

Forme physique et affective

But

Accroître les connaissances sur l'importance de l'activité physique et de la gestion du stress durant la grossesse.

Objectifs

À la fin du module, les personnes participantes seront en mesure de décrire :

- Les ajustements normaux dus à la grossesse.
- Les facteurs de stress liés directement à la grossesse.
- Les stratégies d'adaptation efficaces pour gérer le stress.
- Les signes de troubles de l'humeur prénataux (p. ex., la dépression, l'anxiété).
- Que faire si vous pensez souffrir de troubles de l'humeur prénataux.
- Les avantages d'une vie active pendant la grossesse.
- Les meilleures façons de faire de l'exercice en toute sécurité.
- Où obtenir plus de renseignements.

Déroulement du module (50 minutes)

- 1) Présentations et régie interne.
- 2) Scénario : Ling
- 3) Stress et grossesse
- 4) Stratégies d'adaptation
- 5) Pause activité
- 6) Avantages d'une vie active
- 7) Conseils pour faire de l'exercice en toute sécurité
- 8) Exercice de détente

Matériel particulier

- Lecteur de disques compacts et musique de détente.
- Matériel audio-visuel pour montrer une vidéo (lecteur DVD, haut-parleurs).

Vidéo

- Mère et monde (2009). *L'activité physique et la grossesse*.
https://www.youtube.com/watch?v=Tul-4_nSbhE

Documentation à distribuer

- Centre de ressources Meilleur départ & SOGC. *Partir du bon pied* (5e édition) ou *Un départ en santé pour mon bébé et moi* *
- Centre de ressources Meilleur départ, *Éducation prénatale – Messages Clés pour l'Ontario*
 - Vie active - www.educationprenataleontario.ca/vie-active
 - Santé mentale - www.educationprenataleontario.ca/sante-mentale

* Si ceci n'a pas encore été distribué aux participantes.

Forme physique et affective

- Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *La grossesse réserve parfois des surprises* www.meilleurdepart.org/resources/ppmd/TakeCareMentalHealth_FR_rev.pdf
- Association canadienne pour la santé mentale et Fondation des maladies du cœur. (2009). *Le stress apprivoisé* www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/health-information-catalogue/fr-coping-with-stress-web.ashx

Bibliographie

- Association canadienne pour la santé mentale et Fondation des maladies du cœur. (2009). *Le stress apprivoisé*. Repéré à www.heartandstroke.ca/-/media/pdf-files/iavc/health-information-catalogue/fr-coping-with-stress-web.ashx
- Bureau de santé publique de Middlesex- London. (2015). *Move for two* : Vidéo sur l'activité physique et la grossesse. Repéré à www.healthunit.com/physical-activity-pregnancy
- Centre de ressources Meilleur départ. (2016). *Abuse in Pregnancy – Information and Strategies for the Prenatal Educator*. Repéré à www.beststart.org/resources/anti-violence/pdf/bs_abuse_lr_f.pdf
- Centre de ressources Meilleur départ. (2009). *Giving birth in a new land - strategies for services providers working with newcomers*. Repéré à www.beststart.org/resources/rep_health/Newcomer_%20Guide_Final.pdf
- Centre de ressources Meilleur départ. (2012). *Bien manger pour avoir un bébé en santé*. Repéré à <https://opha.on.ca/getmedia/ed71849f-8d6f-4d3a-9bf6-292323ed0e59/Healthy-Eating-for-a-Healthy-Baby-FR.pdf.aspx>
- Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *Creating circles of support for pregnant women and new parents*. Repéré à www.beststart.org/resources/ppmd/circles_of_support_manual_2013.pdf
- Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *La grossesse réserve parfois des surprises!* Repéré à www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=M10-F
- Centre de ressources Meilleur départ. (2013). *Perinatal mood disorders – An interdisciplinary training video*. Repéré à www.beststart.org/cgi-bin/commerce.cgi?preadd=action&key=M08-E
- Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et Société canadienne de physiologie de l'exercice. (2019). *Édition 2019 des Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse*. Repéré à <http://csepguidelines.ca/fr/guidelines-for-pregnancy/>
- International Childbirth Education Association (ICEA). (n.d.) Repéré à www.icea.org
- Lanes, A., Kuk J.L., Tamin H. (2011). Prevalence and characteristics of postpartum symptomatology among Canadian women: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 11-302. Repéré à www.biomedcentral.com/content/pdf/1471-2458-11-302.pdf
- Les infirmières de l'Ordre de Victoria du Canada. *Prenatal health education guidebook - Fitness and pregnancy* (p. 151 à 166). Document interne.
- NCAST (2013). *Promoting Maternal Mental Health during Pregnancy*.
- Nursing Child Assessment Satellite Training (NCAST). (2013). *Promoting maternal mental health during pregnancy*. Repéré à www.ncast.org/index.cfm?fuseaction=product.display&product_ID=53

