



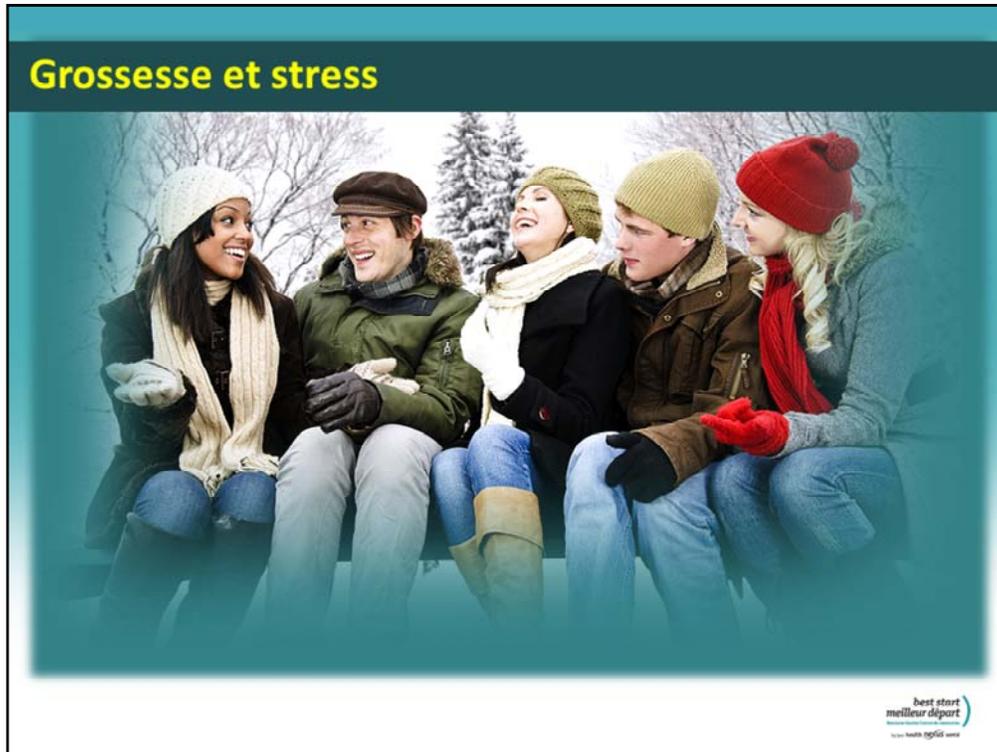
REMARQUE : Veuillez vous reporter au sommaire du module où vous trouverez le but, les objectifs et le déroulement du module, le matériel particulier à utiliser, la documentation à distribuer et la bibliographie.

S'il s'agit du premier cours :

- Souhaitez la bienvenue aux personnes participantes.
- Régie interne : toilettes, pauses, longueur de la session, règles de base, respect.
- Demandez aux couples (ou individus) de se joindre à un autre couple (ou individu) et de se présenter mutuellement (nom, date d'accouchement prévue, nom du prestataire de soins de santé, ce qu'elles aimeraient mentionner au sujet de la grossesse). Ensuite, demandez aux couples (ou individus) de présenter l'autre couple (ou individu) au groupe.
- Donnez un sommaire des sujets qui seront abordés.
- Distribuez le document *Partir du bon pied* ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi* à chacune des femmes enceintes .
- Fournissez une liste des ressources locales.
- Lors de la première session, il est préférable d'aviser les participants que vous avez l'obligation de signaler toute inquiétude que vous pourriez avoir concernant la sécurité ou le bien-être d'un enfant (incluant être témoin d'un mauvais traitement à la mère) au service de protection de l'enfance. (Ceci s'applique seulement s'il y a déjà des enfants dans la famille.)

Suggestion : sur un tableau à feuilles (*flipchart*), écrivez chacun des sujets qui seront abordés durant la séance:

- Grossesse et stress, anxiété et dépression
- Stratégies d'adaptation
- Avantages d'une vie active
- Conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité
- Activité de détente
- Ressources additionnelles



Notes pour l'animatrice :

