

Votre guide pour rester active pendant la grossesse

Un minimum de 150 minutes d'exercice physique modérément intense par semaine, réparties sur au moins 3 jours, peut avoir de nombreux avantages pour votre santé et celle de votre bébé*.

1^{er} TRIMESTRE



ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



3
minutes **5 jours**

Vous vous sentez fatiguée ou malade? Essayez une activité plus douce, comme la natation.



PAS ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



x3 10
minutes **5 jours**

Atteignez l'objectif de 30 minutes par jour grâce à trois marches de 10 minutes!

2^e TRIMESTRE



ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



30
minutes **5 jours**

Atteignez l'objectif de 30 minutes par jour grâce à trois marches de 10 minutes!



PAS ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



x2 15
minutes **5 jours**

Augmentez la durée de l'activité que vous avez commencée au dernier trimestre.

3^e TRIMESTRE



ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



30
minutes **5 jours**

Adaptez votre entraînement de façon à réduire les impacts. Par exemple, faites des accroupissements au lieu de sauter.



PAS ACTIVE AVANT LA GROSSESSE



x3 10
minutes **5 jours**

Vous vous sentez fatiguée? Revenez à trois séances plus courtes d'activité physique.

* Comme toujours, si vous n'êtes pas certaine de ce qui est sécuritaire pour vous, consultez votre professionnel de la santé.