



Activité physique et qualité de l'air : les bonnes pratiques pendant la grossesse

Pendant la grossesse, pour ma santé comme pour celle de bébé, je reste en mouvement !

Bouger c'est faire du sport et c'est aussi marcher, jardiner, porter des charges légères...

Le bon rythme ? **Pratiquez 30 minutes d'activité physique par jour.**

Ce temps peut être réparti en sessions de 10 minutes. Limitez également le temps passé assise ou allongée.

Voici quelques conseils faciles à suivre pour profiter de vos activités physiques et sportives en limitant votre exposition aux polluants de l'air.



Consultez le professionnel de santé qui suit votre grossesse pour être sûre que vous pouvez pratiquer une activité physique.

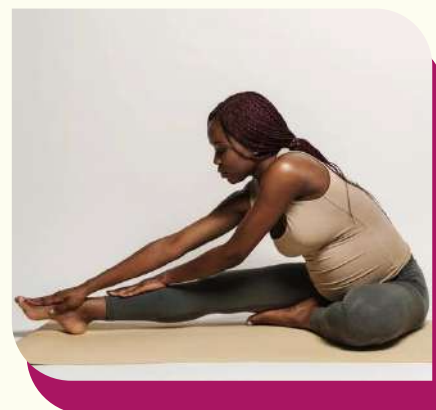
Je pratique une activité physique chez moi

Je privilégie des **activités physiques douces** comme :

- Le yoga prénatal,
- Le pilate,
- Le vélo d'appartement.

Je recherche la technique et le bien-être, pas la performance.

J'évite les activités physiques à risque d'impacts et de chutes comme, par exemple, monter à l'échelle.



Avant de commencer...



J'aère la pièce 10 minutes avant et après ma pratique d'activité physique.



Je vérifie l'absence de moisissures et de poussières dans la pièce.



J'évite d'utiliser des parfums d'ambiance et des pesticides à mon domicile.



Je choisis une pièce qui n'a pas été récemment rénovée (changement peintures, sol...).



Je pratique une activité physique à l'extérieur

J'adapte ma pratique sportive et je **privilégie la marche**, à mon rythme.



Sous surveillance, avec un avis médical, je peux continuer la pratique de la course à pied.

Il est contre-indiqué de pratiquer des activités à risque de chutes ou de coups :

- Le ski,
- Le VTT,
- Le surf,
- L'équitation...

Les activités suivantes sont également contre-indiquées :

- L'alpinisme,
- La plongée sous-marine.

Avant de commencer...

Pour tout savoir sur l'air de ma commune, je scanne :



airtogo.fr



Je me renseigne sur la qualité de l'air. En période de pollution, je réduis mon activité physique (y compris en intérieur) et privilégie des activités de faible intensité.



J'évite les activités physiques (marche, jardinage...) en extérieur dans les zones agricoles susceptibles de faire l'objet de traitements.



Je choisis un itinéraire à faible circulation ainsi que les parcs et jardins pour marcher ou courir.



En cas de forte chaleur, j'évite les efforts physiques. Je peux pratiquer une activité douce dans un environnement frais avec une tenue adaptée.



Pratiquez une activité physique d'intensité légère à modérée

Pour être sûre d'être dans le bon niveau d'intensité, je dois pouvoir parler pendant les exercices mais pas chanter !



Hydratez-vous !

Avant : 1 verre 30 minutes avant

Pendant : de petites gorgées toutes les 10-15 minutes

Et après !

Imprimé par www.rapid-flyer.com – 1, rue de l'Union, 59350 Marquette-Lez-Lille | Ne pas jeter sur la voie publique

 crosge  laliguedesmamans

www.liguedesmamans.fr

Réalisé avec le soutien financier de :



 projetfees  fees_pourbebe

www.projetfees.fr