- Bien des changements surviennent pendant la grossesse. Votre corps subit une transformation. Les gens peuvent vous traiter de manière différente. Vos relations avec votre famille et avec vos amis changent. Vous commencez à former une relation avec votre bébé. Ce que vous vivez est normal. Même si la grossesse est en général un événement heureux, tous les changements et toutes les adaptations en cours peuvent augmenter votre degré de stress et avoir une incidence sur les divers aspects de votre vie.
- La grossesse constitue une bonne occasion de vous pencher sur votre style de vie. Vous pouvez en effet en profiter pour déterminer les sources de votre stress et lesquelles vous êtes en mesure de gérer. Pour développer des stratégies d'adaptation saines, vous devez d'abord comprendre comment vous réagissez aux événements perturbateurs.
- Votre partenaire peut aussi vivre du stress. Il peut s'agir d'inquiétudes pour votre santé pendant la grossesse, d'anxiété par rapport au rôle de parent, de préoccupations financières et de bien autres choses. Votre partenaire doit également trouver des façons de gérer son stress. Pour des ressources s'adressant plus particulièrement aux partenaires, consultez le site *Réseau Papa* (www.dadcentral.ca) (quelques ressources en français).

Remarque : n'abordez pas la question de la violence faite aux femmes dans les groupes mixtes où les partenaires participent à la séance. Si une deuxième animatrice est disponible, envisagez de diviser le groupe en deux (femmes enceintes, partenaires) pour l'activité «Techniques de gestion du stress» et profitez de cette occasion pour discuter des problèmes de violence faite aux femmes. La ressource suivante peut être utile pour l'animatrice (en anglais seulement) :

Centre de ressources Meilleur départ. (2016). *Abuse in Pregnancy – Information and Strategies for the Prenatal Educator*. Repéré à www.beststart.org/resources/anti-violence/pdf/bs_abuse_lr_f.pdf



Lisez ce paragraphe :

Ling a 29 ans et attend son premier bébé. Elle n'est pas dans une relation stable avec le père du bébé. Sa grossesse n'était pas planifiée. Cela dit, elle a hâte de devenir mère. Les parents de Ling vivent en Chine, mais elle a une sœur qui vit près de chez elle. Ling est proche de sa sœur et elles se parlent tous les jours en plus de se voir tous les week-ends. Ling travaille environ huit heures par jour comme spécialiste de l'information. Son trajet au bureau prend 60 minutes dans chaque direction. Sur la route, Ling écoute de la musique ou des disques de détente. Elle veille à toujours avoir des collations santé et de l'eau dans la voiture. Au travail, parce qu'elle passe la majeure partie de son temps à l'ordinateur, elle prend le temps de se lever et de se dégourdir les jambes plusieurs fois par jour. Pendant la pause du dîner, Ling participe au cours de yoga sur son lieu de travail ou fait une promenade d'une vingtaine de minutes avec ses collègues. Le soir, elle se détend en lisant un livre et essaie de dormir autant d'heures que possible.



Activité proposée : Sources de stress et stratégies

Matériel : Tableau à feuilles (*flipchart*) – optionnel.

Instructions : Demandez aux personnes participantes de déterminer les sources de stress possibles dans la vie de Ling. Demandez-leur ensuite de nommer les stratégies d'adaptation saines auxquelles celle-ci a recours.

Sources de stress potentielles

- Grossesse non planifiée.
- Pas dans une relation stable.
- Soutien limité.
- Famille très éloignée.
- Longues heures de travail / transports.
- Position assise pendant de longues périodes.

Stratégies d'adaptation saines

- Entretient une relation étroite avec sa sœur.
- Est en congé le week-end.
- A le soutien de ses collègues.
- Fait des activités physiques tous les jours (pause dégourdissement, yoga, marche).
- Prend des périodes de repos et de sommeil adéquates.
- Prend le temps de « décompresser » (disques de détente, lecture, musique, yoga).
- Est consciente de l'importance d'une alimentation saine.

Bon stress et mauvais stress



- Reconnaître les déclencheurs
- Apprendre à gérer stress
- Le stress à court terme peut être bénéfique



Notes pour l'animatrice :

