



# MAMANS EN MOUVEMENT

Un guide postnatal pour être active physiquement

Corliss Bean, PhD et Iris Lesser, PhD



## À PROPOS DE NOUS

**D<sup>re</sup> Iris Lesser** est mère de deux jeunes filles et professeure adjointe à l'école de kinésiologie de l'Université de la vallée du Fraser. Elle est, si possible, change the separation to phy-siologiste de l'exercice certifiée par la Société canadienne de physiologie de l'exercice et spécialiste de l'exercice pré et postnatal. Ses recherches portent sur la création de moyens novateurs pour accroître l'activité physique chez des populations particulières.

**D<sup>re</sup> Corliss Bean** est mère d'un petit garçon et professeure adjointe au département des études sur les loisirs de l'Université Brock. Sa recherche consiste à travailler dans la communauté pour favoriser un développement physique et psychosocial sain chez les jeunes et les adultes.

Nous étions physiquement actives avant la naissance de nos enfants et nous avons connu les défis et les ajustements liés à la pratique d'une activité physique pendant la période post-partum.

Par conséquent, notre recherche explore les expériences des femmes en matière d'activité physique postnatale dans le but de mieux comprendre ce qui est nécessaire pour soutenir et améliorer les expériences des femmes pendant cette transition.

Ce guide est l'une des façons de mettre nos recherches en pratique pour soutenir la santé et le bien-être des nouvelles mères.

## REMERCIEMENTS

Ce guide est financé en partie par le Centre de documentation pour le sport (SIRC) et le gouvernement du Canada. Nous tenons également à remercier Community Health and Social Innovation (CHASI) Hub de l'Université de la vallée du Fraser pour ses contributions photographiques et Anita Sekharan pour son expertise en matière de conception. Enfin, nous tenons à remercier les personnes qui ont révisé le guide et partagé leur expertise :

- » Lisa Belanger, PhD, mère et experte en changement de comportement (Alberta)
- » Alexandra Biskup, mère et infirmière praticienne (Nouvelle-Écosse)
- » Alexandra Feith, mère et enseignante d'éducation physique (Québec)
- » Amber Johnston, mère et instructrice en kinésiologie (Colombie-Britannique)
- » Megan Sawatsky, mère et physiothérapeute ayant une formation avancée en santé pelvienne (Colombie-Britannique)

# TABLE DES MATIÈRES

<b>01. POUR COMMENCER</b>	<b>5</b>
Félicitations pour votre nouveau bébé ! Et maintenant ?	6
Où dois-je commencer ?	8
<b>02. PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS L'ACCOUCHEMENT</b>	<b>9</b>
Santé pelvienne	11
Reprendre le mouvement en toute sécurité	13
Prochaines étapes d'activité physique	15
Faire de l'exercice avec bébé	16
L'exercice vert : renouer avec la nature	18
Activité physique et allaitement	20
Perte de poids et maintien du poids	20
Nutrition et hydratation	21
Sommeil	23
Dépression post-partum	23
<b>03. STRATÉGIES POUR SOUTENIR VOTRE PARCOURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE</b>	<b>24</b>
Soutien social : Il faut tout un village	25
Trouver son rythme	26
Planifier en fonction des barrières	29
Soyez indulgente envers vous-même	30
<b>RAPPELS QUOTIDIENS</b>	<b>31</b>
<b>RÉFÉRENCES</b>	<b>32</b>

“

Votre corps a formé et soutenu un être humain, et ces vergetures sur votre ventre sont l'insigne bien mérité d'une guerrière. Il vous faudra du temps pour vous sentir à nouveau vous-même, mais... vous aurez une nouvelle appréciation de tout ce que votre corps a fait... La maternité poussera votre corps vers de nouvelles limites, vers de nouveaux sommets, vers de nouvelles possibilités... Chaque centimètre de votre corps sera utilisé pour prendre soin de [votre enfant], et même si c'est complètement et totalement épuisant la plupart du temps, cette endurance de superhéros est un miracle qui mérite d'être remarqué.

**Ashley Gadd, *The Magic of Motherhood: The Good Stuff, the Hard Stuff, and Everything In Between***



**01**

# **POUR COMMENCER**



# FÉLICITATIONS POUR VOTRE NOUVEAU BÉBÉ ! ET MAINTENANT ?

Félicitations ! Donner naissance à un enfant est un événement extraordinaire. Vous et votre corps avez traversé une épreuve physique et émotionnelle incroyable. Après l'arrivée de bébé à la maison, tout change. Il est très important qu'au cours des mois à venir, vous preniez soin de vous et de votre enfant.

## Le quatrième trimestre

Les trois mois qui suivent l'accouchement sont souvent appelés le « quatrième trimestre », mais personne n'en parle vraiment. Bien que votre bébé ne soit plus dans votre utérus, il est très dépendant de vous. De plus, vous naviguez votre propre cheminement de guérison. Au cours de ces mois, vous allez probablement vivre un nombre impressionnant d'émotions. Cette transition peut être physiquement et mentalement exigeante.<sup>1</sup> Il est facile de se concentrer sur les besoins du nouveau bébé et de laisser ses propres besoins de côté.

N'oubliez pas qu'il est important de prendre soin de vous et de votre enfant. Pratiquer une activité physique est un excellent moyen de prendre soin de votre corps et de votre esprit.

## Maman en santé, bébé en santé

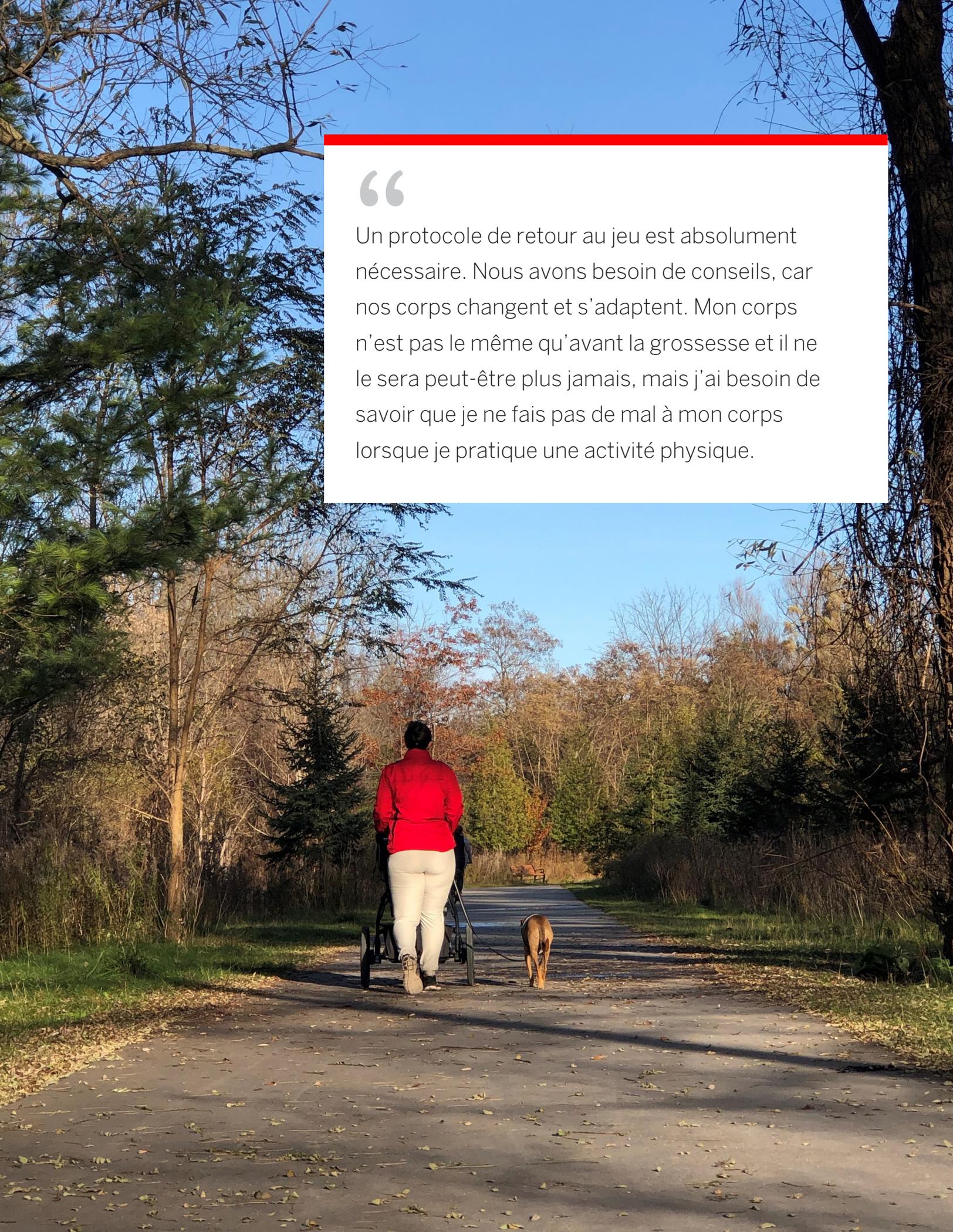
Nous reconnaissons qu'il se passe beaucoup de choses dans votre vie pendant cette période, et que l'activité physique ne doit pas nécessairement être la première chose à laquelle vous pensez. Cependant, il est important d'envisager comment et quand vous pourrez être physiquement active lorsque vous sentirez que votre corps est prêt. Les mères qui pratiquent une activité physique après s'être rétablies de l'accouchement ont tendance à avoir une meilleure santé mentale et physique.<sup>2</sup> Il peut s'agir d'une amélioration de l'humeur pendant que vous relevez les défis des soins au nourrisson, d'une meilleure capacité aérobique qui vous permettra d'être active avec votre enfant, et de la création d'un réseau de soutien social avec d'autres mères.<sup>3</sup>

