

HESAV

Haute École
de Santé - Vaud

Activité physique, rééducation périnéale et bien-être familial

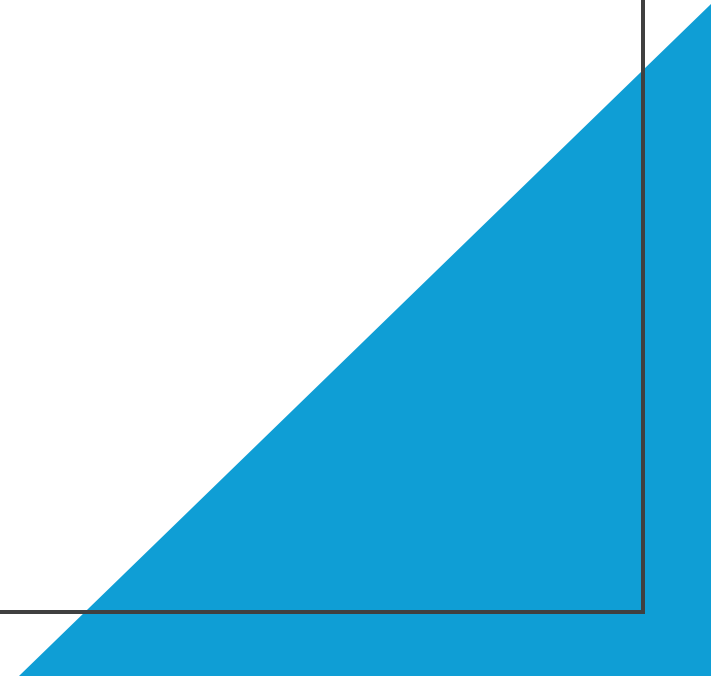
Mathilde Hyvärinen, collaboratrice scientifique,
HESAV

Sarah Thouvenin, Maître d'enseignement, filière
physiothérapie, HESAV



Objectif

Utiliser l'activité physique (AP) comme leviers de bien-être corporel et psychologique au service des relations familiales dès les premiers temps de la parentalité.



Recommandations

Comment bouger après l'accouchement et dans la première année de vie ?

