c. Des activités sécuritaires en tout confort

MODULE 6

L'activité physique est sans danger et recommandée au cours de la grossesse. Avec quelques précautions, vous pourrez pratiquer la plupart des activités que vous aimez.

Promener le chien, marcher, danser, faire de la bicyclette, jardiner, promener un enfant en poussette ou jouer avec les enfants sont quelques exemples d'activités physiques quotidiennes qui peuvent améliorer votre santé en général.

Si vous êtes déjà active, essayez de le rester pendant votre grossesse. Si vous n'avez pas fait beaucoup d'activités physiques auparavant, vous pourriez commencer pendant la grossesse en faisant de la marche, de la natation et des exercices prénatals.

La modération est la clé d'une activité saine. Soyez à l'écoute de votre corps. Si vous ressentez une douleur, de la fatigue ou un essoufflement anormal, ralentissez ou changez d'activité.

Le tableau suivant présente des activités sûres, moins sûres et à éviter pendant la grossesse.

LES ACTIVITÉS PENDANT LA GROSSESSE		
Les activités sûres	Les activités moins sûres	Les activités à éviter
<ul style="list-style-type: none"> • Marche • Conditionnement physique en piscine • Natation • Vélo (particulièrement la bicyclette d'exercice stationnaire) • Ski de fond en terrain plat • Marche en raquettes • Exercices d'aérobic de faible intensité • Exercices prénatals avec un instructeur qualifié • Yoga • Tai-chi 	<p>Tennis et autres sports de raquette</p> <ul style="list-style-type: none"> • Abaissez votre niveau d'activité. • Cessez complètement après le sixième mois. <p>Golf</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ajustez votre mouvement et évitez les violentes torsions du corps. <p>Quilles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Prenez garde aux extensions et aux pertes d'équilibre. <p>Musculation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ne levez jamais de poids lorsque vous êtes couchée sur le dos. • Utilisez des poids réduits et augmentez le taux de répétition. • Réduisez les poids au fur et à mesure que la grossesse avance. • Utilisez les appareils à contrepoids. • Évitez les poids libres. • Ne retenez pas votre respiration. Expirez pendant la levée du poids. 	<ul style="list-style-type: none"> • Ski alpin • Sport de contact (basket-ball, volley-ball, hockey) • Plongée sous-marine • Équitation (particulièrement les sauts) • Haltérophilie avec des poids lourds • Baseball ou balle molle