## Alors, qu'entendons-nous par activité physique ?

L'activité physique peut être différente pour chacun. Pour certaines femmes, le fait d'accomplir les tâches liées aux soins du nourrisson peut être physiquement exigeant en soi. Pour d'autres femmes, en particulier celles qui ont été physiquement actives tout au long de la grossesse et qui ont eu un accouchement sans complication, l'activité physique peut consister en un retour à un exercice structuré. Quel que soit votre point de départ, l'important est que vous bougiez votre corps ! Ainsi, que vous soyez une débutante cherchant à mettre en place une routine d'activité physique, une sportive chevronnée ou une athlète, nous espérons que vous trouverez ce guide utile et instructif.

“

Un protocole de retour au jeu est absolument nécessaire. Nous avons besoin de conseils, car nos corps changent et s'adaptent. Mon corps n'est pas le même qu'avant la grossesse et il ne le sera peut-être plus jamais, mais j'ai besoin de savoir que je ne fais pas de mal à mon corps lorsque je pratique une activité physique.



# OÙ DOIS-JE COMMENCER ?



## Être physiquement active, ça ressemble à quoi ?

La Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société canadienne de physiologie de l'exercice recommandent aux femmes de reprendre lentement une activité physique après l'accouchement et de s'efforcer d'atteindre les recommandations générales en matière d'activité physique, à savoir 150 minutes par semaine d'activité physique aérobie modérée à vigoureuse.<sup>4,5</sup>

**Est-ce suffisant pour me motiver à commencer ?** Les mamans à qui nous avons parlé ne le pensaient pas. Nous avons interrogé les femmes sur les questions qu'elles se posaient concernant la participation à une activité physique au cours de leur première année post-partum.

- » Quel devrait être mon niveau d'activité physique ?
- » Quelle intensité d'activité physique est sans danger pour moi ?
- » Quel type d'activité physique dois-je pratiquer ?
- » Comment puis-je faire de l'activité physique avec mon nouveau-né ?
- » Comment saurai-je si j'ai trop poussé mon corps ?

Ce que la plupart de ces nouvelles mères ont partagé avec nous au sujet de leur engagement dans l'activité physique au cours de la première année de maternité s'aligne avec ce qui a été identifié dans la littérature : la naissance d'un enfant s'accompagne d'une baisse de l'activité physique et les principaux obstacles à l'engagement incluent le manque d'occasions.<sup>3</sup> Les femmes ont dit qu'elles bénéficieraient de stratégies et de recommandations pour s'engager dans l'activité physique après la naissance d'un enfant, notamment pour trouver du temps, du soutien et de la motivation.

Dans ce guide, nous espérons répondre à certaines de ces questions, et aux vôtres, concernant la reprise de l'activité physique après l'accouchement. Par exemple, pour respecter les recommandations en matière d'activité physique, à savoir 150 minutes d'activité physique aérobie modérée à vigoureuse par semaine, vous pourriez faire trois promenades de 10 minutes par jour au cours des premières semaines suivant l'accouchement.

Qu'il s'agisse de votre premier ou de votre troisième enfant, nous voulons que vous vous sentiez soutenue et puissiez établir des liens avec d'autres pendant votre cheminement postnatal. Tout au long du guide, nous avons inclus des citations des mères interrogées dans le cadre de nos recherches. Nous espérons que ces citations vous aideront à comprendre que vous n'êtes pas seule à vous poser des questions et à avoir certaines inquiétudes alors que vous entamez votre parcours d'activité physique.

**02**

# **PRENDRE SOIN DE SOI APRÈS L'ACCOUCHEMENT**

# SANTÉ PELVIENNE



La plupart des femmes en période postnatale peuvent bénéficier d'une évaluation individualisée avec un physiothérapeute du plancher pelvien après la naissance.<sup>6</sup>

**Les signes qui indiquent que vous devriez chercher une aide professionnelle sont les suivants :**

- » Incontinence urinaire et/ou fécale
- » Miction et/ou défécation impérieuse difficile à différer
- » Lourdeur/pression/bouleversement/malaise dans la région pelvienne
- » Douleur lors des rapports sexuels
- » Constipation entraînant des problèmes de défécation
- » Séparation des muscles abdominaux et/ou diminution de la force et de la fonction abdominales
- » Douleur au niveau du bassin et du bas du dos

”

« Je pense que j'ai recommencé à faire trop d'exercice, trop vite. J'ai eu quelques problèmes de fuites, ce qui n'est pas génial.

J'ai fini par avoir besoin d'aller voir [un professionnel] à ce sujet et j'ai dû ralentir mes exercices. »

Le plancher pelvien est un groupe crucial de muscles qui contribue à maintenir le contrôle de la vessie et des intestins, à soutenir les organes internes et à assurer la coordination avec les muscles profonds de l'abdomen, du diaphragme et du dos. Ces muscles sont très sollicités pendant la grossesse et peuvent être mis à rude épreuve pendant l'accouchement. Il est important d'évaluer le plancher pelvien après l'accouchement pour déterminer si, et dans quelle mesure, une rééducation est nécessaire.

Au début de la période post-partum, il est essentiel de se reposer et de se restaurer. Faites-vous plaisir et prenez le temps de travailler sur les bases : faire des exercices de respiration, privilégier le sommeil, manger des aliments riches en nutriments, marcher et commencer à activer les muscles profonds de l'abdomen, du plancher pelvien et des fesses. La reprise de l'exercice doit être progressive.

Il est important **d'écouter votre corps** et de modifier la tâche ou la charge si vous ressentez des fuites urinaires ou intestinales, une pression ou une pesanteur pelvienne ou une douleur pendant l'exercice. L'activité physique présente de nombreux avantages physiques et mentaux, mais il est possible que le fait de s'entraîner au-delà des limites de votre corps (par exemple, à cause de la douleur ou des fuites) puisse provoquer un dysfonctionnement ultérieur.