Effet dose-réponse de l'activité physique

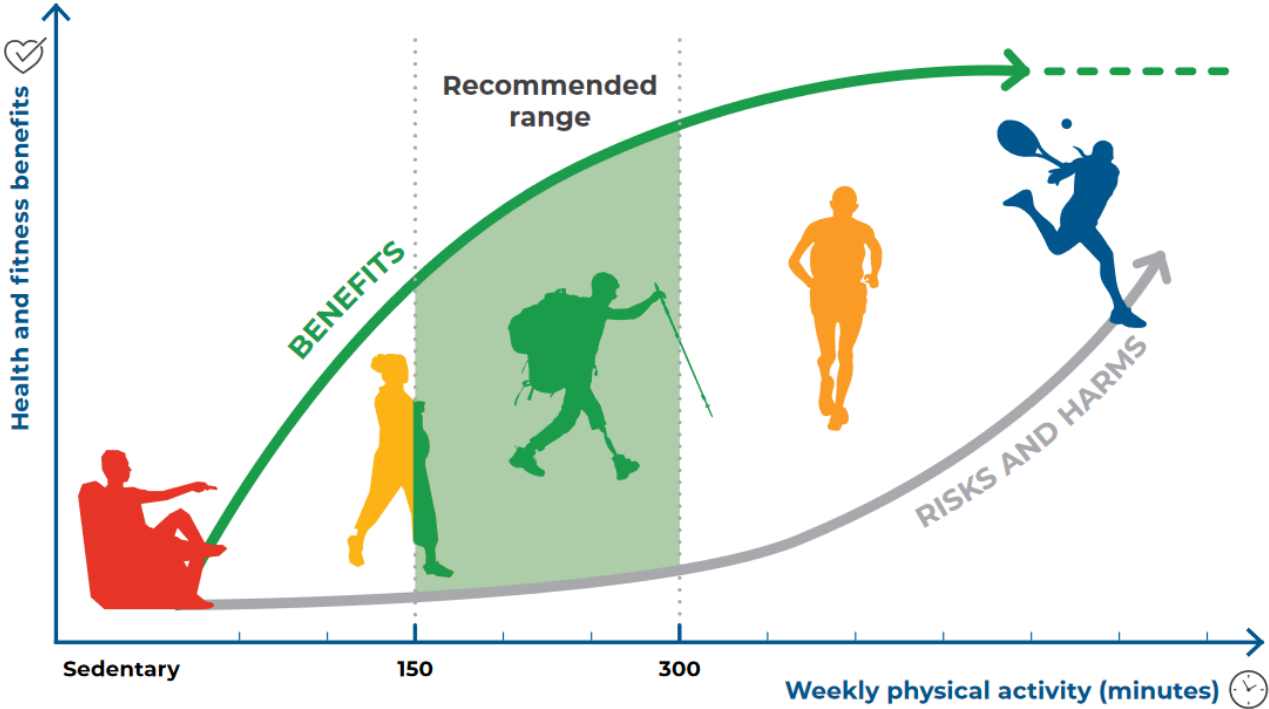


Figure 1: Dose response curve

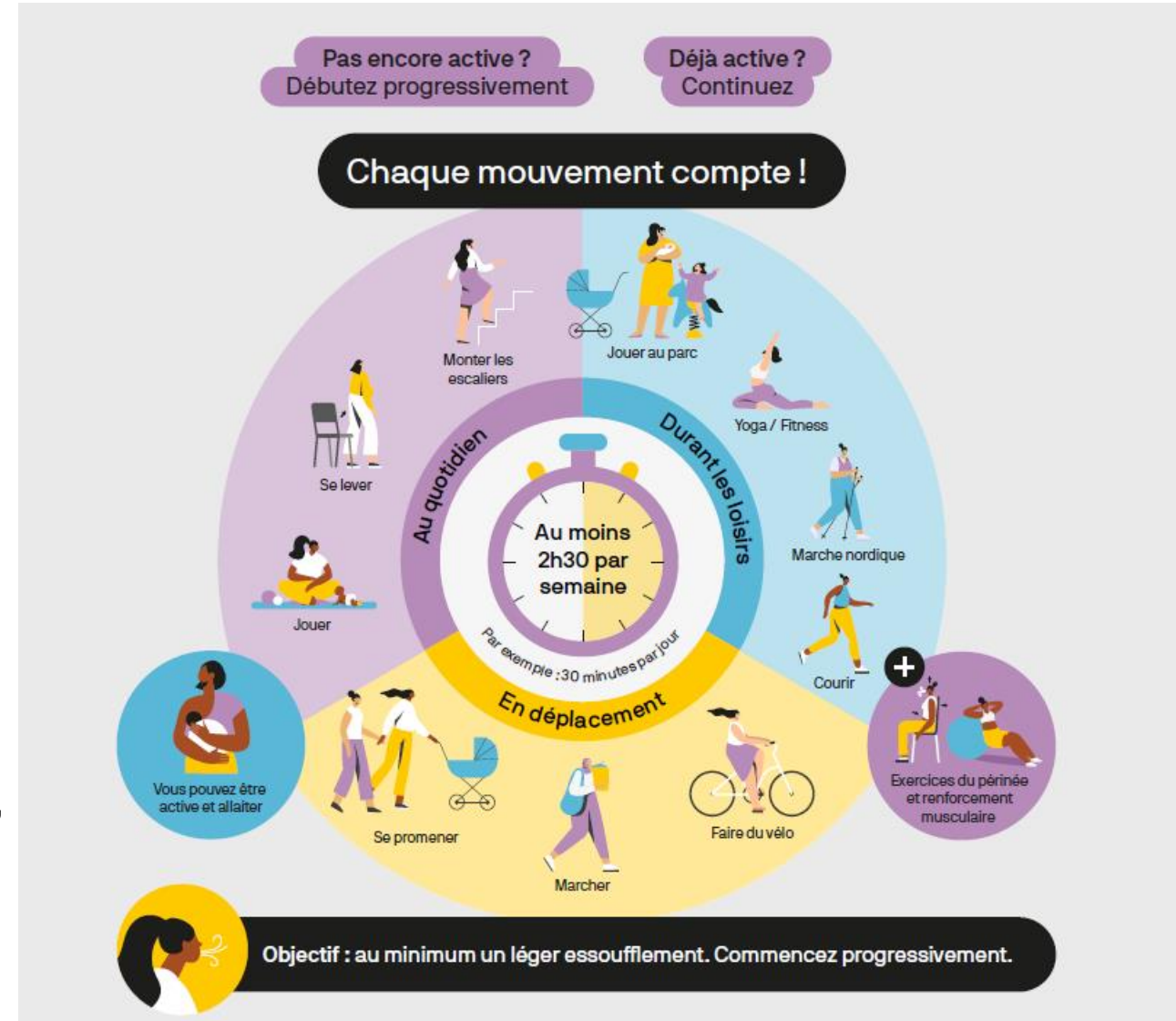
(OMS, 2019)

Recommandation post-partum

Information structurées grâce au principe FITT

- **F → Fréquence (combien de fois par semaine)**
 - Bouger tous les jours
- **I → Intensité (dans quelle mesure l'activité est réalisée)**
 - Légère → moyenne → élevée
- **T → Temps (combien de temps dure l'activité)**
 - 1min + 5min + 10min... = 20-30 minutes/jour
- **T → Type (quel type d'activités)**
 - Mobilisation précoce, exercice périnée, marche, AVQ, soins au bébé, renforcement musculaire, course....

+ PLAISIR



(Hyvärinen et al., 2024)

Active@Maternity

Recommandations post-partum

Commencer ou reprendre une activité physique d'intensité moyenne à élevée dans les 12 premières semaines post-partum est associé à **une amélioration de la santé mentale**

(Davenport et al.,2025)

Recommandations nourrissons

Les nourrissons (âgés de moins de 1 an)

ACTIVITÉ PHYSIQUE



TEMPS D'ÉCRAN SÉDENTAIRE



SOMMEIL DE BONNE QUALITÉ



(OMS, 2021)

Recommandations nourrissons

POUR ALLER PLUS LOIN

Rendez-vous sur www.paprica.ch où vous trouverez différents supports d'informations - brochures, vidéos, etc. - vous proposant de nombreux conseils, idées de jeu, et renseignements.



RECOMMANDATIONS



ACTIVITÉ PHYSIQUE

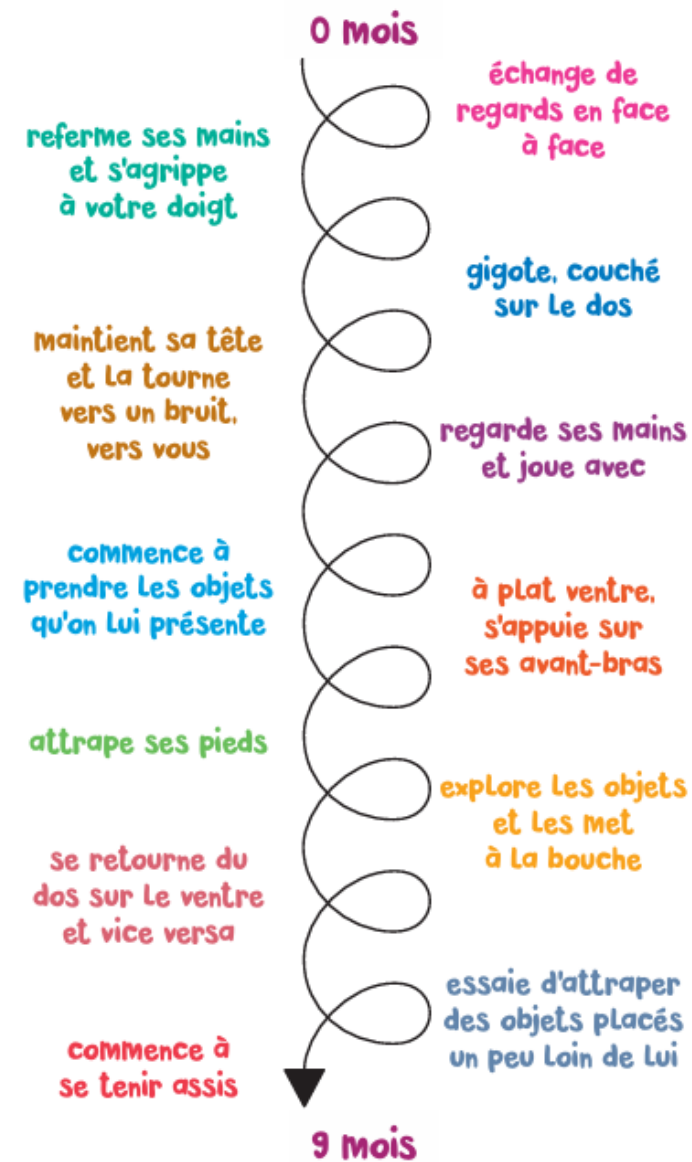
Les nourrissons devraient être stimulés dans leur envie naturelle de bouger en favorisant le mouvement plusieurs fois par jour et en leur offrant un espace libre et approprié à leur âge. Lorsqu'ils sont réveillés les activités peuvent se faire sur le ventre (30 min./jour) et sur le dos. Pour aller plus loin: www.hepa.ch



