

Activité physique: Conseils pour les femmes enceintes

Dans le cadre du projet Miapas de Promotion Santé Suisse, des recommandations en matière d'activité physique ont été élaborées pour les femmes pendant et après la grossesse. Les spécialistes peuvent utiliser ces recommandations lorsqu'ils reçoivent en consultation des femmes durant la période de la grossesse ou du post-partum.



Vélo



Marche rapide



Danse



Nage ou aquagym

L'activité physique et le sport pendant la grossesse ont des effets positifs sur l'hypertension, la condition cardiorespiratoire, le poids, le risque de diabète gestationnel, le bien-être psychique et la qualité du sommeil. Les femmes enceintes actives physiquement rencontrent moins de complications au moment de l'accouchement et le temps de récupération après la naissance est plus court.

Certaines études montrent aussi que l'exercice physique durant la grossesse influencerait notamment de manière positive la résistance au stress ou le développement comportemental de l'enfant. Les femmes enceintes actives physiquement n'ont en principe pas à craindre d'éventuelles répercussions négatives pour leur enfant.

Activité

Les recommandations de Promotion Santé Suisse sont disponibles en allemand, français et italien.

→ [Plus d'informations](#)

Source: [Promotion Santé Suisse](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO