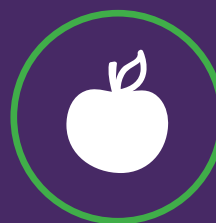


Sessions de préparation à la naissance  
et à la parentalité (PANP)

## Pourquoi et comment aborder les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique ?



Document destiné aux sages-femmes  
proposant des prestations de PANP



Pourquoi et comment aborder  
les thématiques de l'alimentation  
et de l'activité physique dans les  
sessions de préparation à  
la naissance et à la parentalité ?

Panmilar & Unisanté (2021/2024/2026)

# Table des matières

|           |                                                                                 |           |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <u>Comment utiliser ce document ?</u>                                           | <b>6</b>  |
| <b>2.</b> | <u>Intégration de la promotion de la santé et de la prévention dans la PANP</u> |           |
| 2.1       | Une démarche propice au développement des compétences des futurs parents        | <b>6</b>  |
| 2.2       | Alimentation                                                                    | <b>8</b>  |
| 2.3       | Activité physique                                                               | <b>9</b>  |
| <b>3.</b> | <u>Origine de ce document</u>                                                   | <b>10</b> |
| <b>4.</b> | <u>Références</u>                                                               | <b>12</b> |
| <b>5.</b> | <u>Fiches thématiques</u>                                                       | <b>14</b> |

# 1. Comment utiliser ce document ?

Ce document est destiné à tout-e sage-femme qui désire introduire ou modifier les activités liées aux thématiques de l'alimentation et de l'activité physique dans les rencontres de PANP qu'elle·il anime. Il est constitué d'un bref argumentaire et

de références permettant d'approfondir ou d'actualiser ses connaissances, ainsi que d'une série de messages clés et de fiches thématiques présentant les activités qui s'y rapportent. Les messages clés tels que rédi-

gés ci-dessous sont destinés aux sages-femmes. Ils devraient être utilisés comme des « pense-malin », permettant de garder en tête les éléments principaux à transmettre tout en se détachant du support pour animer les activités proposées.

## 2. Intégration de la promotion de la santé et de la prévention dans la PANP

### 2.1 Une démarche propice au développement des compétences des futurs parents

La PANP représente une opportunité exceptionnelle de mettre en lien des femmes enceintes, couples, jeunes familles avec des professionnel·le·s de la santé et du réseau socio-sanitaire. Et lorsqu'elle est pensée et animée de façon à susciter la participation active des futurs parents plutôt que comme un « cours », cette prestation devient un espace propice au partage d'expériences et au développement des compétences en santé des futurs parents<sup>1</sup>. La·le sage-femme est un relai central des mes-

sages de santé publique. Sensibilisé·e et formé·e aux thématiques phares de promotion de la santé et de prévention, elle·il occupe une place de choix auprès des futurs parents pour les soutenir dans l'intégration des recommandations à leur vie quotidienne<sup>2</sup>.

Les données scientifiques actuelles ont pu clairement établir qu'adopter des habitudes de vie saines durant la grossesse et les premières années de vie de l'enfant permet, à l'âge adulte, de prévenir l'apparition de maladies non transmissibles (MNT), comme le diabète ou les maladies cardio-vasculaires<sup>3-6</sup>. Les 1000 premiers jours

de l'enfant – du début de la grossesse jusqu'à ses 2 ans environ – représentent une période clé pour son développement.

Du côté des futurs parents, il apparaît que cette même période constitue un moment particulièrement favorable pour remettre en question leurs habitudes de vie et modifier certains de leurs comportements<sup>7</sup>. La volonté de faire au mieux pour leur enfant est un moteur puissant qui semble rendre les futurs parents particulièrement réceptifs aux messages de promotion de la santé et de prévention<sup>8</sup>.

A la lumière de ces constats, l'intégration des thématiques de l'alimentation et de l'activité physique dans les sessions de PANP prend tout son sens. Ces deux thématiques s'inscrivent en effet dans la mise en œuvre des recommandations actuelles en matière d'égalité des chances et d'encouragement précoce, pour lesquels les professionnel·le·s de la santé, et particulièrement les sages-femmes, constituent la première porte d'entrée<sup>6</sup>.

