



Août 2020



## Astuces pour une grossesse active et la période après l'accouchement

## Impressum

### Éditrice

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, BGB 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)

#### Rédaction:

Christa Rudolf von Rohr / Thomas Brändli, Promotion Santé Suisse

#### Crédit photographique

Crunch GmbH

#### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse, Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne,  
tél. +41 31 350 04 04, office.bern@promotionsante.ch,  
www.promotionsante.ch

#### Numéro de commande

02.0312.FR 08.2020

#### Télécharger le PDF

www.promotionsante.ch/publications

© Promotion Santé Suisse, août 2020

# Table des matières

|  |           |
|--|-----------|
| <b>En forme pendant la grossesse et la première année après l'accouchement</b> | <b>3</b>  |
| <b>Activités entraînant un léger essoufflement</b>                             | <b>4</b>  |
| <b>Connaître son plancher pelvien</b>  | <b>5</b>  |
| <b>Exercices de renforcement à faire pendant la grossesse</b>                  | <b>6</b>  |
| <b>Sentir son plancher pelvien après l'accouchement</b>                        | <b>9</b>  |
| <b>Exercices pour renforcer le plancher pelvien</b>                            | <b>10</b> |
| <b>Reprendre une activité physique</b>   | <b>12</b> |

Ce flyer peut être utilisé en relation avec les vidéos d'activité physique disponibles sur [www.promotionsante.ch/encouragement-precoce](http://www.promotionsante.ch/encouragement-precoce). Les exercices suivants sont généralement recommandés aux femmes pendant la grossesse et après l'accouchement. Cependant, par sécurité, une évaluation personnelle par votre gynécologue ou votre sage-femme est nécessaire. Si vous ressentez des douleurs ou si vous ne vous sentez pas bien, il faut arrêter immédiatement l'entraînement et, si nécessaire, contacter un-e professionnel-le médical-e sans tarder. Promotion Santé Suisse décline toute responsabilité.

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

Dans cette brochure, vous trouverez des informations sur la façon de rester en forme pendant la grossesse et après l'accouchement.

Si possible, accordez-vous 20 à 30 minutes d'exercice par jour en faisant en sorte d'être un peu essoufflée. Faire de l'exercice aide à lutter contre le mal de dos, les jambes douloureuses et les troubles du sommeil. Cela peut contribuer à retrouver la forme plus rapidement après l'accouchement et favoriser aussi la croissance optimale de votre enfant.

Si vous avez l'habitude de faire beaucoup d'exercice au quotidien, vous pouvez continuer ces activités tant que vous vous sentez bien.

Si vous n'avez pratiqué que peu d'activité physique jusqu'à présent, nous aimerions vous inviter à commencer les exercices dès maintenant. Ce sera bénéfique pour vous et votre enfant.

Adopter une posture droite au quotidien et pratiquer consciemment la respiration abdominale plusieurs fois par jour, c'est déjà un bon début. Faire quotidiennement de l'exercice au grand air peut favoriser votre bien-être.

Essayez et surtout, amusez-vous bien!

## N'oubliez pas...

... de boire 3 à 5 dl d'eau\* ou de thé non sucré durant les exercices.



\* En Suisse, l'eau du robinet a bon goût et est irréprochable sur le plan sanitaire.

## Idée pour l'entourage

Que ce soit durant la grossesse ou pendant la première année après l'accouchement, vous pouvez soutenir votre partenaire en lui offrant régulièrement de petites ou de grandes pauses, notamment pour bouger et pratiquer une activité physique. Et si vous profitez de ce temps pour renforcer votre lien avec l'enfant?

