



Activité physique et post partum

C'EST PARTI !

Après l'accouchement, l'activité physique joue un rôle clé dans la récupération en douceur du corps.

Bouger progressivement et en respectant son rythme permet de retrouver force et équilibre tout en prenant soin de soi.

LES BÉNÉFICES

SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- ↗ récupération musculaire et articulaire
- ↗ la posture
- ↗ renforcement du périnée
- ↘ la masse grasse
- ↗ système cardiovasculaire

SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ↘ stress, ↘ anxiété
- ↘ risque de baby-blues - dépression post-partum
- ↗ la valorisation personnelle

LES RECOMMANDATIONS



À 6 SEMAINES POST-ACCOUCHEMENT (OU AVANT LA RÉÉDUCATION PÉRINÉALE)

- Temps : 5 à 15 min par jour
- Intensité : Très douce
 - respiration, mobilité, étirements légers, activation périnéale
- Fréquence : Quotidienne, selon la fatigue et les ressentis

6 À 12 SEMAINES POST-ACCOUCHEMENT (APRÈS VALIDATION DU PROFESSIONNEL DE SANTÉ)

- Temps : 20 à 30 min par séance
- Intensité : Modérée
 - marche active, Pilates doux, yoga postnatal, renforcement léger
- Fréquence : 2 à 4 fois par semaine

À PARTIR DE 3 MOIS POST-ACCOUCHEMENT (APRÈS RÉÉDUCATION PÉRINÉALE TERMINÉE)

- Temps : 30 à 45 min par séance
- Intensité : Progressive selon les capacités
 - renforcement musculaire, cardio doux
- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine selon l'énergie

À PARTIR DE 6 MOIS POST-ACCOUCHEMENT (SELON LA RÉCUPÉRATION)

- Temps : 45 min à 1h par séance
- Intensité : Modérée à plus soutenue
 - réintroduction du cardio plus intense et du renforcement global
- Fréquence : 3 à 5 fois par semaine



Activité physique et post partum

C'EST PARTI !

En cas d'accouchement par voie basse

Reprise possible environ 6 semaines post accouchement

En cas d'accouchement par césarienne

Reprise possible environ 8 semaines post accouchement



PRÉCAUTIONS & CONTRES-INDICATIONS

- Progressivité des impacts et exercices hyperpressifs (abdominaux classiques, sauts, running précoce)
- Surveiller les signes de diastasis (écartement des grands droits) et adapter les exercices
- Attendre une bonne cicatrisation (césarienne, épisiotomie)
- Ne pas négliger la fatigue et les besoins énergétiques accrus pendant l'allaitement
- En cas de douleurs, fuites urinaires ou sensation de pesanteur, consulter un professionnel

NOS CONSEILS

- Reprendre une activité physique après une rééducation périnéo-abdominale
- Commencer par des exercices de respiration et de mobilité douce
- Marcher régulièrement pour stimuler la circulation et l'énergie
- Intégrer des exercices de gainage hypopressif et de tonification du périnée
- Se faire accompagner par un professionnel formé au post-partum
- Ne pas chercher à "retrouver son corps d'avant" rapidement, mais plutôt à renforcer durablement

Quel professionnel peut m'accompagner dans ma pratique d'activité physique ?

- Kinésithérapeutes
- Enseignants en activité physique adaptée
- Educateurs Sportifs formés au post partum



L'évolution est propre à chaque femme. Il est essentiel d'être à l'écoute de son corps et d'adapter la reprise en fonction de son ressenti et de son niveau de récupération.