#### Le contexte : un point d'attention particulier

Si la santé et le bien-être de l'enfant in utero puis du nouveau-né dépend effectivement de sa mère, la santé, le bien-être et les habitudes de vie de celle-ci dépendent, eux, totalement du contexte dans lequel la femme évolue<sup>9</sup>, autrement dit des déter-

minants sociaux de la santé<sup>10</sup>. Ainsi, afin d'éviter une pression injustifiée sur les femmes et le renforcement des inégalités sociales de santé<sup>11</sup>, il est primordial que les sages-femmes s'intéressent aux conditions de vie des participant·e·s à leurs sessions de PANP. Couplée à une attitude de bienveillance et de non-jugement, cette attention leur permettra d'adapter les messages clés et les activités aux possibilités d'agir et à l'environnement réel des futurs parents<sup>12</sup>.

#### Le financement des prestations de PANP

La PANP fait partie des prestations offertes par les sages-femmes inscrites dans la loi fédérale sur l'assurance maladie (LaMal) et dans l'ordonnance

sur les prestations dans l'assurance obligatoire des soins (OPAS). En tant que telle, la PANP est couverte par l'assurance obligatoire des soins (AOS) à hauteur de CHF 150.-, voire plus pour les femmes affiliées à certaines assurances complémentaires.

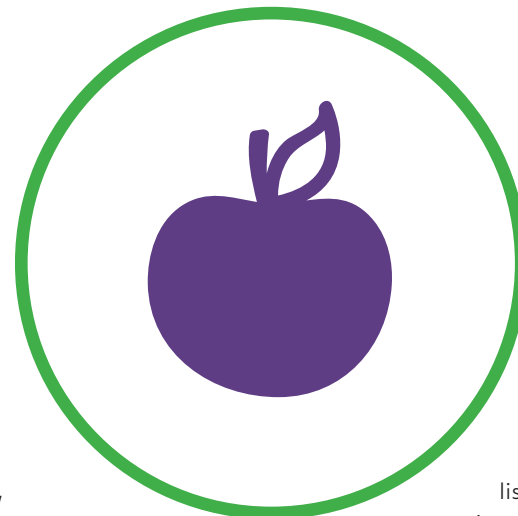


## 2.2 Alimentation

Une alimentation saine est une composante essentielle d'un mode de vie favorable à la santé de la mère et de l'enfant à naître. En effet, une alimentation équilibrée, variée et adaptée leur apporte l'énergie et les nutriments nécessaires pendant cette période. Elle contribue ainsi à la mise en place de conditions optimales à la grossesse :

- **prévention** des risques d'infections alimentaires
- **prise** de poids appropriée
- **réduction** du risque de diabète gestationnel pour la mère
- **développement** sain de l'enfant
  - poids normal de l'enfant à la naissance.

Ainsi, promouvoir une alimentation équilibrée et agir favorablement sur le métabolisme de la mère pendant la grossesse contribue à prévenir les risques des MNT, comme le diabète et les maladies cardiovasculaires, tout au long de la vie <sup>6</sup>.



L'alimentation de l'enfant durant ses 1000 premiers jours de vie traverse plusieurs étapes. De l'alimentation de la mère pendant la grossesse, il passe à l'allaitement ou/et à l'utilisation de laits pour nourrissons, puis à la diversification alimentaire pour aboutir ensuite à une alimentation à la table familiale <sup>4</sup>. C'est d'ailleurs pour cette raison que la stratégie suisse de nutrition 2017-

2024 recommande qu'une attention particulière soit prêtée à ces phases de vie. Elle préconise également des approches qui visent à améliorer l'égalité des chances, car les personnes peu diplômées, à faible revenus ou issues de l'immigration, courent un risque plus élevé pour leur santé <sup>13</sup>.

**Les activités relatives à l'alimentation sont pensées pour se dérouler en une seule séquence d'environ 1 heure. Elles devraient être placées en début d'une session de PANP afin que les participant·e·s aient le**

**temps d'adapter ce qui peut l'être dans leur alimentation. Pour les mener à bien, chaque sage-femme rassemblera au préalable des images d'aliments / boissons ou des objets tels que des emballages vides ou des aliments en tissus qui favorisent la manipulation par les participant·e·s.**



*Messages clés et activités dédiées à l'alimentation*

## 2.3 Activité physique

L'activité physique englobe toutes les activités qui impliquent la mise en mouvement du corps humain (les loisirs, les déplacements, les activités professionnelles, les tâches ménagères, les activités ludiques, les sports). Il est recommandé aux femmes enceintes en bonne santé de pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne. L'activité d'endurance devrait être pratiquée par périodes d'au moins 10 minutes. Pour les femmes qui n'étaient pas physiquement actives avant la grossesse, il est recommandé de commencer par une activité d'intensité légère et d'augmenter progressivement jusqu'à l'atteinte des recommandations <sup>14</sup>.

La pratique d'une activité physique régulière durant la grossesse amène

de nombreux bénéfices pour la santé. Régulière, elle contribue à prévenir certaines complications telles que le diabète gestationnel, le surpoids, la dépression, améliorant ainsi le bien-être de la femme pendant et après la grossesse. De plus, le développement du fœtus et de l'enfant est amélioré par l'activité physique <sup>15,18</sup>.

Pourtant, la promotion de l'activité physique auprès des femmes enceintes est encore peu valorisée par les professionnel·le·s de la santé et ce malgré des données scientifiques démontrant le rôle important des spécialistes de la périnatalité <sup>2</sup>. Une des raisons évoquées est le manque de connaissances des recommandations <sup>19,20</sup>.

**Les activités y relatives sont pensées pour être amenées à raison d'environ 15 minutes lors de chaque séance de PANP, ceci dans le but d'être cohérent par rapport aux recommandations. Certains exercices nécessitent du matériel simple, cependant la plupart peut se réaliser avec les « moyens du bord » afin de démontrer que ces exercices sont faciles à pratiquer dans le quotidien de chacun·e, quel que soit son contexte de vie.**



*Messages clés et activités dédiées à l'activité physique*



### 3. Origine de ce document

Le présent document est le fruit d'un partenariat entre l'association Panmilar, active dans l'accompagnement périnatal des femmes, des couples et des jeunes familles issues de la migration, et le Département Promotion de la santé et préventions d'Unisanté (Centre universitaire de médecine générale et de santé publique) entre 2016 et 2020.

Durant quatre ans, sages-femmes, interprètes communautaires et expertes en promotion de la santé et préventions ont collaboré autour de l'insertion des thématiques de l'alimentation et de l'activité physique adaptée dans les sessions de PANP. Evaluation des besoins en formation, formation des sages-femmes et des interprètes communautaires, création d'activités, mise en pratique, coaching par les spécialistes thématiques, évaluation du projet<sup>21</sup> puis

adaptation des activités et formation des nouvelles collaboratrices, ont constitué les principales étapes ayant mené au présent document.

Parallèlement à ce travail de collaboration, Panmilar a revu l'entier de son concept de PANP durant l'année 2019, afin de l'ancrer plus explicitement dans le champ de la santé publique et de soutenir son orientation par une littérature actualisée<sup>22</sup>. Les thématiques de l'alimentation et de l'activité physique contribuent ainsi à atteindre les objectifs fixés par le nouveau concept de PANP 2019 en matière de deux axes suivants :

#### 1) Compétences en santé

- Faciliter l'accès à une information de qualité qui puisse soutenir la prise de décision.
- Favoriser l'émergence des ressources existantes et potentielles des femmes et de leur partenaire.

#### 2) Promotion de la santé et prévention

- Mettre en évidence les processus favorisant la santé ainsi que les signaux d'alerte en tenant compte des situations individuelles.

Quant aux messages clés et aux activités, ils ont été élaborés conformément aux principes généraux les plus saillants de la littérature spécialisée sur la PANP et sur les approches pédagogiques y relatives. Ils permettent ainsi de prendre en compte les déterminants sociaux de la santé propres à chaque

participant·e, d'adapter les contenus aux besoins des participant·e·s, de prendre en compte leurs connaissances préalables ainsi que leurs ressources et de limiter la transmission d'information au profit d'activités développant leurs compétences<sup>22</sup>.



## 4. Références

<sup>1</sup> Renkert S, Nutbeam D. Opportunities to improve maternal health literacy through antenatal education: an exploratory study. *Health Promot Int.* 2006;16(4):381-8.

<sup>2</sup> Ferrari RM, Siega-Riz AM, Evenson KR, Moos M-K, Carrier KS. A qualitative study of women's perceptions of provider advice about diet and physical activity during pregnancy. *Patient Educ Couns.* 2013;91(3):372-7.

<sup>3</sup> Barker B, Barker M, Fleming T, Lampl M. Developmental biology: Support mothers to secure future public health. *Nature.* 2013;504(7579):209-11.

<sup>4</sup> Commission fédérale de l'alimentation (COFA). Alimentation durant les 1000 premiers jours de vie - de la conception au 3eme anniversaire: résumé et recommandations de la commission fédérale de l'alimentation. Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires [En ligne], 2015. [consulté le 1 sept 2020]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/organisation/kommissionen/eeek/ernaehrung-in-den-ersten-1000-lebenstagen.html>

<sup>5</sup> Guckman PD, Hanson MA, Cooper C, Thornburg KL. Effect of in utero and early-life condition on adult health and disease. *N Engl J Med.* 359(1):61-73.

<sup>6</sup> Promotion santé Suisse (PSCH). Argumentaire « Encouragement précoce: un bon démarrage pour une vie en bonne santé ». Berne: Promotion Santé Suisse (PSCH); 2015.

<sup>7</sup> Dunkley J. Health promotion in midwifery practice: a resource for health professionals. *Bailliere Tindall.* Edinburgh; 2000.

<sup>8</sup> Olander EK, Darwin ZJ, Atkinson L, Smith DM, Gardner B. Beyond the « teachable moment » - A conceptual analysis of women's perinatal behaviour change. *Women Birth.* 2016;29(3):e67-71.

<sup>9</sup> Crabbe K, Hemingway A. Public health and wellbeing: A matter for the midwife? *Br J Midwifery.* 2014;22(9):634-40.

<sup>10</sup> Marmot M. Social determinants of health inequalities. *The Lancet.* 365(9464):1099-104.

<sup>11</sup> Lupton D. «Precious cargo»: foetal subjects, risk and reproductive citizenship. *Crit Public Health.* 2012;22(3329-40).

<sup>12</sup> Weber D, Hösli S. Egalité des chances dans la promotion de la santé et la prévention. Approches éprouvées et critères de réussite. Version courte pour la pratique. Berne: Office fédéral de la Santé publique; Promotion Santé Suisse; Conférence Suisse des directeurs de santé; 2020.

<sup>13</sup> Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires (OSAV). Stratégie suisse de nutrition 2017-2024. OSAV [En ligne], 2017. [consulté le 1 sept 2020]. Disponible sur: <https://www.blv.admin.ch/blv/fr/home/das-blv/strategie/schweizer-ernaehrungsstrategie.html>

<sup>14</sup> Kahlmeier S, Hartmann F, Martin-Diener E. Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Zurich: Universität; 2018.

<sup>15</sup> Ferrari N, Bae-Gartz I, Bauer C, Janoschek R, Koxholt I, Mahabir E, et al. Exercise during pregnancy and its impact on mothers and offspring in humans and mice. *J Dev Orig Health Dis.* févr 2018;9(1):63-76.

<sup>16</sup> Filhol G, Bernard P, Quantin X, Espian-Marcas C, Ninot G. Activité physique durant la grossesse: point sur les recommandations internationales. *Gynécologie Obstétrique Fertil.* déc 2014;42(12):856-60.

<sup>17</sup> Melzer K, Schutz Y, Soehnchen N, Othenin-Girard V, Martinez de Tejada B, Irion O, et al. Effect of recommended levels of physical activity on pregnancy outcomes. *Am J Obstet Gynecol.* mars 2010;202(3).

<sup>18</sup> Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstet Gynecol.* avr 2020;135(4):e178-88.

<sup>19</sup> Hopkinson Y, Hill DM, Fellows L, Fryer S. Midwives understanding of physical activity guidelines during pregnancy. *Midwifery.* avr 2018;59:23-6.

<sup>20</sup> Bauer PW, Broman CL, Pivarnik JM. Exercise and pregnancy knowledge among healthccare providers. *J Womens Health.* 2010;19(2):335-41.

<sup>21</sup> Mbarga J, Bovet E, Rapp E, Hammer R. Autour de la naissance: alimentation, mouvement et diversité culturelle. Lausanne: Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV); 2018.

<sup>22</sup> Michoud Bertinotti B. Nouveau Concept de PANP 2019. Lausanne: Panmilar; 2019.

### Rédaction

**Panmilar**  
Bénédicte Michoud Bertinotti (coordination)

**Unisanté**  
Wafa Badran-Amstutz (alimentation)  
Marion Falbriard (activité physique)  
Mathilde Hyvärinen (activité physique)

### Mise en page

Marc Rouiller / [www.lightstorm.design](http://www.lightstorm.design)

### Contacts

**Panmilar**  
[secretariat@panmilar.ch](mailto:secretariat@panmilar.ch)

**Unisanté**  
[dpsp.info@unisante.ch](mailto:dpsp.info@unisante.ch)

## 5. Fiches thématiques



### Alimentation

- Recommandations alimentaires et messages clés
- Activités dédiées à l'alimentation



### Activité physique

- Recommandations en activité physique et messages clés
- Activités dédiées à l'activité physique
  - Marcher pour être essoufflé·e·s
  - Prendre conscience de sa musculature profonde
  - Prendre conscience de sa posture
  - Exercices de renforcement et d'étirement
  - Bienfaits de l'activité physique après l'accouchement





# Alimentation



## OBJECTIFS

### Compétences en santé

- Faciliter l'accès à une information de qualité
- Favoriser l'émergence des ressources existantes et potentielles des femmes et de leur partenaire

### Promotion de la santé et préventions

- Mettre en évidence les processus favorisant la santé ainsi que les signaux d'alerte en tenant compte des situations individuelles
- Soutenir la (re)construction de la famille et l'évolution du couple



## MESSAGE GÉNÉRAL

Une **alimentation saine** favorise la santé de la mère et de l'enfant à naître. Elle contribue à la mise en place des conditions optimales à la grossesse car elle permet :

- Une prise de poids appropriée et une réduction du risque de diabète gestationnel pour la mère.
- Un développement sain et un poids optimal à la naissance pour l'enfant.
- Une prévention des risques d'infections alimentaires.

### Recommandations :

- Promouvoir une alimentation équilibrée et variée.
- Couvrir les besoins nutritionnels en certaines substances essentielles : acide folique, vitamine D, fer, iode, acides gras essentiels (Oméga-3).
- Eviter certains aliments et respecter les règles d'hygiène pour réduire les risques d'infections.

-> Messages clés à la page suivante



## RESSOURCES POUR LES PARENTS :

Dépliant de l'OSAV (2025) : Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement (disponible en 14 langues) [\[En ligne\]](#)

## RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S :

Brochure de l'OSAV (2025) : Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement. [\[En ligne\]](#)

Feuilles d'info de la Société Suisse de Nutrition SSN :

- Alimentation de la femme enceinte (2024). [\[En ligne\]](#)
- Alimentation durant l'allaitement (2024). [\[En ligne\]](#)

**Sites utiles :** 1. La SSN [\[En ligne\]](#) | 2. Base de données suisse des valeurs nutritives des aliments [\[En ligne\]](#)



# MESSAGES CLÉS PAR GROUPE ALIMENTAIRE

## BOISSONS

- 1.5 – 2 litres par jour (au moins 2 litres durant l'allaitement). A privilégier eau ou tisanes non sucrées et non édulcorées.
- **A consommer avec modération :** les boissons contenant de la caféine (max 1-2 tasses de café ou 3-4 tasses de thé par jour).
- **A éviter :** les boissons alcoolisées, énergisantes et/ou contenant de la quinine.

## LÉGUMES ET FRUITS

- 5 portions/jour (1 portion = poignée).
- 3 portions de légumes & 2 portions de fruits.
- Nettoyer soigneusement les légumes et fruits à l'eau courante.

