

# Marcher pendant la grossesse

Marcher peut prévenir une prise de poids trop importante

Marcher peut soulager le mal de dos

Marcher peut vous aider à vous détendre et à mieux dormir

Avoir des muscles forts et un cœur en bon état peut faciliter le travail pendant l'accouchement

## 7 bonnes raisons de marcher

Marcher est une façon naturelle de prévenir la constipation

Marcher améliore la circulation sanguine, augmentant ainsi l'apport de nutriments au fœtus

Marcher améliore la respiration, ce qui permet au fœtus de recevoir plus d'oxygène

### Avant de marcher, prenez le temps de vous étirer

- Tenez-vous debout près d'un mur ou d'un objet auquel vous pouvez vous agripper pour garder l'équilibre et faites plusieurs ronds avec les chevilles.
- Faites des ronds avec les épaules plusieurs fois, d'arrière en avant, puis d'avant en arrière.
- Inspirez très fort, levez les bras au-dessus de la tête et étirez les bras vers le haut aussi loin que possible. Baissez ensuite les bras et expirez.
- Tenez-vous debout près d'un mur ou d'un objet auquel vous pouvez vous agripper pour garder l'équilibre et secouez doucement les jambes, l'une après l'autre.
- Secouez les bras. Maintenant, vous êtes prête à marcher.
- Rendez votre sortie plus agréable en vous trouvant un « compagnon de marche », tel un ami, partenaire ou enfant, avec qui vous pouvez parler tout en marchant.

### Voulez-vous en savoir plus sur la nutrition, la santé et votre bébé en gestation?

Pour obtenir plus de renseignements sur le programme Bébé en santé ou sur le Programme canadien de nutrition prénatale dans votre région, **composez le 945-1301, le 1 888 848-0140 (sans frais).**

Si vous habitez dans une collectivité des Premières nations, composez le 983-4199 pour avoir des renseignements sur les programmes fédéraux.



**Manitoba** 