ACTIVITÉS SÉDENTAIRES

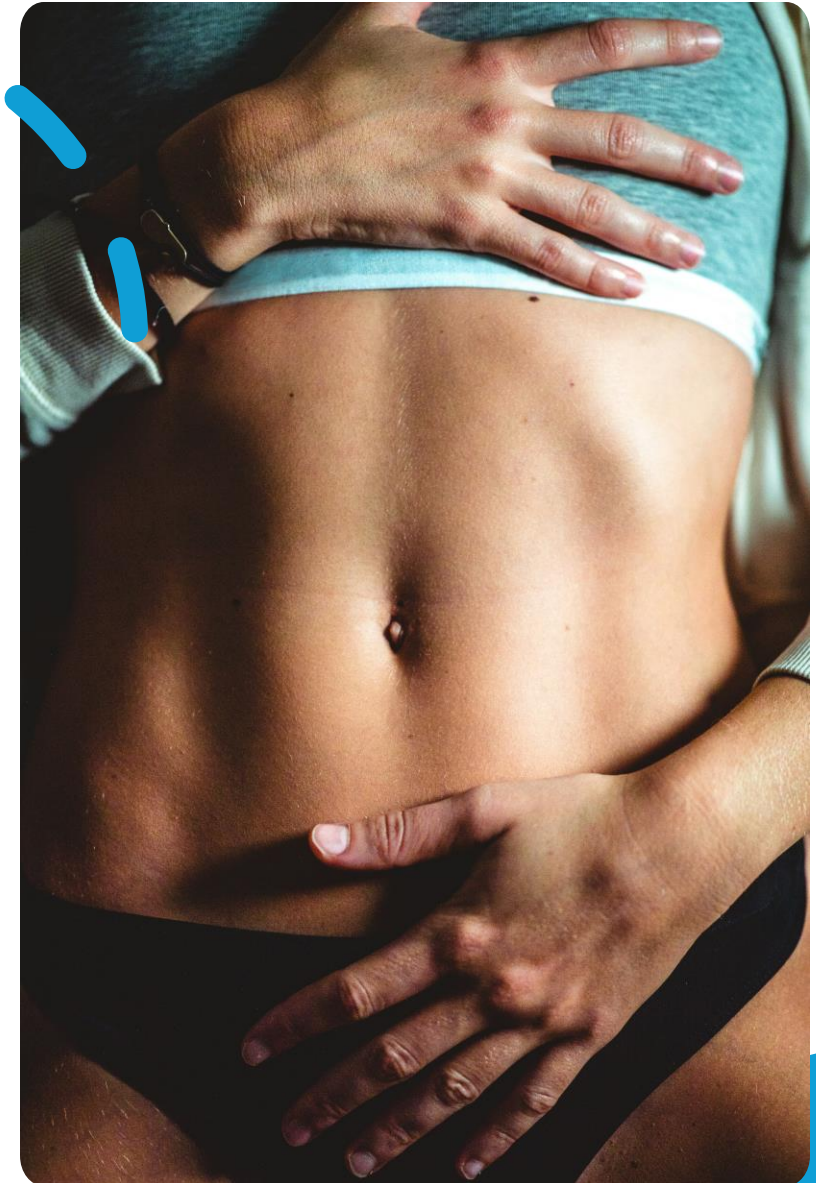
Minimiser le temps consacré à des activités sédentaires (éviter de laisser le bébé dans le siège auto ou le transat pendant le temps d'éveil). L'exposition à des écrans (télévision, smartphone, ordinateur, tablette, etc.) n'est pas recommandée. Pour aller plus loin: www.jeunesetmedias.ch

QUELQUES REPÈRES



Santé abdomino- pelvienne de la mère

- Bilan avec un.e physiothérapeute formé.e
- Activité physique douce possible de manière précoce
- Le prix ne doit pas être un frein
- Rééducation en mouvement



Importance de la rééducation en post-partum

Période sensible

- Douleurs, inconfort, cicatrice
- Fuites urinaires (31% des femmes)
- Prolapsus
- Diastasis

→ améliorer la fonction en agissant sur le corps et l'esprit

Ryhtä, I., Axelin, A., Parisod, H., Holopainen, A., & Hamari, L. (2023)

Diz-Teixeira, P., Alonso-Calvete, A., Justo-Cousiño, L. A., González-González, Y., & Cuña-Carrera, I. D. (2023).