- Le stress n'a pas besoin d'être mauvais. Si une femme enceinte sait d'où vient son stress et qu'elle s'y adapte adéquatement, elle peut s'en inspirer pour composer avec les aléas de la vie. Toute situation stressante n'est pas nécessairement négative. Par exemple, la naissance d'un bébé est un événement stressant, mais positif. Ne pas se sentir bien préparée au rôle de parent peut induire un certain degré de stress négatif.
- Chaque personne perçoit les situations d'un œil différent et s'adapte aux circonstances tout aussi différemment. Quand survient une situation, nous décidons (consciemment ou inconsciemment) à ce moment précis si nous avons les outils nécessaires pour faire face à la situation. Nous adoptons une réaction « de lutte ou de fuite » quand nous pensons ne pas être capables de gérer la situation ou quand nous ne pouvons pas en prévoir l'issue. Une telle réaction provoque la production d'hormones de stress (l'adrénaline et le cortisol) qui entraîne l'accélération de la respiration et du rythme cardiaque et l'élévation de l'anxiété. Sans une saine adaptation, l'anxiété et la dépression risquent de s'installer.
- À court terme, le stress ne cause aucun effet nuisible et peut même se révéler positif, car il peut augmenter l'énergie et aider à composer efficacement avec les aléas de la vie quotidienne. À plus long terme, un stress continu et persistant peut nuire au bien-être physique et affectif (p. ex., hypertension, accouchement prématuré, dépression et autres).

Activité proposée : Vérifiez votre indice de stress

Matériel : Livret *Le stress apprivoisé* de l'Association canadienne pour la santé mentale.

Instructions : Remettez aux personnes participantes une copie du livret *Le stress apprivoisé* et demandez-leur de remplir le questionnaire à la page 2 intitulé *Vérifiez votre indice de stress*.

<https://www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/health-information-catalogue/fr-coping-with-stress-web.ashx>

Stress lié à la grossesse

- Malaises physiques
- Changements hormonaux
- Santé de la femme enceinte et du bébé
- Gestion du travail et de l'accouchement
- Devenir parent
- Changements dans les relations
- Préoccupations financières



best start
meilleur départ
pour votre bébé

Notes pour l'animatrice :

La grossesse s'accompagne souvent d'une bonne dose de stress pour la femme enceinte et son ou sa partenaire. Un stress continu peut resserrer les vaisseaux sanguins reliés au placenta, ralentissant ainsi le débit du sang et des nutriments destinés au bébé. Une anxiété et une inquiétude chroniques peuvent augmenter le risque d'accoucher prématurément d'un bébé ayant un faible poids.

- Les malaises physiques, comme les nausées, la fatigue, les maux de dos, le gain de poids et la progression de la grossesse peuvent influencer sur les activités quotidiennes, surtout si la femme enceinte s'attend à vaquer à ses occupations comme avant.
- Même si les sautes d'humeur sont normales et courantes pendant la grossesse, elles peuvent rendre plus difficile la gestion du stress.
- Un bon nombre de couples s'inquiètent aussi de la santé de leur bébé, particulièrement si la grossesse présente un grand risque.
- La peur de l'inconnu génère de l'anxiété par rapport au processus d'accouchement et à la réaction de la femme qui accouche (degré de la douleur, gestion de la douleur, procédures médicales, perte de la maîtrise de soi). Cette peur s'intensifie à l'approche de l'accouchement.
- L'idée de devenir parents fait réfléchir la femme enceinte et son ou sa partenaire sur la façon dont ils ont été élevés et sur leur capacité à devenir de « bons » parents. Ils peuvent réfléchir à la relation qu'ils entretiennent avec leurs propres parents et au rôle qu'ils jouent auprès d'eux.
- Le lien avec votre partenaire, votre famille, vos amis et vos collègues évoluera tout au long de votre grossesse et après la naissance du bébé. Si vous avez un ou une partenaire, vous devriez discuter ensemble de votre relation qui va changer, de vos priorités pour élever votre enfant, du partage des tâches domestiques et des soins au bébé.
- La responsabilité financière que représente le fait d'avoir un enfant peut induire un stress relativement aux dépenses additionnelles nécessaires pour acheter un siège d'auto, un berceau et autres objets nécessaires. La baisse du revenu possible durant le congé de maternité et le congé parental se révèle une autre source de stress pour bien des familles. L'élaboration d'un plan financier et d'un budget peut permettre d'atténuer une partie du stress financier.

Plus que des sautes d'humeur

- En général dans les deux dernières semaines, avez-vous...
 - Été triste ou souffert de dépression ou d'irritabilité?
 - Été incapable d'apprécier ce que vous appréciez normalement?
 - Souffert d'anxiété ou vécu de l'inquiétude ou de la panique?
 - Pleuré plus facilement?
- Avez-vous subi une perte ou avez-vous vécu un événement stressant récemment?
- Avez-vous des antécédents de dépression, d'anxiété ou d'autres problèmes de santé mentale?