# COMMENT ÉVALUER MON PLANCHER PELVIEN ?

La référence en la matière est une évaluation personnalisée par un kinésithérapeute spécialisé dans le plancher pelvien, comprenant un examen vaginal et/ou rectal interne. Si vous n'avez pas accès à ce type d'examen, vous pouvez procéder à une auto-palpation de ces muscles en insérant votre doigt dans le vagin pour sentir une compression et un soulèvement des muscles lors de la contraction du plancher pelvien, et un relâchement ou une détente lors de la relaxation du plancher pelvien.<sup>7</sup>

**Pendant votre convalescence, vous pouvez faire régulièrement des exercices de Kegel pour renforcer les muscles du plancher pelvien qui se sont affaiblis pendant la grossesse et l'accouchement.**

1. Pour commencer, identifiez les muscles de votre plancher pelvien et pratiquez votre technique.
2. Imaginez que vous êtes assise sur une bille et serrez vos muscles pelviens comme si vous souleviez la bille.
3. Faites-le pendant trois secondes, puis relâchez pendant trois secondes.
4. Lorsque vous contractez les muscles de votre plancher pelvien, veillez à ne pas activer les muscles de votre abdomen, de vos cuisses ou de vos fesses.
5. Expirez en contractant les muscles du plancher pelvien.

Comme personne ne peut voir quand vous faites ces exercices, vous pouvez les faire à tout moment et n'importe où.



« J'ai décidé de consulter un physiothérapeute du plancher pelvien en début de grossesse, puis à nouveau, un peu plus tard dans ma grossesse. Cela m'a permis de savoir à l'avance à quoi ressemblerait mon plan de récupération post-partum de six semaines et m'a donné des indications pour reconstruire mon tronc afin de pouvoir reprendre une activité vigoureuse lorsque je serai prête. »

Il est important de reconnaître que les exercices de Kegel ne conviennent pas à tout le monde et que vous aurez peut-être besoin de conseils pour apprendre à les faire correctement. Certaines personnes ont les muscles du plancher pelvien tendus, ce qui peut être aggravé par les exercices de Kegel.

“

Avancez lentement avec intention au début. Ne pensez plus à “retrouver votre corps d’avant l’accouchement”, mais concentrez-vous plutôt sur ce à quoi ressemble votre nouvelle normalité — et votre nouveau corps — et comment vous vous sentez.



# REPRENDRE LE MOUVEMENT EN TOUTE SÉCURITÉ

**Six semaines après l'accouchement, vous consulterez votre intervenant ou intervenante en matière de santé pour déterminer si vous êtes prête à commencer une activité physique.**

Si vous avez subi une intervention chirurgicale ou si vous avez eu une déchirure pendant un accouchement par voie vaginale qui a nécessité des points de suture, il se peut que vous ayez besoin de plus de temps avant de commencer à être active. Vous pouvez pratiquer des exercices à faible impact après avoir reçu l'accord de votre médecin pendant les trois premiers mois de la période postnatale.<sup>8</sup>

Si vous avez eu une grossesse sans complication et un accouchement par voie vaginale, vous pouvez généralement commencer à faire de l'exercice quelques jours après l'accouchement ou dès que vous vous sentez prête.<sup>9</sup>

Les recherches montrent que les femmes ont besoin de 6 à 9 mois pour se remettre complètement du travail et de l'accouchement.<sup>10</sup> Il faut du temps pour s'adapter à la vie post-partum. Même lorsque vous vous sentez mentalement prête à recommencer à bouger, votre corps est probablement encore en train de guérir. **Écoutez votre corps lorsque vous décidez du moment opportun pour faire de l'activité physique et du type d'activité qui vous convient le mieux.**

Tout ce qui fait bouger votre corps est une activité physique et peut être pratiqué de différentes manières. Les options sont infinies et il est important que vous fassiez quelque chose que vous aimez. Reconnaissez que vous devrez peut-être redéfinir ce qu'est l'activité physique en tant que femme post-partum, du moins au début. Non seulement vous vous remettez de la grossesse et de l'accouchement, mais vous vous occupez aussi d'un nourrisson qui dépend largement de vous.

Votre point de départ dépendra de votre niveau d'exercice avant la grossesse et de votre rétablissement après l'accouchement. Cela peut également dépendre de votre réseau de soutien et du repos que vous prenez. Au fur et à mesure que vous progresserez dans votre rétablissement physique et mental, vous pourrez augmenter la fréquence et l'intensité de vos exercices. **N'oubliez pas qu'il s'agit d'un marathon et non d'un sprint. Adoptez le bon rythme.**

La Société canadienne des obstétriciens et gynécologues et la Société canadienne de physiologie de l'exercice encouragent les femmes en post-partum à pratiquer chaque semaine 150 minutes d'activité physique modérée à vigoureuse.<sup>4</sup> Cela pourrait inclure une activité physique de 20 à 30 minutes par jour.<sup>5</sup> Même 10 minutes d'exercice sont bénéfiques pour votre corps. Arrêtez toujours de faire de l'exercice si vous ressentez des douleurs et/ou si vous avez des saignements post-partum plus abondants que d'habitude.



L'exercice post-partum n'est pas une solution unique. Soyez créative et essayez différents types d'exercices, d'étirements, de sports ou de façons de bouger votre corps. Essayez de consulter des expertes en conditionnement physique, des amies ou des membres de votre famille pour connaître leurs stratégies et ce qu'elles ont fait.

**Envisagez de vous concentrer sur le mouvement des principaux groupes musculaires du corps, tels que les jambes, les bras et les hanches. Les recommandations initiales après l'autorisation de votre intervenant ou intervenante en matière de santé peuvent inclure :**



### **La respiration diaphragmatique ou « respiration du ventre »**

Cette technique de respiration est un excellent exercice pour commencer, car elle est peu contraignante et implique un engagement total du ventre, des muscles abdominaux et du diaphragme. Vous pouvez faire cet exercice en position allongée, mais après un certain temps et avec la pratique, vous pouvez le faire en position assise sur une chaise. Pour commencer, placez une main sur le haut de votre poitrine. Inspirez lentement par le nez de manière à ce que votre ventre bouge contre votre main. Contractez les muscles du ventre et le plancher pelvien, en les laissant tomber vers l'intérieur lorsque vous expirez en pinçant les lèvres. La main sur le haut de votre poitrine doit rester aussi immobile que possible. Expirez lentement par la bouche en remontant le plancher pelvien.



### **Étirements et mouvements légers**

Après 9 mois de grossesse, votre corps bénéficiera d'étirements et d'exercices légers de musculation. Par exemple, vous pouvez effectuer des exercices abdominaux pour remobiliser vos muscles. Allongez-vous sur le côté, les genoux légèrement pliés, et laissez votre ventre se détendre complètement. Lorsque vous expirez, rentrez votre ventre tout en faisant travailler les muscles du plancher pelvien. Maintenez cette position pendant 10 minutes en respirant normalement, puis relâchez.



### **La marche**

La marche vous donne l'occasion de passer du temps en plein air avec votre bébé si vous choisissez de marcher avec une poussette ou un porte-bébé. Augmenter la distance, la vitesse et/ou l'intensité de votre marche est un excellent moyen de commencer à progresser. L'ajout de collines vous aidera à accélérer votre rythme cardiaque. C'est également une activité gratuite qui peut être pratiquée à partir de la maison. Si le temps est mauvais, vous pouvez marcher dans une installation intérieure comme un centre commercial.



### **Yoga**

Le yoga post-partum est une forme de yoga de faible intensité qui se concentre sur la restauration et la récupération après l'accouchement. Recherchez un cours que vous pouvez suivre en ligne ou un programme communautaire dans votre région.



