

Après une naissance

L'activité physique pour votre santé

Décembre 2022

Vous avez accouché récemment et votre organisme, modifié par la grossesse et l'accouchement, doit se réadapter progressivement. Pendant cette période, votre médecin vous a prescrit de l'activité physique. Cette fiche vous donne des informations qui vous aideront à suivre ses conseils et sa prescription. Une fiche complémentaire vous apportera des informations générales sur l'activité physique.

Êtes-vous concernée ?

Toutes les femmes qui ont accouché récemment peuvent pratiquer de l'activité physique, ajustée à leurs capacités, en respectant les précautions nécessaires.

Quel bénéfice pour vous ?

La pratique régulière d'une activité physique apporte de nombreux bénéfices pour la santé et participe au bien-être physique et mental.

Pendant la grossesse et les mois qui suivent l'accouchement, les études montrent qu'une activité physique régulière et adaptée peut améliorer l'humeur et diminuer les éventuels signes dépressifs (*baby blues*). L'activité physique aide aussi à récupérer le poids d'avant la grossesse.

- Si vous avez développé un diabète lors de votre grossesse (diabète gestationnel), poursuivre une activité physique, en y associant une alimentation équilibrée et contrôlée, réduit le risque de développer un diabète ultérieurement.
- Si vous allaitez votre enfant, sachez que l'activité physique n'altère ni la quantité ni la qualité du lait maternel.

La pratique à plusieurs favorise les relations sociales, elle peut vous aider à vous motiver et à vous sentir soutenue et encouragée.

Dans quelles conditions l'activité physique vous est-elle prescrite ?

- La reprise d'une activité physique après la grossesse doit être progressive et d'intensité légère à modérée.
- Pratiquées à allure modérée, les activités physiques comme la marche active, les montées d'escalier ou la natation peuvent être rapidement reprises.

- Avant la reprise de l'activité physique plus intense ou d'une activité sportive, il est fortement recommandé de réaliser une rééducation de votre périnée (groupe de muscles en forme de losange qui entoure l'urètre, le vagin et l'anus). Le but est de le renforcer pour réduire les risques de fuites urinaires ou de descente d'organes ultérieure (prolapsus). Cette rééducation est prescrite par votre médecin ou une sage-femme et réalisée par une sage-femme ou un kinésithérapeute.
- Le délai nécessaire avant de reprendre une activité physique dépend des spécificités de votre accouchement (césarienne, épisiotomie...), vous devez donc en discuter avec la sage-femme ou votre médecin qui adapteront le délai à votre situation.
- L'activité physique peut reprendre généralement 4 à 6 semaines après un accouchement par voie basse ; au moins 8 à 10 semaines après un accouchement par césarienne ou après un accouchement ayant nécessité une épisiotomie (délai variable selon la cicatrisation).

Quels types d'activités pratiquer ?

Toutes les activités physiques peuvent être pratiquées, le plus important est de faire celles qui vous plaisent et que vous pouvez pratiquer facilement près de chez vous. Parlez-en à votre médecin ou votre sage-femme, ils vous accompagneront dans le choix d'activités qui tiennent compte de votre état de santé et de vos préférences.

Si l'on prend l'habitude de faire de l'exercice physique, cela devient de plus en plus facile et satisfaisant.

Précautions à prendre

Les activités physiques qui impliquent des impacts au sol, comme la course à pied, le tennis ou le trampoline, pourront être pratiquées seulement après la rééducation du périnée et une fois qu'il sera redevenu fonctionnel.

Ce document a été élaboré par la HAS et relu par des membres du groupe de travail du projet « **Consultation et prescription médicale d'activité physique à des fins de santé** ». Il a été rédigé selon les consignes en vigueur et les connaissances disponibles à la date de sa publication qui sont susceptibles d'évoluer en fonction de nouvelles données.

Scannez-moi pour des informations pratiques



Toutes nos publications sont téléchargeables sur www.has-sante.fr