Notes pour l'animatrice :

- Vos sautes d'humeur résultent directement du changement de votre taux hormonal. Les sautes d'humeur sont normales durant le premier trimestre (de la 6^e à la 10^e semaine), puis aussi durant le troisième trimestre.
- Même s'il est normal d'avoir les nerfs à fleur de peau durant la grossesse, vous pourriez trouver que cela dérange votre quotidien et vos relations avec votre entourage. Lisez chacune de ces questions puis consultez votre prestataire de soins de santé si vous répondez par l'affirmative à l'une de ces questions (voir la diapositive). Une dépression prénatale non traitée peut se poursuivre après la naissance du bébé.
- Il importe également de se rappeler que l'on confond souvent les symptômes de dépression avec certains symptômes normaux qui apparaissent durant la grossesse. Par exemple, la perte de sommeil et d'appétit et la difficulté de concentration peuvent expliquer tout autant l'anxiété prénatale que la dépression.
- Environ 15 à 20% des femmes enceintes connaissent des symptômes de dépression prénatale et d'anxiété, et beaucoup d'entre elles peuvent nécessiter un certain type d'assistance et de traitement.

Stratégies d'adaptation

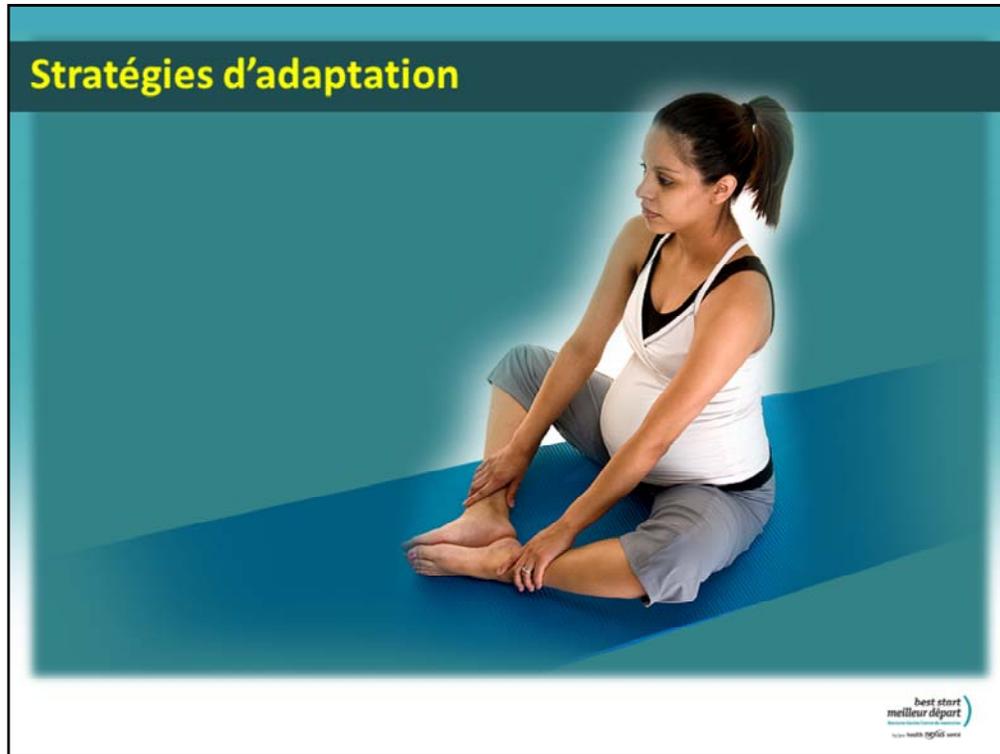
- Déterminer la source of stress.
- Avoir une alimentation saine, faire de l'exercice régulier et dormir suffisamment.
- S'assurer d'avoir un réseau de soutien fiable.



best start
meilleur départ
pour votre santé et celle de votre bébé

Notes pour l'animatrice :

