

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

Dans cette brochure, Promotion Santé Suisse livre des conseils sur la façon de rester en forme pendant la grossesse et après l'accouchement. L'objectif: effectuer 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.

Les femmes ayant l'habitude de faire beaucoup d'exercice au quotidien peuvent ainsi continuer ces activités tant qu'elles se sentent bien. Avec cette brochure, Promotion Santé Suisse souhaite aussi motiver celles qui n'ont pratiqué que peu d'activité physique jusqu'à présent à commencer les exercices dès maintenant.

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 le bien-être!

## Document à télécharger

- [Astuces pour une grossesse active et la période après l'accouchement](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Office fédéral du sport OFSPO**