→ **Respecter les mesures de prévention d'infections alimentaires.**

## HUILES, MATIÈRES GRASSES ET FRUITS À COQUE

- 2-3 cuillères à soupe d'huile et 20 à 30g de fruits à coque non salés (ex. noix, amandes, noisettes, etc.).
- **A privilégier :**  
les huiles végétales dont au moins la moitié sous forme d'huile de colza.

## PRODUITS LAITIERS

- 3 portions/jour de produits laitiers.
- **A éviter durant la grossesse :**
  - le lait cru et ses dérivés sauf pour les fromages à pâte dure et extra dure (sans la croûte).
  - les fromages à pâte molle et mi-dure à base de lait cru, pasteurisé ou thermisé, la feta, les fromages à pâte persillée (ex. gorgonzola).

→ **Respecter les mesures de prévention d'infections alimentaires.**

## VIANDE, POISSONS & AUTRES SOURCES DE PROTÉINES

- 1 portion/jour en variant les sources de protéines.
- Bien cuire (à coeur) : viande, volaille, poisson, fruits de mer et œufs.
- **A éviter durant la grossesse :**
  - Les produits animaux crus, insuffisamment cuits ainsi que les poissons fumés.
  - Le foie (jusqu'à la fin du 3ème mois de grossesse).
- **A éviter durant la grossesse et l'allaitement**
  - Certains poissons (makaire, espadon, saumon et hareng de la mer Baltique et le requin).
  - Les gibiers.

→ **Respecter les mesures de prévention d'infections alimentaires.**

## Activités : présenter les recommandations selon la pyramide alimentaire suisse et identifier les aliments à risque



### OBJECTIFS

- Chaque participant-e est en mesure de nommer les grandes lignes de l'équilibre alimentaire lors de la grossesse et de l'allaitement afin de couvrir les besoins en nutriments essentiels.
- Chaque participant-e est en mesure d'identifier les aliments à limiter ou à exclure ainsi que les mesures de précautions alimentaires à respecter en prévention des risques (par ex. alcool, infections : toxoplasmose, listéria, ...).



### MOYENS PÉDAGOGIQUES ET/OU TECHNIQUES D'ANIMATION

- Animation, échange et discussion en groupe.
- Les participant-e-s et les interprètes se placent autour d'une table. La-le sage-femme donne les consignes nécessaires concernant le déroulement de l'activité.



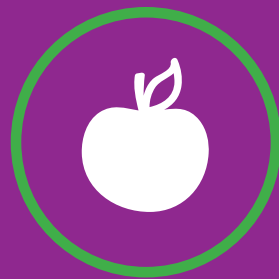
### DÉROULEMENT GÉNÉRAL

La séquence « alimentation » se déroule autour de deux activités :

- **Activité 1 :** Discuter autour d'un « aliment culturel ».
- **Activité 2 :** Construire les recommandations selon la pyramide alimentaire suisse et identifier les aliments à risque.

#### Matériel nécessaire (Kit)

- Six bandes de tissus aux couleurs représentant les étages de la pyramide alimentaire suisse (6 couleurs).
- Aliments factices et/ou emballages et/ou photos d'aliments qui appartiennent aux différents groupes de la pyramide alimentaire suisse, y compris des aliments à consommer avec précaution, à limiter et à éviter. Voir les exemples plus bas.
- Etiquettes avec la mention « Aliments à risque ».



### MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

#### Activité 1 :

*Aliments apportés par les participant.e.s*

#### Activité 2 :

*Voir le kit proposé*

#### Base théorique nécessaire :

 *La brochure de l'OSAV « Alimentation pendant la grossesse et la période d'allaitement »*



**TEMPS : 1 heure**



### ATTENTION PARTICULIÈRE :

- Valoriser les expériences personnelles.
- Distinguer les points d'attention qui font partie de l'équilibre alimentaire de façon globale et ceux liés à cette étape de vie (grossesse et post-partum).