Forme physique et affective

- Simkin, P. et al. (2010). *Pregnancy, childbirth and the newborn: The complete guide* (4e édition). Repéré à www.pennysimkin.com/shop/pregnancy-childbirth-and-the-newborn-the-complete-guide/
- Société canadienne de physiologie de l'exercice (CSEP). (2015). *X -AAP pour femmes enceintes*. Repéré à <http://www.csep.ca/CMFiles/publications/parq/x-aapenceintes.pdf>
- Wellington Dufferin Guelph Health Unit. (2003). *Reproductive health manual: Class #1*. Document interne.

Exercice d'imagerie guidée - La mer

- Installez-vous confortablement. Fermez les yeux et prenez conscience des parties du corps qui sont tendues et de celles qui sont détendues.
- Prenez quelques respirations, retenez votre souffle... puis expirez lentement par le nez. Après quelques respirations et expirations, vous commencerez à vous sentir de plus en plus détendu(e)s.
- Dans un moment, je ferai la description d'une scène qui vous semblera très réelle et dans laquelle je vous demanderai de vous imaginer marchant sur la plage. En plus de visualiser cette scène, incluez les sons, les odeurs, les saveurs et les sensations tactiles.
- C'est une belle journée d'été ensoleillée, vers la fin du jour. Vous allez vous promener sur la plage. Le soleil est chaud et enveloppant. Le ciel est bleu. Il n'y a aucun nuage à l'horizon. Le sable est chaud sous vos pieds et brille sous l'effet du soleil. Le son des vagues qui viennent mourir sur la rive monte dans l'air.
- Une douce brise caresse votre visage. Vous pouvez entendre le cri des mouettes au loin. Elles planent dans le ciel puis plongent dans la mer.
- Vous décidez de prendre une pause. Vous vous assoyez sur une butte de sable d'un blanc pur et vous fixez la mer au loin. Vous perdez votre regard dans le rythme des vagues allant et venant sur la plage.
- À chaque va-et-vient des vagues, vous vous sentez de plus en plus détendu(e)s et calmes.
- Le soleil commence à disparaître à l'horizon. Il descend de plus en plus et vous êtes calmes.
- Le ciel change de couleur et s'y dessine un mélange de rouge, d'orange, de jaune, de vert, de bleu et de violet. En regardant le soleil disparaître à l'horizon, vous vous sentez bien.
- Le claquement des vagues, l'odeur et le goût salé de la mer, le cri des mouettes, la chaleur enveloppant votre corps. Toutes ces images, tous ces sons, toutes ces odeurs accroissent votre sensation de sérénité et de détente.
- Relaxez... Relaxez... Relaxez...
- Pause.
- Dans un moment, je compterai jusqu'à trois. Quand j'aurai atteint le chiffre trois, vous ouvrirez les yeux et vous vous sentirez totalement reposés et détendus.
- 1... 2... 3...
- Répétez jusqu'à ce que tout le monde soit complètement éveillé.