# Activités entraînant un léger essoufflement

Idées d'exercices à faire pendant la grossesse

2½ heures d'intensité moyenne par semaine

Idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Nage ou aquagym

En complément



Stretching



Renforcement musculaire léger



Exercices de renforcement pour le plancher pelvien

Idées d'exercices dès la naissance



Promenade quotidienne



Involution utérine



Exercices de renforcement pour le plancher pelvien

Idées d'exercices pour activer le plancher pelvien



Promenade quotidienne



Renforcement musculaire léger



Stretching



Exercices de renforcement pour le plancher pelvien

Idées d'exercices pour la période suivant l'activation du plancher pelvien

2½ heures d'intensité moyenne par semaine

Idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Nage ou aquagym

ou

1¼ heure d'intensité élevée par semaine

Idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Ski de fond



Vélo (de façon soutenue)



Step Aerobic



Randonnée de montagne

Recommandé



Exercices de renforcement pour le plancher pelvien

En complément



Renforcement musculaire léger



Stretching

# Connaître son plancher pelvien

Le plancher pelvien joue un rôle important pendant la grossesse, avant et après l'accouchement. C'est pourquoi nous vous présentons ici le plancher pelvien dans un exercice 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. Vous pouvez poser les mains sur le ventre. Fermez les yeux. Inspirez et expirez de façon détendue. À présent, à l'inspiration laissez l'air descendre jusque dans le ventre. À l'expiration, fermez l'anus et le vagin et tirez le plancher pelvien vers l'intérieur et vers le haut. Maintenez la contraction en expirant lentement. Relâchez à nouveau complètement le plancher pelvien en inspirant. Nous vous recommandons de répéter l'exercice 10 fois, si possible 2 ou 3 fois par jour.



Vous pouvez également imaginer que votre vagin monte et descend dans le corps comme un ascenseur ou que vous voulez retenir un tampon dans le corps. Le plancher pelvien se contracte également lorsque vous essayez de retenir des gaz.



## Idées pour ménager le plancher pelvien au quotidien

- Se baisser et soulever une charge en gardant le dos droit
- En éternuant et en toussant: contracter le plancher pelvien avant d'éternuer et de tousser
- Essayez de ne pas pousser lorsque vous urinez ou allez à la selle, mais plutôt de détendre le plancher pelvien
- Poussez la poussette dans une posture bien droite



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

# Exercices de renforcement à faire pendant la grossesse

Si votre grossesse ne présente pas de problèmes, vous pouvez bouger sans restriction. L'activité physique n'a aucun effet négatif sur votre enfant. Si vous n'êtes pas sûre, demandez conseil à votre médecin ou à votre sage-femme.

Faire de l'exercice pendant la grossesse aide, entre autres, à lutter contre les problèmes de dos et de jambes. De plus, cela améliore votre sommeil et accélère votre remise en forme après l'accouchement. La croissance optimale de votre enfant est favorisée.

Nous ne recommandons pas les sports présentant un risque élevé de chute, comme par exemple l'équitation ou le ski. Nous déconseillons les sports d'équipe présentant un risque de collision ainsi que la pratique de la plongée sous-marine. Il est tout à fait possible de faire des randonnées jusqu'à environ 2000 mètres d'altitude.

Si vous aimez écouter de la musique, faites de l'exercice sur vos chansons préférées. L'idéal est d'effectuer les exercices 3 ou 4 fois par semaine.

Si vous ne vous sentez pas bien ou si vous ressentez des douleurs, arrêtez l'exercice et reposez-vous. Ne reprenez les exercices que lorsque vous vous sentez parfaitement bien.

---

## S'échauffer

Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches et imaginez un fil au sommet de votre tête vous tirant vers le plafond. Marchez sur place jusqu'à ce que vous ayez fait 100 pas (environ 1 minute). Bougez les bras coudes pliés, en rythme. Continuez à respirer calmement. Faites encore 100 pas sur place, en montant les genoux aussi haut que possible. À la fin de l'exercice, secouez les jambes.




---

## Renforcer les jambes

Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches et mettez les mains sur les hanches. Mettez-vous en position de marche en avançant votre jambe droite. Gardez les épaules basses en inspirant et en expirant calmement. Pliez les genoux et relevez-vous. Restez en position de marche. Répétez les flexions de genoux 10 fois, puis changez de côté.



### Renforcer le dos

Tenez-vous debout en écartant les pieds de la largeur des hanches, les pointes de pied et les genoux étant tournés vers l'avant. Fléchissez légèrement les genoux. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant. Veillez à garder le dos droit (ne pas creuser le dos), la nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Croisez les avant-bras sur la poitrine. Tout au long de l'exercice, fixez du regard un point au sol à environ 2 mètres devant vos pieds. Levez les bras croisés jusqu'aux oreilles tout en abaissant les épaules. Ramenez à nouveau les bras devant la poitrine. Continuez à respirer calmement. Répétez l'exercice 10 fois, puis secouez les bras et les jambes.