### Exemples :

- **Boissons** ● : Eau, tisane (sachet), thé noir (sachet).
- **Légumes et fruits** ● : Légumes cuits, fruits, légumes crus, salade verte, fruits secs.
- **Produits céréaliers, pommes de terre & légumineuses** ● :  
Pommes de terre, riz, pâtes, pain complet, patates douces, légumineuses.
- **Produits laitiers, viande, poisson, œufs & tofu** ● :  
Viande, poisson (+ boîte de thon), charcuterie, œufs, yogourt, lait, fromage (emballages réels : fromages à pâte molle/mi-dure/dure/, mozzarella).
- **Huiles, matières grasses & fruits à coque** ● :  
Huile de colza, beurre, noix, graines oléagineuses, crème.
- **Sucreries, snacks salés & alcool** ● :  
Chocolat, chips, sel iodé, thé froid, soda light, bière, boisson énergisante, café froid.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

À la séance précédente, la le sage-femme aura proposé aux participant·e·s de réfléchir à un aliment valorisé dans leur culture lors de la grossesse, de l'accouchement ou de l'allaitement (aliment culturel). Sinon, poser la question oralement lors de la séance et lister les aliments cités.

### Activité 1 : « aliment culturel »

Tour de table où chaque personne donne ses explications et montre éventuellement l'aliment en question.

1. Intégrer l'aliment dans l'activité 2 pour le classer dans l'un des groupes alimentaires.
2. Discuter, si possible, de l'apport nutritionnel de cet aliment.

### Activité 2 (centrée sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse et non sur les risques) :

- Disposer de façon aléatoire les six bandes représentant les couleurs de la pyramide alimentaire suisse sur une grande table.
- Désigner chaque bande avec le nom du groupe alimentaire ou une image d'aliment représentatif du groupe alimentaire.
- Inviter les participant·e·s à classer les aliments factices, les emballages et les images mis à disposition dans les groupes alimentaires représentés par des bandes de couleur.
- Passer en revue chaque bande pour s'assurer que les aliments sont bien placés dans leur groupe alimentaire. Le cas échéant, discuter avec le groupe pour corriger certains placements.
- Demander aux participant·e·s de placer les bandes de couleur dans un ordre faisant référence à leur priorité pour le corps afin de construire la pyramide alimentaire.
- Donner les informations nutritionnelles pour chaque groupe alimentaire : rôles et recommandations (messages clés).
- Désigner les aliments riches en calcium, oméga-3, fer, iode, acide folique et aborder la supplémentation en vitamine D.
- Demander aux participant·e·s d'identifier les aliments à risque dans chaque groupe alimentaire. Déplacer ces aliments pour créer une zone « aliments à risque » sur chaque bande.
- Nommer les risques associés à ces aliments et donner les conseils de prévention.
- En conclusion, préciser pour chaque groupe alimentaire les aliments à éviter (ne pas consommer) et les aliments à limiter (consommer avec précaution) pendant la grossesse et l'allaitement.

# Activité physique



## OBJECTIFS

### Compétences en santé

- Faciliter l'accès à une information de qualité.
- Favoriser l'émergence des ressources existantes et potentielles des femmes et de leur partenaire.

### Promotion de la santé et préventions

- Mettre en évidence les processus favorisant la santé ainsi que les signaux d'alerte en tenant compte des situations individuelles.
- Soutenir la (re)construction de la famille et l'évolution du couple.



## MESSAGE GÉNÉRAL

La pratique d'une activité physique (AP) régulière durant la grossesse amène de nombreux bénéfices pour la santé :

- Amélioration du bien-être de la femme durant la grossesse et dans le post-partum.
- Amélioration du développement de l'enfant in utero pour une vie en meilleure santé.
- Prévention de certaines complications comme le diabète gestationnel, le surpoids, la dépression.

### Recommandations pour les femmes enceintes en bonne santé :

- Pratiquer au moins 150 minutes d'AP par semaine.
- Limiter le temps assis et saisir toutes les occasions pour bouger.