### **La natation**

Si vous ne saignez plus, la natation a également été recommandée comme une excellente option à faible impact pour reprendre une activité physique.



### **Le cyclisme**

Si vous vous sentez à l'aise et si vous avez accès à un vélo d'intérieur ou si vous avez la possibilité de rouler sur un terrain plat à l'extérieur, le vélo est une activité à faible impact qui est encouragée après l'autorisation de votre médecin. Assurez-vous que vous ne ressentez aucune douleur au niveau du plancher pelvien (ou de l'incision) lorsque vous êtes en position assise sur la selle du vélo.



### **Cours d'activité physique post-partum ou activités de groupe**

Renseignez-vous auprès de vos clubs d'activité physique locaux ou de vos centres communautaires pour connaître les cours post-partum auxquels vous et votre bébé pouvez participer et/ou pour lesquels une garderie est prévue. Ces cours offrent la possibilité de bénéficier d'un soutien social et d'entrer en contact avec d'autres mères. Il peut s'agir de cours de yoga pour maman et bébé, d'aquaforme ou d'un camp d'entraînement (bootcamp) pour bébé.

# PROCHAINES ÉTAPES D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Une fois que vous êtes prête à ajouter davantage d'activités physiques à votre routine, envisagez d'incorporer des exercices de renforcement musculaire.<sup>5,12</sup>

Vos muscles abdominaux ont été considérablement étirés pendant la grossesse ou coupés lors d'un accouchement chirurgical. Il est donc important de faire attention aux mouvements et aux exercices que vous choisissez.<sup>13</sup> Envisagez de commencer par utiliser le poids de votre corps pour vos exercices. Les exercices avec le poids du corps sont pratiques, faciles et accessibles. Ils peuvent également être modifiés en fonction de votre niveau de forme physique. Ces exercices peuvent vous aider à améliorer votre mobilité et votre stabilité, ce qui est crucial lorsque vous vous réadaptez à votre nouveau corps post-partum.

## Voici quelques suggestions d'exercices pour commencer :

- » Flexion des jambes
- » Fente avant
- » Faire le pont
- » Stabilisation de l'abdomen

Voyez combien de répétitions vous pouvez faire avec une forme correcte, puis reposez-vous et répétez 3 fois. Essayez d'augmenter le nombre de répétitions que vous pouvez faire à chaque séance. Lorsque vous pouvez en faire 20 en respectant la forme, il est temps d'ajouter du poids.

Les exercices d'intensité modérée à forte, comme la course à pied, peuvent être progressivement intégrés à votre routine entre le 3<sup>e</sup> et le 6<sup>e</sup> mois après l'accouchement si vous vous sentez à l'aise. Si vous faisiez des exercices vigoureux avant la grossesse ou si vous êtes une athlète de compétition, vous pouvez passer à des intensités plus élevées. Envisagez de suivre un programme de course progressif qui prévoit des intervalles de marche et de jogging avant la course continue.

En cas de lourdeur vaginale, de perte d'urine ou de douleurs au dos pendant ou après l'exercice, réduisez le niveau d'intensité et demandez conseil à un professionnel de la santé. (voir la section sur la santé pelvienne, p. 10)



## FAIRE DE L'EXERCICE AVEC BÉBÉ

**Vous n'avez peut-être pas le temps d'aller à un cours d'activité physique, vous n'avez pas de gardienne ou vous ne vous sentez pas à l'aise de vous éloigner de votre bébé si tôt. Ce n'est pas grave !**

Il existe de nombreuses façons de pratiquer une activité physique avec votre bébé, qui sont agréables pour vous comme pour elle ou lui. Le plus intéressant, c'est que ces activités peuvent être pratiquées à la maison et à un moment qui vous convient, à vous et à votre bébé.

### Conseils clés pour faire de l'exercice avec votre bébé

De nombreuses mères accordent de l'importance au fait de pouvoir s'occuper de leur bébé tout en étant physiquement actives. En fait, plusieurs des mères avec lesquelles nous nous sommes entretenus ont parlé de l'importance de pratiquer une activité physique qu'elles pouvaient « intégrer » à leur vie quotidienne par petites périodes. Au fil du temps, vous serez en mesure de faire plus de choses en présence de votre bébé que vous ne le pensiez au départ.

Il est important d'être flexible en matière d'activité physique. Préparez-vous à devoir interrompre votre entraînement. Il se peut que bébé se réveille de sa sieste plus tôt que prévu ou qu'il ait des régurgitations pendant qu'il est sur le ventre, ce qui vous obligera à prendre une pause imprévue. Ce sont des choses qui arrivent ! Si vous vivez une journée difficile, acceptez que vous devrez peut-être remettre votre séance d'entraînement. Vous faites quand même de la musculation en berçant et en tenant un bébé irritable. Si un créneau se présente plus tard dans la journée, vous pouvez peut-être réessayer. Si vous êtes une athlète, il peut être utile de considérer cette phase comme la basse saison. La vie sportive est au ralenti et tout mouvement sert de préparation à la reprise de la saison.

Il est important de réfléchir à la façon dont vous pouvez adapter votre routine à mesure que votre bébé se développe et devient plus actif. Par exemple, si votre bébé se lasse des longues promenades en poussette, envisagez d'augmenter l'intensité et de faire des exercices plus courts et plus difficiles pour que votre bébé n'ait pas à rester dans la poussette aussi longtemps. Cela vous permettra également d'améliorer votre forme aérobique. Si votre bébé joue maintenant au parc, vous pouvez faire un exercice de musculation en faisant des flexions de jambes et des fentes tout en le poussant dans la balançoire ou des pompes (pushups) et des planches pendant qu'il joue.

Le brouillard post-partum ! La grossesse entraîne des adaptations du cerveau qui peuvent durer plus de deux ans après l'accouchement ! On pense qu'il s'agit d'un processus de spécialisation fonctionnelle vers la maternité. Le cerveau modifie les zones du cerveau associées aux fonctions requises pour gérer les défis de la maternité.



## Considérez les façons suivantes d'inclure votre bébé dans votre routine d'activité physique :

- » Lorsque vous tenez ou bercez votre bébé, veillez à maintenir une bonne posture et à contracter vos muscles abdominaux et pelviens.
- » Faites des exercices de musculation à la maison pendant que votre bébé est sur le ventre ou dans le Jolly Jumper, afin de pratiquer une activité physique ensemble.
- » Faites une promenade avec votre bébé dans un porte-bébé ou une poussette.
- » Si vous avez des enfants plus âgés, pensez à faire des exercices sur le terrain de jeu.
- » Le simple fait de suivre votre bébé peut constituer une activité physique suffisante. Vous seriez surprise de voir à quel point les petits peuvent nous tenir occupés !



### N'oubliez pas que chaque petit geste compte !

Lorsque vous êtes prête à passer à des exercices de musculation, le poids de votre bébé est un point de départ naturel. Pour ce faire, vous pouvez tenir votre bébé dans vos bras (à la place d'un poids tel qu'un haltère ou une kettlebell) ou effectuer des exercices avec votre bébé dans un porte-bébé. Votre bébé peut servir de progression naturelle en matière de résistance, car il sera de plus en plus lourd à mesure que vous deviendrez plus forte. Vous pouvez également progresser en ajoutant des poids légers. Les poids pour les poignets ou les chevilles sont très utiles, car ils augmentent l'intensité de votre exercice et vous permettent de garder les mains libres.