### Renforcer le plancher pelvien

Mettez-vous à quatre pattes. Écartez les genoux de la largeur des hanches et posez le dessus des pieds sur le sol. Prenez appui sur les mains en veillant à ce qu'elles soient à la verticale des épaules. Regardez le sol. Inspirez et expirez calmement et gardez le ventre relâché. Le dos reste droit.

En expirant, fermez l'anus et le vagin en rentrant et en remontant le plancher pelvien. En même temps, rapprochez le ventre de la colonne vertébrale. Vous sentirez un mouvement dans le bassin. En inspirant, relâchez le ventre, le dos reste droit. Répétez l'exercice 10 fois.



---

### Faire bouger la colonne vertébrale

Asseyez-vous en tailleur sur le sol ou sur une chaise. Imaginez un fil qui tire votre tête vers le haut. Les épaules sont détendues. Tournez le haut du corps vers la gauche. Regardez par-dessus votre épaule gauche en prenant appui derrière le dos avec votre main gauche. Posez la main droite sur votre genou gauche et maintenez cette position pendant un moment. 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 son plancher pelvien après l'accouchement

Félicitations pour la naissance de votre ou de vos enfants! Nous vous invitons en premier lieu à vous reposer et, si possible, à profiter tous les jours d'une promenade au grand air avec votre ou vos enfants.

Vous pouvez commencer à ressentir votre plancher pelvien dès le lendemain de l'accouchement. Les exercices peuvent être réalisés par toutes les femmes, quelle que soit la manière dont leur(s) enfant(s) est (sont) né(s). Idéalement, ces exercices sont à pratiquer quotidiennement.

## Ressentir le plancher pelvien

Posez les pieds à plat sur le sol. Posez les mains sur le ventre et fermez les yeux. Inspirez et expirez de façon détendue. À présent, à l'inspiration, laissez descendre l'air jusque dans le ventre.

Continuez à respirer calmement et essayez de fermer doucement l'anus et le vagin en expirant lentement. Relâchez le plancher pelvien en inspirant. Poursuivez cet exercice jusqu'à ce que vous ayez expiré et inspiré 10 fois.

Faites une courte pause, buvez un peu et répétez cet exercice de 10 respirations 2 fois.



Au début, il se peut que vous ne sentiez aucun mouvement musculaire. Poursuivez néanmoins les exercices. Au fil du temps, vous devriez sentir les muscles travailler.

## Se détendre sur le ventre

Allongez-vous sur le ventre en mettant un coussin sous le ventre. Inspirez/expirez profondément par le ventre et expirez par la bouche pendant 10 à 15 minutes. Vous pouvez répéter l'exercice 2 ou 3 fois quotidiennement.



Il n'est judicieux de commencer à renforcer le plancher pelvien que lorsque vous le ressentez bien. Ce moment est différent pour chaque femme. Si vous n'êtes pas sûre, attendez la consultation 6 semaines après l'accouchement.



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

# Exercices pour renforcer le plancher pelvien

Après la phase de perception, suit celle de renforcement du plancher pelvien. Outre le plancher pelvien, les muscles abdominaux et dorsaux jouent ici également un rôle important. Effectuez les exercices suivants le plus souvent possible.

Si vous ressentez des douleurs ou ne vous sentez pas bien, adressez-vous à un-e professionnel-le médical-e.

---

## S'échauffer

Et si vous dansiez sur votre chanson préférée pour vous échauffer?



---

## Contracter le plancher pelvien

Mettez-vous à quatre pattes. Inspirez et expirez calmement. En expirant, faites le dos rond. En inspirant, étirez le dos. La tête suit les mouvements du dos.

En faisant le dos rond, fermez à présent aussi l'anus et le vagin. Essayez de remonter le vagin comme un ascenseur vers le nombril. Expirez en même temps.

En étirant le dos, inspirez et relâchez le plancher pelvien. Veillez à garder le dos droit et allongez la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale.