- Pour pouvoir s'adapter au stress, il faut d'abord en déterminer la source. Vous serez ensuite en mesure de le gérer de manière efficace.
- L'alcool, la cigarette et la drogue ne constituent pas de bons mécanismes d'adaptation, et surtout pas durant la grossesse! Des organismes tels que Prgnet (en anglais) et le Centre de toxicomanie et de santé mentale peuvent offrir un soutien sans jugement pour aider à surmonter les dépendances.
- Voici comment vous pouvez prendre soin de santé mentale :
 - Prenez le temps de vous détendre.
 - Dormez suffisamment.
 - Acceptez de vous faire aider.
 - Mangez équilibré.
 - Soyez physiquement active.
 - Consultez votre prestataire de soins de santé régulièrement.
 - Demandez de l'aide et des soins si vous vous sentez émotionnellement ou physiquement affaibli.
- Cultivez un réseau de soutien. Il est vital d'établir un réseau fiable de soutien durant la grossesse et après la naissance du bébé. Votre équipe de soutien peut vous fournir de l'information, du soutien affectif et de l'aide avec les tâches domestiques. Le fait de confier vos joies, vos problèmes et vos inquiétudes sur la grossesse à une personne de confiance peut vous aider à vivre cette période avec plus de sérénité. Rappelez aux participants l'existence de programmes offerts à travers les bureaux de santé publics, les centres de santé communautaires, les groupes maman-bébés, etc.



Activité proposée : Techniques de gestion du stress

But : Encourager les participants à explorer leurs techniques de gestion du stress.

Matériel : Tableau à feuilles (*flipchart*) et marqueurs.

Instructions :

Note: Si le groupe est gros, la discussion peut avoir lieu à l'intérieur de deux petits groupes, avec une personne porte-parole qui écrit sur le tableau à feuilles.

1. Demandez aux personnes participantes comment elles gèrent les situations stressantes, par exemple, quand elles sont prises dans un bouchon de circulation, quand elles sont en retard à un rendez-vous ou à un événement d'importance. Quelles sont les bonnes et quelles sont les mauvaises stratégies?
2. Demandez aux personnes participantes de dresser la liste de leurs techniques de détente. Ajoutez les suggestions suivantes si personne n'en fait mention :
 - Faire un exercice de détente (yoga, méditation, respiration profonde ou massage).
 - Demander de l'aide en précisant ce dont vous avez besoin. Demander de l'aide sans rien préciser se révèle habituellement un mécanisme d'adaptation inefficace parce que vous vous placez en position de « supplier » au lieu de « choisir ». La personne aidante se voit obligée de deviner ce dont vous avez besoin. Par conséquent, demander une aide précise de la part de quelqu'un donnera de meilleurs résultats et rend l'expérience positive pour tout le monde.
 - Établir la priorité des tâches et en accomplir une seule à la fois.
 - Faire une de vos activités préférées quotidiennement (p. ex., visionner un film, écouter de la musique, lire un livre).
 - Fêter toutes les grandes étapes de votre grossesse.
 - Être active (p. ex., faire une promenade au grand air ou dans un centre commercial).
 - Rire en compagnie des personnes qui vous sont chères.
 - Suivre les cours prénataux pour en apprendre davantage sur la grossesse, l'accouchement et le rôle de parent.
3. Consultez votre prestataire de soins de santé si vous avez besoin d'un soutien additionnel pour vous aider à gérer votre stress. Votre prestataire de soins de santé peut également vous recommander un congé médical ou un changement de travail si le stress devient excessif.



Activité proposée : Soyons actifs!

But : Comprendre les avantages de l'activité physique prénatale et obtenir des idées d'activités sûres.

Matériel : Équipement pour faire jouer un DVD ou de la musique.

1. Faites visionner des parties de la vidéo *Move for Two*, qui comprend une séance d'exercices pour la femme enceinte (produite par le Bureau de santé de Middlesex-London). OU
2. Demandez aux personnes participantes de faire les exercices suivants au son de la musique. Expliquez en quoi les exercices permettent de gérer la douleur lors de l'accouchement.

Instructions:

- Demander aux participants de se tenir debout et s'assurer que chaque personne a suffisamment d'espace pour se déplacer.
 - Fournissez des instructions pour que les participants participent aux 5 activités suivantes (*continue sur la prochaine diapositive*).
- a) **Les roulements de la tête** aident à échauffer et à assouplir les muscles du cou :
- La bouche entrouverte et la mâchoire détendue, baisser le menton vers la poitrine.
 - Faire rouler la tête vers l'épaule gauche, puis vers le bas et ensuite vers l'épaule droite
 - Répéter l'exercice 10 fois.
- b) **Les mouvements alternés des bras** aident à atténuer la pression sur les vaisseaux sanguins et les nerfs des bras :
- Garder le dos droit en position assise ou debout.
 - Étirer lentement le bras droit par-dessus la tête puis faire de même avec le bras gauche.
 - Répéter l'exercice 10 fois en alternant avec chaque bras.

