

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

est bénéfique pour ma santé
et celle de mon futur bébé

Aussi bien pendant ma grossesse...

 AU MOINS 2H30 PAR SEMAINE

 AU MOINS 3 SESSIONS DE + DE 30 MIN



C'est excellent
pour moi
et mon enfant !

...qu'après mon accouchement.

 TOUS LES JOURS

 AU MOINS 30 MIN PAR JOUR



Si le temps d'activité physique est inférieur aux recommandations,
il reste bénéfique pour la santé physique et mentale des femmes.



Vous êtes sportive de haut niveau ?**

Découvrez les recommandations spécifiques pour votre grossesse et après la naissance.

* Activité physique : à la fois l'activité sportive (natation, vélo, marche...), les exercices de renforcement musculaire (yoga, pilates...) et les activités de la vie quotidienne (rangement, jardinage, montée d'escaliers...)

** Sport de haut niveau : sport de compétition et/ou pratique sportive intensive (au moins 7h par semaine)



CNSF
Collège National
des Sages-Femmes
de France

Avec le soutien de la

Fondation Mustela
abritée par la Fondation de France