



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

L'activité physique favorise la santé de bébé

Si vous êtes physiquement active avant d'être enceinte, il vous sera plus facile de le demeurer durant la grossesse. Même une légère activité régulière vous aidera à renforcer votre cœur, votre organisme et vos os, et à garder un poids santé. Une bonne habitude à prendre! C'est comme se brosser les dents : on le fait chaque jour pour rester en bonne santé. Bouger vous aidera aussi à réduire votre degré de stress. En faisant régulièrement de l'exercice, le travail et l'accouchement seront probablement plus faciles. Soyez active maintenant et continuez de l'être : c'est le meilleur exemple à donner à vos enfants!

Une activité physique intense peut nuire à la fertilité, surtout chez les femmes qui ont peu de gras corporel. Ce problème rare, généralement de courte durée, se règle lorsqu'on diminue l'intensité des activités. Ce n'est pas le temps de viser une forme physique optimale ni de s'entraîner comme si on allait participer à une compétition d'athlétisme.

Au début, essayez de faire une activité continue chaque jour pendant 10 minutes, puis augmentez peu à peu jusqu'à 60 minutes. Voici comment commencer à être plus active :

- ❖ Prenez l'escalier au lieu de l'ascenseur.
- ❖ Prenez votre bicyclette pour aller acheter du pain.
- ❖ Faites une promenade dans le parc.
- ❖ Dansez au son de la musique en effectuant vos tâches ménagères.
- ❖ Restez debout plutôt qu'assise.
- ❖ Promenez-vous au lieu de rester debout.

Vous serez plus susceptible de maintenir une activité si elle convient à votre mode de vie et que vous l'appréciez. Pensez aux activités qui vous plaisent. Plus vous ferez d'activités en famille ou en compagnie d'amis, plus vous éprouverez de plaisir.





L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Quel est votre profil sportif?

- ❖ L'activité physique occupe une GRANDE partie de mon temps chaque jour. Je dois vérifier auprès de mon médecin ce qui est sûr pour moi.
- ❖ Je fais régulièrement des activités sur de courtes périodes ET cela me plaît.
- ❖ Je considère toute activité ennuyeuse, MAIS je suis intéressée à bouger davantage.
- ❖ J'aimerais faire une activité physique régulière, MAIS je suis trop occupée.

Passez à l'action

Pensez à votre activité physique et prenez quelques notes :

ACTIVITÉS FACILES ET AGRÉABLES QUI CONVIENNENT À MA VIE QUOTIDIENNE...	AMIS À QUI ÇA POURRAIT PLAIRE...	OBSTACLES QUI POURRAIENT M'EMPÊCHER DE M'ADONNER À MES ACTIVITÉS PRÉFÉRÉES...	FAÇONS DE GÉRER ET DE SURMONTER CES OBSTACLES...
<i>Faire une promenade durant ma pause-café</i>	<i>Collègues</i>	<i>Nos horaires</i>	<i>Établir à l'avance une période de repos</i>

N'oubliez pas qu'en faisant de l'activité physique au quotidien, vous en ressentirez les bienfaits pendant de nombreuses années à venir.

RESSOURCES LOCALES

Parcs et services récréatifs :

YMCA ou YWCA et centres de mise en forme privés :

Pistes ou sentiers locaux de randonnée :

Guide d'activité physique canadien : <http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

Vie active 2010 : www.active2010.ca