Soyons actifs!

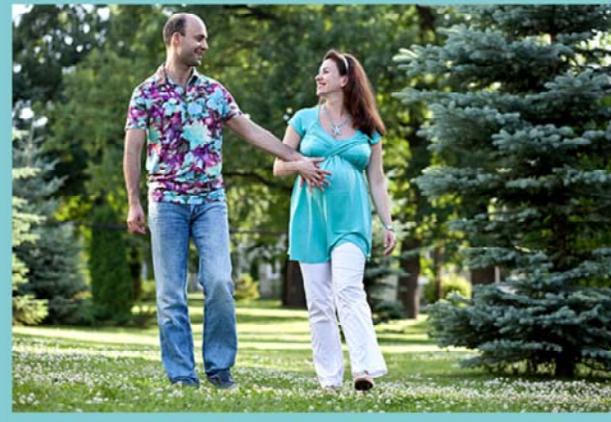


- Inclinaisons du bassin en position assise.
- Étirements des muscles ischio-jambiers en position debout.
- Rotations des chevilles.

best start
meilleur départ
pour votre santé et celle de votre bébé

- c) **Les inclinaisons du bassin en position assise** renforcent les abdominaux, ce qui aide à atténuer la pression et le mal de dos tout en améliorant la posture :
- S’asseoir sur une chaise droite et placer les pieds bien à plat sur le plancher.
 - Basculer le bassin en rentrant les muscles abdominaux et en serrant les muscles fessiers.
 - Détendre les épaules et tenir la position pendant quelques secondes puis relâcher.
 - Répéter 10 fois.
- d) **Les étirements des muscles ischiojambiers en position debout** aident à renforcer les muscles des cuisses et des mollets :
- se tenir debout avec une jambe pliée et l’autre tendue vers l’avant et légèrement fléchie, talon au sol.
 - Relever la pointe du pied de la jambe tendue.
 - Se pencher vers l’avant lentement jusqu’à ce que vous sentiez un étirement dans les muscles ischiojambiers de la jambe légèrement fléchie.
 - Placer les mains sur les hanches ou les appuyer sur un mur pour avoir plus d’équilibre.
 - Compter jusqu’à 30 puis répéter l’exercice avec l’autre jambe.
- e) **Les rotations des chevilles** aident à renforcer les muscles de la cheville, de l’avant-jambe, du haut de la cuisse et des abdominaux :
- S’asseoir sur une chaise, se tenir le dos droit et rentrer les muscles des abdominaux.
 - Étirer la jambe gauche et commencer la rotation du pied lentement en formant des cercles 5 fois.
 - Répéter dans le sens inverse.
 - Répéter la séquence avec le pied droit.

Enceinte et active



best start
meilleur départ
le bon début c'est possible

Activité proposée : Être actifs ensemble

But : Montrer qu'il y a des façons d'être actifs en couple durant la grossesse

Matériel : Aucun

Instructions :

- Demandez aux partenaires de parler des activités physiques auxquelles ils s'adonnent avec leur conjointe enceinte en ce moment.
- S'il y a peu d'exemples, faites un remue-méninges pour trouver d'autres idées qui s'adapteraient bien à leur style de vie. Demandez-leur d'être précis : s'ils disent « marcher ensemble », demandez-leur quel est le meilleur moment de la journée ou de la semaine, quel est leur trajet et autres. Demandez-leur comment ils pourraient incorporer plus de déplacements à pied dans leur quotidien (p. ex., prendre les escaliers, faire le tour du pâté de maisons le midi, garer la voiture plus loin, utiliser un pedomètre pour compter le nombre de pas faits par jour).

Notes pour l'animatrice :

Rappelez aux participants qu'ils n'ont pas besoin de se rendre à un centre de conditionnement physique pour être actif. Ils peuvent facilement intégrer l'activité physique à leur quotidien. Être actif est une façon intéressante de rencontrer de nouvelles personnes et une bonne occasion de passer du temps avec son partenaire ou ses amis. C'est aussi une façon d'établir un mode de vie familial actif.

Certaines des activités suivantes peuvent être agréables pendant la grossesse, entre autres :

- Marcher.
- Courir.
- Nager.
- Danser.
- Faire du vélo stationnaire.
- Effectuer des tâches ménagères.

Vous pouvez aussi choisir des activités de mieux-être comme la méditation, la représentation mentale et la respiration. Ces activités peuvent vous détendre et réduire la douleur durant les contractions et l'accouchement.

