activement, c'est incorporer une forme d'activité physique à la vie de tous les jours. Il suffit de trouver des activités amusantes, saines et satisfaisantes qui conviennent à votre rythme de vie.

Pendant la grossesse, des activités physiques quotidiennes peuvent aider à réduire le stress, à prévenir les maux de dos, à contrôler la prise de poids, à faciliter le travail et l'accouchement et à prévenir certains malaises liés à la grossesse. Vous améliorerez votre santé en général et vous aurez plus d'énergie et de dynamisme si vous restez active.

À moins d'indications médicales contraires, c'est un service à rendre à votre bébé et à vous-même que de maintenir une vie active. Si vous n'avez pas fait beaucoup d'activités physiques jusqu'ici, parlez à votre fournisseur de services de santé, à un physiothérapeute ou à un moniteur de conditionnement physique avant d'entreprendre un programme d'exercice. Quoi qu'il en soit, commencez en douceur et progressez à votre rythme.