Faire des exercices avec le poids du bébé offre une excellente occasion de créer des liens entre maman et bébé. Voici quelques exemples pour vous aider à démarrer :

- » Danse avec bébé
- » Développés avec bébé
- » Fentes en marchant
- » Flexions des jambes avec bébé
- » Pompes « coucou »
- » Développés couchés avec bébé

Toute forme de mouvement qui augmente votre production d'énergie constitue une activité physique. Même les travaux ménagers sont une forme d'activité physique qui a des effets positifs sur votre santé!<sup>16</sup>



## L'EXERCICE VERT : RENOUER AVEC LA NATURE

L'activité physique en plein air est un moyen facile et peu coûteux de renforcer votre santé mentale. L'activité physique dans la nature, connue sous le nom d'« exercice vert », peut contribuer à réduire l'anxiété et le stress. Le fait d'être à l'extérieur peut également augmenter le plaisir de l'exercice.<sup>14</sup>

### Considérez les moyens suivants pour que vous et/ou votre famille soyez actifs dans la nature :

- » Faites une promenade (ou du jogging) dans un parc, dans les bois ou le long d'un cours d'eau
- » Emmenez vos enfants plus âgés dans un parc ou un espace vert local
- » Faites un pique-nique
- » Faites du jardinage ou de l'entretien de pelouse
- » Grimpez une colline ou faites une randonnée
- » Faites une promenade à vélo
- » Nagez en plein air
- » Faites des exercices de musculation dans un parc

### La nature peut également avoir un impact positif sur votre bébé, notamment :

- » La régulation du rythme circadien grâce à l'exposition au soleil, y compris la sécrétion de mélatonine (ou « hormone du sommeil »)
- » L'exposition à de nouvelles sensations, qui contribue au développement du cerveau

“

Voir différentes mamans, avec différents corps post-partum — certaines ont l'air de ne jamais avoir eu de bébé — et puis d'autres qui sont comme moi, avec un peu de poids supplémentaire. Savoir que l'on n'est pas la seule à connaître ce défi, c'est important.



## ACTIVITÉ PHYSIQUE ET ALLAITEMENT



L'exercice régulier est sans danger pendant l'allaitement et ne perturbera pas votre production de lait ni la croissance de votre bébé.<sup>15</sup> Si l'exercice vigoureux est une priorité pendant les premiers mois d'allaitement, envisagez de nourrir votre bébé avant votre séance d'exercice ou de tirer votre lait avant votre séance d'exercice. Vous pouvez aussi commencer par faire de l'exercice, puis prendre une douche, exprimer quelques millilitres de lait maternel et, après une demi-heure ou une heure, offrir le sein.

### Considérez les conseils suivants :

- » Allaiter votre bébé avant de faire de l'exercice pour éviter l'inconfort des seins engorgés. Ainsi, vous pourrez profiter davantage de votre exercice en sachant que le ventre de votre bébé est plein !
- » Portez un soutien-gorge de sport approprié.
- » Si vous allaitez, restez hydratée. Gardez une bouteille d'eau à portée de main pendant votre séance d'entraînement et buvez beaucoup de liquide tout au long de la journée.

## PERTE DE POIDS ET MAINTIEN DU POIDS

Souvent, l'une des premières choses auxquelles les mères pensent lorsqu'elles se remettent d'un accouchement est la transformation de leur corps. Pour certaines femmes, la perte de poids post-partum se produit facilement, tandis que d'autres doivent s'adapter à quelques kilos supplémentaires. En moyenne, les femmes pèsent 1,5 kg de plus un an après l'accouchement par rapport à leur poids en début de grossesse.<sup>16</sup>

L'exercice plus fréquent est associé à une rétention de poids post-partum plus faible.<sup>16</sup> Cependant, il faut garder à l'esprit que l'exercice seul ne conduit pas toujours à une perte de poids et qu'une intervention nutritionnelle supplémentaire peut être nécessaire. L'exercice associé à des habitudes alimentaires saines produira les meilleurs résultats, physiquement et mentalement, pour votre corps post-partum.

### Rappelez-vous qu'indépendamment de la perte de poids :

- » Bouger son corps est une partie importante du rétablissement post-partum et sera bénéfique pour votre santé mentale et physique.
- » Votre corps est étonnant. Il vous faudra du temps pour perdre du poids et/ou prendre des forces.



« Changez votre état d'esprit pour ne pas dire "retrouver mon corps d'avant bébé".

Concentrez-vous plutôt sur ce que votre nouveau corps peut faire, comment il est, et comment il bouge. »

# NUTRITION ET HYDRATATION

Le respect de soi commence par la façon dont vous alimentez votre corps. Si vous allaitez, il est important pour vous et votre enfant de bien manger et de vous hydrater. Que vous allaitiez ou que vous donniez le biberon, ce que vous mangez peut influencer votre bien-être mental et votre état de fatigue. Voici quelques conseils pour vous aider à nourrir votre corps et votre esprit.<sup>17,18</sup>

Choisissez une grande variété d'aliments parmi tous les groupes alimentaires du Guide alimentaire canadien.<sup>19</sup> Si vous êtes très active, vous aurez peut-être besoin de 2 ou 3 portions supplémentaires. Les besoins énergétiques pour l'allaitement sont d'environ 350 à 400 calories au cours de la première année, ce qui peut favoriser une réduction lente et graduelle du poids corporel.

**Buvez souvent de l'eau, en visant 12 tasses/jour si vous allaitez ou 9 tasses/jour si vous donnez le biberon. Si vous êtes plus active ou si vous avez soif, augmentez votre consommation de liquide.**

Avoir des collations saines à portée de main (et qui peuvent être mangées d'une seule main) vous permettra d'avoir une source d'énergie facile. Pensez aux collations prêtes à manger qui sont riches en protéines. Les collations riches en protéines, comme les noix ou les muffins carotte-son de blé, peuvent augmenter la sensation de satiété. Les hormones qui contribuent à réguler le lait maternel peuvent également vous donner une sensation de faim. Évitez de fournir à votre corps des sucres simples qui ne vous rassasient pas. C'est ici que vous pouvez demander du soutien! Souvent, les personnes qui veulent vous aider ne savent pas par où commencer. Demandez qu'on vous dépose des collations saines que vous pouvez manger sur le pouce ou des repas préparés que vous pouvez mettre au four pour faciliter votre transition vers l'activité physique.

Continuez à prendre votre vitamine prénatale pendant la période postnatale ou prenez une multivitamine pour vous assurer que vous recevez une quantité adéquate de nutriments essentiels.



“

L'exercice est une source d'autonomie. La maternité s'accompagne d'un grand nombre d'attentes, de pressions et d'opinions de la part des autres qui peuvent se révéler écrasantes. Prendre le temps de bouger son corps peut interrompre ces pensées négatives et vous aider à vous sentir accomplie et puissante.



# SOMMEIL

**Vous vous souvenez du sommeil ? Vous avez probablement l'impression que c'est quelque chose que vous ne connaîtrez plus jamais. Les troubles du sommeil et la modification des habitudes de sommeil sont normaux et liés aux habitudes de sommeil et d'alimentation du nouveau-né.<sup>20</sup>**

Il est important de reconnaître que le manque de sommeil peut avoir des conséquences néfastes sur votre santé et qu'il faut écouter votre corps. Le sommeil joue un rôle dans plusieurs processus importants qui aident votre corps à fonctionner, comme la régulation de l'énergie et la sécrétion d'hormones.

Si vous avez prévu une séance d'entraînement difficile après une nuit particulièrement insomniaque, envisagez plutôt une promenade en plein air. Pratiquer une activité physique, même légère, peut être bénéfique. En fait, les recherches montrent que l'activité physique peut améliorer les sentiments d'énergie et contrer la fatigue.<sup>21</sup> Cependant, tout est une question d'équilibre. Si vous ne dormez pas assez et que vous devez donner la priorité à votre temps, demandez-vous si une sieste n'est pas meilleure pour votre santé qu'une activité physique.



## DÉPRESSION POST-PARTUM

La dépression post-partum peut être ressentie par une mère dans les premières semaines et jusqu'à un an après l'accouchement. Il est normal de se sentir un peu déprimée après l'accouchement, mais cela ne doit pas durer plus de deux semaines ni vous empêcher de prendre soin de vous ou de votre bébé.