Avantages d'une vie active



- Moins de stress.
- Plus d'énergie.
- Plus d'oxygène pour le bébé.
- Une meilleure posture.
- Une prise de poids saine.
- Moins de risque de développer du diabète de grossesse ou de l'hypertension.
- Une meilleure récupération après l'accouchement.

best start
meilleur départ
pour votre santé et celle de votre bébé

Notes pour l'animatrice :

L'activité physique pendant la grossesse peut mener à :

- Moins de stress.
- Plus d'énergie.
- Plus d'oxygène pour le bébé.
- Une meilleure posture.
- Une prise de poids saine.
- Moins de risque de développer du diabète de grossesse ou de l'hypertension.
- Une meilleure récupération après l'accouchement.

Notons aussi que le fait de suivre des cours prénataux de conditionnement physique peut permettre à la femme enceinte d'élargir son cercle de soutien social grâce à la rencontre avec d'autres femmes. L'appui de votre partenaire relativement à ces activités est important.

Conseils de sécurité sur l'activité physique

- Discutez avec votre prestataire de soins de santé
- Si vous êtes déjà active, continuez 30 min X 3-4/semaine, intensité modérée
- Si vous n'êtes pas active, commencez au 2^e trimestre et augmentez graduellement
- Faites des exercices du plancher pelvien (Kegel)
- Échauffez-vous avant et étirez-vous après
- Modifiez les routines si nécessaire
- Buvez et mangez assez



best start
 meilleur départ
 le bon début c'est le meilleur

Notes pour l'animatrice :

On encourage les femmes à être actives tout au long de leur grossesse, mais il est important de suivre ces lignes directrices :

- Parlez à votre prestataire de soins de santé avant de changer ou de commencer une activité physique régulière.
- Si vous n'avez pas de problèmes de santé qui vous empêchent de faire de l'exercice pendant la grossesse et que vous êtes déjà physiquement active (vous faites 30 minutes d'exercice, trois fois par semaine), vous pouvez continuer avec une demi-heure d'activité physique modérée, trois à quatre fois par semaine.
- L'exercice physique modéré accélère le rythme cardiaque et vous essouffle un peu. Si vous ne pouvez pas parler ou tenir une conversation durant l'exercice, alors le niveau d'intensité est trop élevé.
- Si vous ne faites pas déjà de l'exercice, mais que vous voulez commencer, il vaut mieux commencer après le premier trimestre et augmenter l'intensité petit à petit. Commencez par des séances de 15 minutes, trois fois par semaine et augmentez progressivement jusqu'à un maximum de 30 minutes d'activité modérée, quatre fois par semaine.
- Les exercices du plancher pelvien, pendant la grossesse et après l'accouchement, aident à limiter les risques d'incontinence urinaire.
- Échauffez toujours vos muscles avant de faire de l'exercice. Après votre activité, étirez-vous pour 10 à 15 minutes.
- Buvez beaucoup d'eau au moment de l'exercice : avant, pendant et après.
- Assurez-vous d'avoir une bonne nutrition afin de satisfaire le besoin en énergie additionnelle que requiert l'exercice et de prévenir l'hypoglycémie.

Conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité

- Évitez les activités pouvant causer des chutes et des blessures
- Ne faites pas d'exercices couchée sur le dos après 4 mois
- Soyez à l'écoute de votre corps



best start
meilleur départ
parc.ophea.net

Notes pour l'animatrice :

- Certaines activités sont à risque durant la grossesse. Évitez les activités intensives, le transport d'objets lourds et les activités pouvant causer des chutes ou des blessures.
- Les activités physiques à éviter durant la grossesse sont entre autres les suivantes:
 - Équitation.
 - Ski alpin.
 - Hockey.
 - Gymnastique.
 - Vélo de montagne.
 - Plongée sous-marine.
- Après quatre mois de grossesse (16 semaines), changez tous les exercices qui se font couché sur le dos. Vous pouvez les faire sur le côté ou en position debout ou assise. La position allongée sur le dos pourrait nuire à la circulation sanguine du bébé.
- Ne faites pas d'exercices abdominaux si vous avez le diastasis des grands droits (une séparation des muscles abdominaux – tissus mous entre les muscles abdominaux)
- En faisant de l'exercice, soyez à l'écoute de votre corps et sachez quand vous arrêter.
- L'activité physique demande légèrement plus d'efforts durant la grossesse. Vous pouvez vous fatiguer un peu plus rapidement. Le bébé grandit et puise dans votre énergie. Votre corps subit aussi des changements, ce qui limite vos actions. Vous ne devriez pas dépasser la fréquence cardiaque cible qui correspond à votre âge, à votre niveau d'activité et à votre poids. La grossesse n'est pas une période pour vous entraîner pour les compétitions sportives.
- Évitez d'avoir trop chaud. Évitez le yoga en milieu chauffé, les spas et les saunas, et les périodes prolongées en plein soleil.