Bienfaits

Pourquoi bouger après l'accouchement et dans la première année de la vie ?

Informier – Faire sens



Promotion de la santé et du bien-être pour les parents

Bien-être physique

- Douleurs
- Essoufflement
- Fatigue
- Digestion

Bien-être psychologique

- Sommeil
- Estime de soi
- Image de soi, corporelle
- Humeur
- Anxiété, stress

Santé physique

- Condition physique
- Composition corporelle
- Santé cardiovasculaire
- Santé métabolique

Prévention

- Thrombose
- Douleurs
- Œdème
- Rétention d'eau
- Dysfonction périnéale
- Diastase
- Dépression (-54%)
- Trouble du sommeil
- Retour à un poids sain
- Ostéoporose
- Isolement sociale

Les bienfaits de l'activité physique pour l'enfant

1ère année de vie

- Bien-être physique
- Bien-être mental
- Bien-être émotionnel
- Soutien à l'apprentissage et au développement

Vie future

- Santé cardiovasculaire
- Santé métabolique
- Santé psychosociale
- Composition corporelle

(Davenport, Kathol, et al., 2019; Davenport, Meah et al., 2018; Bull et al., 2020; ACOG, 2020, OMS, 2021)



Intérêt du travail abdo & périnée

- Permet de réintégrer la fonction, de se réapproprier son corps
- D'être accompagnée pour ajuster les étapes par exemple :
 - Vis-à-vis de la reprise de l'activité physique
 - Vis-à-vis des symptômes potentiels : soulager les douleurs liées à l'accouchement, au portage du bébé, à l'allaitement

Travail combiné qui offre une meilleure perspective

Diz-Teixeira, P., Alonso-Calvete, A., Justo-Cousiño, L. A., González-González, Y., & Cuña-Carrera, I. D. (2023).

Conclusion

L'activité physique comme un outil pour soutenir le bien-être familial

Liste des ressources pour la rééducation abdo-périnéale et l'activité physique après l'accouchement

Prestation	Prestataire	Site internet	Lien
Rééducation périnéale, accompagnement à domicile	Fédération suisse des sages-femmes	https://www.votresagefemme.ch/	https://www.hebammensuche.ch/fr/suche/
Rééducation périnéale, accompagnement à domicile	Groupement des sages-femmes indépendantes vaudoises	https://gsfivd.ch/	https://gsfivd.ch/prestations/
Rééducation du post-partum (abdo-périnéale)	Association Suisse des Physiothérapeutes spécialisés en Uro-Gynécologie et Pelvi-Périnéologie	https://www.aspug.ch	https://www.aspug.ch/nos-membres
Séances d'activité physique dès 3 semaines après l'accouchement en présentiel, en ligne ou en replay (gratuit)	Association HappyMove	https://www.association-happymove.ch/	https://www.association-happymove.ch/perinatalite
Vidéos d'exercices (gratuit)	Haute Ecole de Santé-Vaud (HESAV)	https://moveyourbaby.ch/	https://moveyourbaby.ch/exercices/
Exemples d'exercices (brochure)	Hôpitaux Universitaires Genève (HUG)	https://www.hug.ch/gynecologie/exercices-pour-votre-reeducation-perineale	https://www.hug.ch/obstetrique/reeducation-du-perinee-apres-accouchement

1000 premiers jours



Message à retenir

- Retrouver un corps qui fonctionne, sans douleur et qui permet de pouvoir assurer la charge du quotidien
- L'activité physique est bénéfique pour TOUS
- Relais = temps à la maman, à la famille pour récupérer et s'approprier le changement



Merci pour votre attention

Des questions ?

Contacts :

Mathilde.hyvarinen@hesav.ch

Sarah.thouvenin@hesav.ch