Si vous pensez souffrir de dépression post-partum, demandez à votre médecin comment vous pouvez obtenir de l'aide.

De la dépression post-partum au « baby blues », l'activité physique régulière est un moyen pour toutes les nouvelles mamans de fortifier leur santé mentale. L'activité physique a le potentiel de réduire l'anxiété et de promouvoir le bien-être mental.<sup>22-24</sup> Une petite marche peut être tout ce dont vous avez besoin pour augmenter votre énergie et alléger votre humeur.



« Mentalement, je lutte contre les flashbacks de ce qui s'est passé pendant l'accouchement... je fais face à beaucoup d'anxiété et un peu de dépression aussi... cela m'a fait prendre du poids... à cause de l'alimentation émotionnelle... et je suis si fatiguée, je n'arrive pas vraiment à me motiver pour faire de l'exercice comme avant. »

**03**

# **STRATÉGIES POUR SOUTENIR VOTRE PARCOURS D'ACTIVITÉ PHYSIQUE**

# SOUTIEN SOCIAL : IL FAUT TOUT UN VILLAGE

La famille et les amis proches sont susceptibles de voir et de vivre les difficultés que vous rencontrez pour vous adapter à votre nouveau mode de vie avec un bébé. Il est important de rechercher le soutien de ces personnes lorsque vous en avez besoin. Ce soutien peut prendre de nombreuses formes, notamment :<sup>25</sup>

**On parle de soutien émotionnel** lorsqu'une personne se préoccupe d'une autre personne ou la réconforte, par exemple en l'encourageant sincèrement à pratiquer une activité physique, en l'aidant à respecter sa routine ou en faisant preuve de compassion lorsqu'elle choisit de faire une promenade plutôt qu'une course parce qu'elle est épuisée.

**On parle d'aide instrumentale** lorsqu'une personne fournit une assistance tangible ou une aide physique, par exemple en gardant les enfants, en faisant les courses, en aidant aux tâches ménagères ou en préparant les repas.

Faire de l'exercice avec d'autres personnes est un moyen fantastique d'accroître l'engagement envers l'exercice et d'élargir vos réseaux de soutien social.<sup>26</sup> Trouver d'autres mères dans votre communauté qui ont récemment accouché et qui aimeraient faire de l'activité physique peut être un excellent moyen de vous mettre sur la voie du succès.

Les activités de groupe, telles que les promenades en poussette ou les randonnées, peuvent vous aider à tenir vos objectifs d'activité physique tout en vous apportant un soutien émotionnel pendant les hauts et les bas de la maternité. Les cours d'activité physique pour mamans et bébés sont un autre excellent moyen de rencontrer d'autres mamans et d'accroître votre confiance en vous pour pratiquer une activité physique. Ou peut-être avez-vous besoin d'un peu de temps sans votre bébé (c'est bien aussi!) ? Envisagez de vous joindre à une ligue sportive et profitez de l'aide de vos coéquipiers et coéquipières, de votre famille et de vos amis pour la garde des enfants. Vous méritez d'avoir du temps pour vous. N'ayez pas peur de faire appel à votre réseau de soutien !

Vous n'êtes pas encore tout à fait prête pour l'activité physique ? Ce n'est pas grave. Envisagez de vous joindre à un groupe de mamans sur les médias sociaux. Même si vous n'êtes pas encore prête à faire de l'activité physique, le fait de pouvoir compter sur une communauté de mères pour vous appuyer dans votre parcours parental est essentiel au cours des premières années et au-delà.



« En voyant d'autres mamans, de toute évidence, vous vous direz : "oh, OK, nous pouvons le faire !" Vous n'êtes pas seule... tout le monde partage son combat... et pas seulement la partie exercice, mais le fait d'être une nouvelle mère aussi. »

# TROUVER SON RYTHME

Reprendre l'activité physique peut être un défi lorsque vous manquez de sommeil, que vous avez du mal à vous adapter à un nouveau corps post-partum et que vous apprenez tout sur votre nouveau bébé. Voici quelques stratégies fondées sur des données probantes qui peuvent vous aider à rester motivée et responsable envers vous-même, tout en soutenant votre santé mentale et physique :



## 1. Commencez petit.

Le plus difficile est parfois de commencer. Votre corps a beaucoup souffert et vous n'êtes probablement pas au même point de départ qu'avant l'accouchement. Même une petite promenade peut faire toute la différence pour votre santé physique et mentale.

## 2. Réfléchissez à vos valeurs.

Réfléchir à vos intentions en matière d'activité physique peut vous aider à mieux vous comprendre. Compléter les phrases suivantes peut être un bon point de départ :

**J'aime faire de l'activité physique parce que...**

---

**Être active physiquement est important pour moi, car cela me permettra de...**

---



« Le fait d'avoir une RAISON peut vous aider ou non à maintenir une routine, surtout après l'accouchement. Depuis que je suis devenue maman, ma RAISON est — et sera toujours — mes enfants. Donner à mes enfants la meilleure version de moi-même est ce que je leur dois et c'est ce qui me fait avancer. »

Il peut être utile de noter ces affirmations dans un journal ou un cahier. Vous pouvez également utiliser une note autocollante et la placer à un endroit qui vous servira de rappel constant et de motivation (par exemple, sur le réfrigérateur ou le miroir de la salle de bains).

## 3. Fixez des objectifs.

L'une des meilleures façons de vous responsabiliser est de fixer des objectifs à court et à long terme pour votre activité physique. Pensez à utiliser l'acronyme SMART : Spécifique, Mesurable, Atteignable, Réaliste et Temporel. Par exemple, un objectif SMART à court terme peut être de faire 10 pompes une fois par jour pendant les 10 prochaines semaines. Un objectif SMART à long terme peut être de s'inscrire et de terminer une course de 5 km un an après l'accouchement. Il est essentiel de se

fixer des objectifs que l'on peut contrôler. Les femmes se fixent souvent des objectifs liés au poids lorsqu'elles cherchent à se débarrasser de l'excès de poids dû à la grossesse. Cependant, de nombreux facteurs supplémentaires, tels que vos hormones, ne vous permettent pas nécessairement d'avoir un contrôle total sur votre poids. Nous vous recommandons de vous fixer des objectifs axés sur la santé, le bien-être et le plaisir.

#### **4. Amusez-vous !**

Faites passer le plaisir avant tout et essayez de ne pas vous laisser prendre par les chiffres, comme le poids, le temps ou la distance. Le plus important est que vous bougiez votre corps et que vous preniez du plaisir à le faire !

#### **5. Soyez flexible et proactive.**

N'oubliez pas que l'adaptation est essentielle au fur et à mesure que votre enfant se développe. Les besoins et les habitudes (ou l'absence d'habitudes) de votre enfant changeront, mais si vous êtes flexible et proactive dans la priorisation de votre activité physique, vous pourrez la maintenir !

#### **6. Entourez-vous de personnes qui vous appuient.**

Votre réseau de soutien est crucial. Qu'il s'agisse des encouragements d'un partenaire, de l'aide d'un parent ou d'un voisin pour la garde des enfants, ou de la recherche d'un partenaire d'exercice, le soutien social peut faire une énorme différence dans votre parcours d'activité physique.



« Il peut être difficile de respecter un plan d'activité physique lorsque les bébés ne suivent pas un horaire précis. Assurez-vous d'être flexible concernant vos attentes et reconnaissez que quelque chose est mieux que rien. »



“

Ne vous culpabilisez pas si l'emploi du temps de votre bébé (ou son absence) vous empêche d'être active. Essayez de vous adapter quand et où vous le pouvez.