Réviser ou distribuer le livret *Enceinte et active* développé par le Centre de ressources d'activité physique (PARC) disponible à : <http://parc.ophea.net/fr/resource/active-pregnancy> et portez attention aux lignes directrices sur la sécurité (page 4) et aux fréquences cardiaques cibles (page 7).

Savoir quand S'ARRÊTER

- Étourdissement ou évanouissement.
- Troubles de la vision.
- Essoufflement excessif.
- Douleur thoracique.
- Fréquence cardiaque anormalement élevée qui ne baisse pas à l'arrêt de l'activité.
- Douleur ou œdème dans les mollets.
- Gonflement soudain des mains, du visage et des pieds.
- Changement soudain de température corporelle.
- Douleur forte et aiguë dans le pubis, le dos, l'abdomen ou la poitrine.
- Contractions utérines douloureuses.
- Saignement vaginal.
- Tout type de sécrétion vaginale.



best start
meilleur départ
by your health 2016

Notes pour l'animatrice :

Passez en revue chacun des points avec les personnes participantes. Insistez sur l'importance de cesser toute activité physique immédiatement et de consulter un médecin si la femme enceinte constate l'un des symptômes apparaissant sur la diapositive.

Mentionnez que si elles sont membres d'un centre de conditionnement physique, le moniteur de conditionnement physique n'a peut-être aucune expérience avec les femmes enceintes. Trouvez un entraîneur qualifié en matière de programmes d'exercices pour les femmes avant et après la naissance.

Remarque : Il importe de renforcer le message en ce qui concerne l'écoute de son corps pour les femmes enceintes. Certaines adeptes de l'exercice physique peuvent avoir tendance à se pousser au-delà de leurs limites afin d'augmenter leur forme physique. Ce genre de comportement n'est pas approprié durant la grossesse et peut même se révéler dommageable.

Vidéo sur l'activité physique et la grossesse



best start
meilleur départ
le bon début c'est santé

Montrer une vidéo qui résume les renseignements vus au cours du module. S

Vidéo suggérée : L'activité physique et la grossesse de Mère et monde.

https://www.youtube.com/watch?v=Tul-4_nSbHE

Détente



best start
meilleur départ
le bon début c'est le bon

Activité proposée : Détente

But : Pour montrer aux couples une façon de se détendre.

Matériel : Un CD avec de la musique douce ou des sons de la nature et un script de détente progressive ou d'imagerie guidée (par ex., *La mer*, fourni dans le sommaire du module). L'équipement audio-visuel nécessaire pour faire jouer le CD.

Instructions:

- Faites jouer une musique douce ou un disque de sons de la nature et lisez un scénario ou un exercice de détente progressive.
- Vous pourriez tamiser l'éclairage.
- Ces activités peuvent se faire en position couchée sur le dos ou assise.

Soulignez qu'il s'agit d'exemples qui ne conviennent pas nécessairement à tout le monde. Encouragez les partenaires à trouver eux aussi des façons efficaces de se détendre.

Ressources additionnelles

- Prestataire de soins de santé
- Service de santé publique
- X-AAP pour femmes enceintes : www.csep.ca/francais
- Centres de conditionnement physique locaux
- Cours prénataux de conditionnement physique
- Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada : www.sogc.org/index_f.asp
- Réseau Papa – www.dadcentral.ca (quelques ressources en français)

Au moment de sa publication, la présente information suit les lignes directrices des pratiques exemplaires. Le gouvernement de l'Ontario ne reconnaît pas officiellement le contenu. Consultez votre prestataire de soins de santé pour obtenir de l'information spécifique à votre grossesse.



L'élaboration du présent document a été rendue possible grâce à des fonds du gouvernement de l'Ontario.

www.meilleurdepart.org

best start
meilleur départ
Resource Centre/Centre de ressources

by/par health **nexus** santé

© 2017