Répétez l'exercice 10 fois. Faites une courte pause. Secouez les épaules et les hanches. Effectuez à nouveau l'exercice 10 fois. Secouez les bras et les poignets.



### Renforcer le plancher pelvien

Couchez-vous sur le côté gauche. Posez votre tête sur le bras gauche de manière à être dans une position confortable. Mettez les genoux à angle droit et pressez les talons l'un contre l'autre. Décollez la taille du sol.

Fermez à présent l'anus et le vagin en rentrant et en remontant le plancher pelvien. En expirant, levez lentement le genou droit en direction du plafond. Dans cette position, continuez à respirer calmement tout en gardant les orifices corporels fermés. Le plancher pelvien reste activé.

À la deuxième expiration, refermez les jambes et relâchez les muscles lorsque les genoux sont posés l'un sur l'autre. Répétez cet exercice 10 fois. Tournez-vous ensuite sur le côté droit et faites le même exercice 10 fois.



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



### Étirer le dos

Mettez-vous à quatre pattes. Asseyez-vous sur vos pieds et laissez descendre la tête entre vos bras tendus. Cela permet d'étirer le dos.



# Reprendre une activité physique

Après avoir activé le plancher pelvien après l'accouchement et si vous vous sentez bien, vous pouvez reprendre une activité physique légère. Pour votre santé, il est judicieux d'élargir progressivement votre entraînement. L'objectif est de pratiquer 2½ heures d'activité d'intensité moyenne par semaine. Poursuivez en parallèle les exercices pour le plancher pelvien. Soyez prudente avec les exercices pour les muscles abdominaux. Il ne devrait pas y avoir de pression sur le plancher pelvien ni dans l'abdomen.

Le processus de rétablissement est individuel, il est donc impossible de donner des indications de temps généralisées.

La perte de poids après l'accouchement varie d'une femme à l'autre. Une activité physique suffisante et une alimentation équilibrée favorisent la perte de poids. Il est bon pour votre bien-être et votre santé que vous atteigniez un poids corporel sain dans l'année suivant la naissance.

L'idéal est d'effectuer les exercices suivants 3 ou 4 fois par semaine.

---

## Se promener

Marchez à un rythme modéré pendant environ 10 minutes avec votre enfant ou vos enfants dans la poussette en faisant en sorte d'être un peu essoufflée. Trouvez un endroit approprié où vous pouvez faire vos exercices.




---

## Faire des squats avec la poussette

Tenez-vous debout derrière la poussette en écartant les pieds de la largeur des hanches. Tenez la poignée. Veillez à garder le dos droit pendant l'exercice. Sur l'inspiration, fléchissez les genoux tout en éloignant légèrement la poussette de vous. Sur l'expiration, fermez les orifices corporels et redressez-vous en ramenant la poussette vers vous. Répétez l'exercice 10 fois.



## Renforcer le dos

Mettez le frein à la poussette. 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, poussez les fesses en arrière et tendez les bras en biais vers le haut à côté des oreilles. Gardez le dos droit (ne pas creuser le dos), la nuque dans le prolongement de la colonne vertébrale et respirez calmement. Les mains flottent au-dessus de la poignée de la poussette. Maintenez la position pendant 5 secondes. Soulevez ensuite légèrement le bras gauche et le bras droit en alternance. Le haut du corps reste droit pendant que vous continuez à respirer de façon détendue. Répétez chaque bras 10 fois.



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

## Muscler le dos et les jambes

Tenez-vous debout derrière la poussette, le dos droit, en écartant les pieds de la largeur des hanches. Inclinez légèrement le haut du corps vers l'avant. La nuque reste dans le prolongement de la colonne vertébrale. Prenez légèrement appui sur la poussette avec les deux mains. Inspirez et poussez la jambe gauche pliée vers l'arrière. En expirant, ramenez à nouveau la jambe. Répétez l'exercice lentement 10 fois. Faites une courte pause sans poser la jambe, puis répétez encore l'exercice 10 fois.

Répétez ensuite l'exercice avec la jambe droite. Secouez les bras et les jambes.



## Poursuivre la promenade

Marchez encore pendant 10 minutes à un rythme rapide en faisant en sorte d'être un peu essoufflée.