# PLANIFIER EN FONCTION DES BARRIÈRES

La première année (et les suivantes) où vous vous occuperez de vous et de votre enfant s'accompagnera de nombreux hauts et de bas. Parfois, il peut être difficile de trouver le temps de faire de l'exercice. Les changements hormonaux peuvent vous rendre émotive et certains jours, vous pouvez vous sentir trop fatiguée pour faire de l'exercice. Ce n'est pas grave ! N'abandonnez pas. Demain est un nouveau jour pour prendre un nouveau départ et faire bouger votre corps.

## Quels sont les obstacles auxquels vous pouvez vous attendre, et comment les prévoir ?

Il se peut que vous ayez enfin trouvé une routine d'activité physique qui vous convient et que votre enfant régresse dans son sommeil ou franchisse une étape importante dans ses mouvements, ce qui vous oblige à adapter votre routine.<sup>27</sup> Ces changements de routine sont normaux et vous donnent l'occasion de vous entraîner à vous adapter et à vous engager. Le repos est extrêmement important pour le corps. Ce n'est pas une journée perdue que d'écouter son corps et de s'adapter en conséquence.

Demandez le soutien de votre partenaire, de votre famille et de vos amis. Prévoyez du temps pour l'activité physique. Faites de l'exercice avec un ami ou une amie pour rester motivée. Faites participer votre bébé, soit dans une poussette pendant que vous marchez, soit allongé à côté de vous sur le sol pendant que vous faites des exercices abdominaux. Tendez la main à d'autres mères par le biais de votre propre réseau social ou en ligne. Elles connaissent probablement les mêmes hauts et bas que vous.

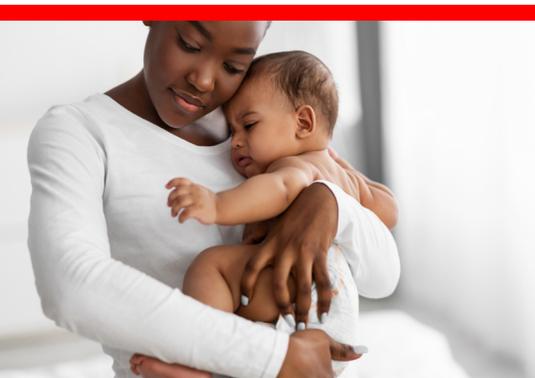
Anticipez et prévoyez les difficultés qui pourraient perturber votre routine d'activité physique. Par exemple, réfléchissez à la façon dont vous pourriez choisir d'inclure l'activité physique dans votre journée si vous aviez prévu de faire du vélo d'appartement pendant la sieste de votre enfant, mais qu'il se réveille au bout de 10 minutes. Ou si votre promenade quotidienne en poussette est perturbée par un temps orageux. Faites un plan pour intégrer l'activité physique dans votre journée d'une autre manière, et vous n'aurez plus l'impression d'avoir à relever un défi !



“

« Depuis que je suis devenue maman, j'ai trouvé un meilleur équilibre entre ma vie de famille, l'exercice et le travail, et le mieux, c'est que je ne sacrifie rien de ma forme physique ! J'ai trouvé un moyen d'être active d'une manière que je n'aurais jamais cru possible en tant que mère. Ce n'est pas toujours facile, mais ça devient plus facile ! »

## SOYEZ INDULGENTE ENVERS VOUS-MÊME



Les nouvelles mères sous-estiment ou surestiment souvent leur capacité personnelle d'activité physique,<sup>28</sup> ce qui peut entraîner colère et frustration. Se traiter avec la même gentillesse et la même sollicitude que pour une amie ou un ami s'appelle l'autocompassion.<sup>29, 30</sup>

Nous avons tendance à être plus durs avec nous-mêmes que nous ne le serions avec quelqu'un d'autre. Au cours de votre parcours de mère, vous connaîtrez probablement des hauts et des bas. La grossesse et l'accouchement entraînent un changement radical de la forme et de la taille du corps. Ne vous laissez pas rattraper par le passé. Concentrez-vous plutôt sur l'aventure à venir. N'oubliez pas que l'avenir est radieux, surtout avec des enfants dans votre vie. L'activité physique peut améliorer l'image corporelle en tonifiant et en renforçant les muscles, même si l'on ne perd pas de poids. En outre, l'amélioration de la forme physique vous permet de répondre aux exigences de votre famille grandissante.

« Alors que vous traversez les hauts et les bas de la nouvelle maternité, rappelez-vous que cette ambivalence est normale. »

L'autocompassion n'améliore pas seulement la santé physique et mentale, mais elle peut aussi influencer la façon dont vous vous engagez dans l'activité physique pendant la période post-partum.<sup>31</sup> La recherche montre que les nouvelles mères qui ont une plus grande autocompassion ressentent moins de culpabilité à prendre du temps loin des devoirs de la maternité pour s'engager dans des comportements favorables à la santé comme l'activité physique.<sup>32,33</sup>

### Pour faire preuve de compassion envers soi-même :

- » **Soyez indulgente envers vous-même.** Acceptez les jours où votre activité physique n'a pas eu lieu ou ne s'est pas déroulée comme prévu. Demain est un nouveau jour. Travaillez pour vous remettre sur la bonne voie au lieu d'abandonner.<sup>34</sup>
- » **Pratiquez la pleine conscience.** Passez de l'autocritique à des pensées plus constructives. Réfléchissez aux progrès que vous avez réalisés et fixez-vous des objectifs réalistes.<sup>35</sup>
- » **Considérez notre humanité commune.** Cela nous rappelle que nous ne sommes pas seules et que beaucoup d'autres femmes rencontrent les mêmes difficultés pour concilier ces identités.<sup>34</sup>

# RAPPELS QUOTIDIENS



**01.**

Écoutez votre corps et accordez une attention particulière à votre plancher pelvien

**02.**

Rappelez-vous que c'est un marathon et non un sprint

**03.**

Soyez flexible et adaptable



**04.**

Sortez de la maison

**05.**

Réimaginez l'activité physique

**06.**

Soyez indulgente envers vous-même

**07.**

Demandez de l'aide

**08.**

Vous retrouverez un sentiment de normalité. Cela devient plus facile !



