

QUESTIONNAIRE MENEZ UNE VIE PLUS ACTIVE PENDANT LA PÉRIODE POSTPARTUM

✓ L'activité physique après l'accouchement entraîne de nombreux bienfaits pour la santé et est généralement sans danger pour vous et votre bébé. Cependant, dans certaines conditions, l'activité physique n'est pas recommandée. Ce questionnaire est conçu pour vous aider à déterminer si vous devriez parler à votre fournisseur de soins de santé primaires (par exemple, votre médecin ou votre sage-femme) avant de commencer ou de continuer à faire de l'activité physique.

CONSIGNES

Veuillez répondre à chaque question au meilleur de vos connaissances en entourant O pour Oui ou N pour Non. Si votre état de santé change au cours des 12 mois qui suivent votre accouchement, vous devez remplir à nouveau ce questionnaire.

1. Au cours de la première année qui a suivi votre accouchement, avez-vous présenté l'une des conditions suivantes:
 - Perte de conscience pour quelque raison que ce soit ? O / N
 - Symptômes neurologiques tels qu'une mauvaise coordination ou une faiblesse musculaire influençant l'équilibre ? O / N
 - Thrombose veineuse profonde (caillot de sang dans les jambes ; peut provoquer des douleurs et un gonflement des jambes, ou une peau rouge/chaude autour de la zone douloureuse) ou embolie pulmonaire (caillot de sang dans les poumons ; peut provoquer un essoufflement, des vertiges) ? O / N
 - Hypertension artérielle (>140/90mmHg) qui n'est pas stable ? O / N
 - Trouble(s) alimentaire(s) ou malnutrition ? O / N
 - Cardiomyopathie du postpartum (maladie cardiaque après l'accouchement) O / N
 - Nouveaux symptômes de maladie cardiaque (par exemple, douleur ou gêne thoracique) ou d'accident vasculaire cérébral (par exemple, affaissement du visage, troubles de la parole) pendant les activités de la vie quotidienne ou au repos ? O / N
 - Douleur abdominale intense ? O / N
 - Douleur/gêne à la poitrine, vertiges ou étourdissements pendant l'activité physique ? O / N
 - Difficultés respiratoires telles qu'un essoufflement au repos qui n'est pas soulagé par des médicaments ? O / N
 - Maladie des reins? O / N
 - Fatigue excessive (par exemple, fatigue extrême ne s'améliorant pas avec le repos)? O / N
 - Infection grave accompagnée de fièvre, de courbatures ou d'un gonflement des ganglions lymphatiques ? O / N
 - Fracture(s) ou autre blessure importante ? O / N
 - Douleur liée à la césarienne qui s'aggrave avec l'activité physique (par exemple, douleur liée à l'incision chirurgicale) ? O / N
 - Saignements vaginaux non liés aux menstruations ? O / N
2. Avez-vous tout autre problème médical qui pourrait vous empêcher de faire de l'activité physique après l'accouchement ? O / N
3. Êtes-vous préoccupée par la reprise, ou l'augmentation, de votre activité physique après l'accouchement ? O / N



INTERPRETATION

Vous avez répondu NON à toutes les questions : l'activité physique est recommandée.

Vous avez répondu OUI à au moins une question : parlez à votre professionnel de la santé avant de commencer ou de continuer à faire de l'activité physique.



CONSEILS GÉNÉRAUX SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA PREMIÈRE ANNÉE POSTPARTUM

Suivez les conseils énoncés dans l'Édition 2025 des Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique, la sédentarité et le sommeil pendant la première année postpartum, qui recommandent une progression individualisée, graduelle et basée sur les symptômes vers l'atteinte de l'objectif de faire au moins 120 minutes d'activité physique d'intensité moyenne à élevée (entraînement musculaire, marche rapide, natation, jardinage), réparties sur quatre jours ou plus de la semaine : scpe.ca/menezunevieplusactive-postpartum

Il est recommandé que tout le monde soit dépisté (et traité) pour les barrières à l'activité physique : santé mentale, fonction du plancher pelvien et de la paroi abdominale, douleur musculosquelettique, cicatrisation des plaies, fatigue excessive, sommeil insuffisant, peur du mouvement, statut de l'allaitement, soutien social/émotionnel et troubles alimentaires. Si vous avez des questions sur l'activité physique postnatale, consultez préalablement un professionnel de l'exercice qualifié ou votre professionnel de la santé. Cela permettra de vous assurer que votre activité physique est sécuritaire et qu'elle vous convient.