# RÉFÉRENCES

1. Lederman, R. P., & Weis, K. L. (2020). Psychosocial Anxiety, Stress, and Adaptation in Pregnancy: Assessment of Seven Dimensions of Maternal Development. In R. P. Lederman & K. L. Weis (Eds.), *Psychosocial Adaptation to Pregnancy: Seven Dimensions of Maternal Development* (pp. 1–50). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-45738-9\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-45738-9_1)
2. Davis, K., & Dimidjian, S. (2012). The relationship between physical activity and mood across the perinatal period: A review of naturalistic and clinical research to guide future investigation of physical activity-based interventions for perinatal depression. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 19(1), 27–48. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2850.2012.01273.x>
3. Saligheh, M., McNamara, B., & Rooney, R. (2016). Perceived barriers and enablers of physical activity in postpartum women: A qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0908-x>
4. Davis, G. A., Wolfe, L. A., Nottola, M. F., MacKinnon, C., Society of Obstetricians and gynecologists of Canada, (SOGC), & SOGC Clinical Practice Obstetrics Committee. (2003). Exercise in Pregnancy and the Postpartum Period. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 25(6), 516–522. [https://doi.org/10.1016/S1701-2163\(16\)30313-9](https://doi.org/10.1016/S1701-2163(16)30313-9)
5. Canadian Society of Exercise Physiology. (2021). Make your whole day matter: The Canadian 24-Hour Movement Guidelines for Adults (18-64 years). 24-Hour Movement Guidelines. <https://csepguidelines.ca/guidelines/adults-18-64/>
6. Goom, T., Donnelly, G., & Brockwell, E. (2019). Returning to running postnatal—Guidelines for medical, health and fitness professionals managing this population. The Association of Chartered Physiotherapists in Sport and Exercise Medicine. <https://absolute.physio/wp-content/uploads/2019/09/returning-to-running-postnatal-guidelines.pdf>
7. National Association for Continence. (2022). Measure your pelvic floor strength. Retrieved from <https://www.nafc.org/step-3-assess-your-pelvic-floor-strength#:~:text=Slowly%20bend%20your%20finger%2C%20and,lifting%20sensation%20around%20your%20finger.>
8. Kealy, M. A., Small, R. E., & Liamputtong, P. (2010). Recovery after caesarean birth: A qualitative study of women's accounts in Victoria, Australia. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 10(1), 47. <https://doi.org/10.1186/1471-2393-10-47>
9. Hauck, K. (2016). 5 steps to know if you're ready for postnatal exercise. Retrieved from: <https://torontophysiotherapy.ca/5-steps-to-know-if-youre-ready-for-postnatal-exercise/>
10. Webb, D. A., Bloch, J. R., Coyne, J. C., Chung, E. K., Bennett, I. M., & Culhane, J. F. (2008). Postpartum Physical Symptoms in New Mothers: Their Relationship to Functional Limitations and Emotional Well-being. *Birth*, 35(3), 179–187. <https://doi.org/10.1111/j.1523-536X.2008.00238.x>
11. The American College of Obstetricians and Gynecologists, (ACOG). (2022). Exercise After Pregnancy: Frequently Asked Questions. ACOG. <https://www.acog.org/womens-health/faqs/exercise-after-pregnancy>
12. US Department of health and Human Services, & Office of Disease Prevention and Health Promotion. (n.d.). Walk. Run. Dance. Play. What's your move? Retrieved March 30, 2022, from <https://health.gov/moveyourway#during-after-pregnancy>
13. Fukano, M., Tsukahara, Y., Takei, S., Nose-Ogura, S., Fujii, T., & Torii, S. (2021). Recovery of Abdominal Muscle Thickness and Contractile Function in Women after Childbirth. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 2130. PubMed. <https://doi.org/10.3390/ijerph18042130>
14. Bratman, G. N., Olvera Alvarez, H. A., & Gross, J. J. (2021). The affective benefits of nature exposure. *Social and Personality Psychology Compass*, 15(8). <https://doi.org/10.1111/spc3.12630>
15. Su, D., Zhao, Y., Binns, C., Scott, J., & Oddy, W. (2007). Breast-feeding mothers can exercise: Results of a cohort study. *Public Health Nutrition*, 10(10), 1089–1093. Cambridge Core. <https://doi.org/10.1017/S1368980007699534>
16. Olson, C. M., Strawderman, M. S., Hinton, P. S., & Pearson, T. A. (2003). Gestational weight gain and postpartum behaviors associated with weight change from early pregnancy to 1 y postpartum. *International Journal of Obesity*, 27(1), 117–127. <https://doi.org/10.1038/sj.ijo.0802156>
17. Alberta Health Services. (2018). Nutrition Guideline: Nutrition for the Breastfeeding Mother. Alberta Health Services. <https://www.albertahealthservices.ca/assets/info/nutrition/if-nfs-ng-nutrition-for-the-breastfeeding-mother.pdf>
18. Scholten, M. (2018). Eating After Baby Gets Here: Is there a Postpartum Diet? North Bay Health Care. <https://www.northbay.org/blog/nourish/2018/eating-after-baby-gets-here-is-there-a-postpartum-diet.cfm>
19. Government of Canada. (2021). Canada's food guide: Healthy eating when pregnant and breastfeeding. Canada's Food Guide. <https://food-guide.canada.ca/en/tips-for-healthy-eating/pregnant-breastfeeding/>
20. Hunter, L. P., Rychnovsky, J., & Yount, S. M. (2009). A Selective Review of Maternal Sleep Characteristics in the Postpartum Period. *JOGNN*, 38(1), 60–68.
21. Puetz, T. W. (2006). Physical Activity and Feelings of Energy and Fatigue. *Sports Medicine*, 36(9), 767–780. <https://doi.org/10.2165/00007256-200636090-00004>
22. Cramp, A. G., & Bray, S. R. (2010). Postnatal Women's Feeling State Responses to Exercise With and Without Baby. *Maternal and Child Health Journal*, 14(3), 343–349. <https://doi.org/10.1007/s10995-009-0462-5>

23. Pritchett, R. V., Daley, A. J., & Jolly, K. (2017). Does aerobic exercise reduce postpartum depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis. *British Journal of General Practice*, 67(663), e684. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X692525>
24. Gladwell, V. F., Brown, D. K., Wood, C., Sandercock, G. R., & Barton, J. L. (2013). The great outdoors: How a green exercise environment can benefit all. *Extreme Physiology & Medicine*, 2(1), 3. <https://doi.org/10.1186/2046-7648-2-3>
25. Lesser, I., Nienhuis, C., Bean, C., & Ritondo, T. (2022). Returning to exercise postpartum: Supporting women's physical activity after the birth of a child. *The Conversation*. <https://theconversation.com/returning-to-exercise-postpartum-supporting-womens-physical-activity-after-the-birth-of-a-child-177744>
26. Hatfield, G., Lesser, I., & Nienhuis, C. (In Press). Utility of an outdoor group exercise program for improving postpartum mental health. *Health and Fitness Journal of Canada*.
27. Evenson, K. R., Moos, M.-K., Carrier, K., & Siega-Riz, A. M. (2009). Perceived barriers to physical activity among pregnant women. *Maternal and Child Health Journal*, 13(3), 364–375. PubMed. <https://doi.org/10.1007/s10995-008-0359-8>
28. Liva, S. J., Hall, W. A., & Oliffe, J. (2021). Reconciling relationships with physical activity: A qualitative study of women's postnatal physical activity decision-making. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 21(1), 81. <https://doi.org/10.1186/s12884-020-03537-z>
29. Neff, K. D., Kirkpatrick, K. L., & Rude, S. S. (2007). Self-compassion and adaptive psychological functioning. *Journal of Research in Personality*, 41, 139–154.
30. Neff, K. D., Rude, S. S., & Kirkpatrick, K. L. (2007). An examination of self-compassion in relation to positive psychological functioning and personality traits. *Journal of Research in Personality*, 41, 908–916.
31. Simpson, K. M., Semenchuk, B. N., & Strachan, S. M. (2021). Put MY mask on first: Mothers' reactions to prioritizing health behaviours as a function of self-compassion and fear of self-compassion. *Journal of Health Psychology*, 1359105321995979. <https://doi.org/10.1177/1359105321995979>
32. Miller, C., & Strachan, S. (2020). Understanding the role of mother guilt and self-compassion in health behaviors in mothers with young children. *Women & Health*, 60, 1–13.
33. Woekel, E., & Ebbeck, V. (2013). Transitional bodies: A qualitative investigation of postpartum body self-compassion. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 5(2), 245–266.
34. Bean, C., & Wimbs, R.-L. (2021). Running from (with) mom guilt: Exploring experiences of being a mother and training for and running marathons. *Leisure/Loisir*, 45(2), 245–267. <https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1874831>
35. De Petrillo, L. A., Kaufman, K. A., Glass, C. R., & Arnkoff, D. B. (2009). Mindfulness for Long-Distance Runners: An Open Trial Using Mindful Sport Performance Enhancement (MSPE). *Journal of Clinical Sport Psychology*, 4, 357–376. Blum, L. D. (2007). Psychodynamics of postpartum depression. *Psychoanalytic Psychology*, 24(1), 45–62. <https://doi.org/10.1037/0736-9735.24.1.45>

## **Vous voulez en savoir plus sur ce sujet ?**

Pour des renseignements et des ressources, visitez le <https://sirc.ca/fr/vasymaman/>

## **Des questions ? Des commentaires ?**

Nous serions ravies de vous entendre.

**Corliss Bean, PhD**

cbean@brocku.ca

**Iris Lesser, PhD**

iris.lesser@ufv.ca

**Veronica Allan PhD**

vallan@sirc.ca