**Important :** pour les femmes inactives avant la grossesse commencez pas à pas !

-> Voir les messages clés à la page suivante



## RESSOURCES POUR LES PARENTS :

### Brochures d'information :

- Gouvernement Québec (2019). Active pour la vie. L'activité physique pendant et après la grossesse [\[En ligne\]](#)
- PAPRICA Petite enfance (2012). Comment bouger avec son enfant de 0 à 9 mois. Brochure disponible en plusieurs langues [\[En ligne\]](#)
- Promotion Santé Suisse (2021). Astuces pour une grossesse active et la période après l'accouchement. Brochure disponible en plusieurs langues [\[En ligne\]](#) et vidéos associées [\[YouTube\]](#)

**Cours gratuits d'activité physique :** [gympoussettes.ch](http://gympoussettes.ch) | [moveyourbaby.ch](http://moveyourbaby.ch) | [Active Kids Active Parents.org](http://Active Kids Active Parents.org)

## RESSOURCES POUR LES PROFESSIONNEL·LE·S :

PAPRICA Petite enfance (2012). Supports didactiques. [\[En ligne\]](#)

Unisanté (2020). Commencer à bouger : mode d'emploi. [\[YouTube\]](#) Exemple d'une séance d'activité physique [\[YouTube\]](#)

Promotion Santé Suisse (2018). Recommandations pour la Suisse – Activité physique et santé pendant et après la grossesse. [\[En ligne\]](#)



## MESSAGES CLÉS PAR ACTIVITÉ

| Thème                          | Informations                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Bénéfices de l'AP                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | A retenir                                                                                        | Au quotidien                                                                                                                                                                                                                                          |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Essoufflement</b>           | <p><b>Recommandations :</b> 150 min d'AP/semaine = 30 min d'AP d'intensité moyenne 5 fois par semaine.</p> <p>L'intensité moyenne correspond à un léger essoufflement, c'est-à-dire pouvoir parler sans trop d'effort.</p> <p>L'intensité élevée peut également être pratiquée par les femmes.</p>                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Diminuer les complications liées à la grossesse, à l'accouchement</li> <li>Favoriser le développement du bébé</li> <li>Contribuer à la préparation à l'accouchement</li> <li>Permettre une meilleure récupération après l'accouchement</li> </ul>                            | Etre modérément essoufflée, c'est bon pour le bébé et la maman                                   | <p>Natation, marche rapide, danse, aquagym, marche nordique...</p> <p>Privilégier la marche pour se déplacer, descendre du bus/métro un ou plusieurs arrêts avant la destination...</p>                                                               |
| <b>Renforcement musculaire</b> | <p><b>Recommandations :</b> 2 séances de renforcement musculaires par semaine accompagnées d'exercices de stretching.</p> <p>Le renforcement correspond à toute activité visant à travailler un ou des muscle(s) pour augmenter sa force.</p> <p>Le stretching correspond à toute activité visant à travailler la mobilité et la souplesse. Attention pendant la grossesse, limiter l'amplitude des étirements.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter la fatigue</li> <li>Limiter la prise de poids</li> <li>Favoriser la circulation sanguine et la digestion</li> <li>Se préparer physiquement à l'accouchement</li> <li>S'adapter à la prise de poids</li> <li>Avoir une bonne image de soi</li> </ul>                  | Renforcer son corps, c'est faciliter ses activités quotidiennes                                  | <p>Yoga, pilates, fitness, exercices à domicile...</p> <p>Privilégier les escaliers, marche, limiter le temps en position assise ou couchée...</p>                                                                                                    |
| <b>Posture</b>                 | <p>Pendant la grossesse, le centre de gravité du corps se déplace vers l'avant provoquant bien souvent des douleurs en bas du dos.</p> <p>Travailler sa posture est essentiel.</p>                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter les douleurs de dos</li> <li>Améliorer l'équilibre</li> </ul>                                                                                                                                                                                                        | Adopter une bonne posture c'est protéger son dos                                                 | <p><b>Dès que possible assise ou debout :</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. S'allonger vers le ciel</li> <li>2. Contracter légèrement le périnée</li> <li>3. Rentrer légèrement le ventre</li> <li>4. Relâcher les épaules</li> </ol> |
| <b>Périnée</b>                 | <p><b>Recommandations :</b> travailler le périnée aussi souvent que possible pendant la grossesse et après l'accouchement.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>Limiter les risques d'incontinence et de descente d'organes</li> <li>Améliorer son élasticité et son maintien</li> </ul>                                                                                                                                                     | Travailler son périnée, c'est avant, pendant et après                                            | <p>Serrer en même temps le périnée (se retenir de faire pipi) et le transverse (rentre le ventre).</p> <p>Compter jusqu'à cinq, puis relâchez</p> <p>Répétez ces exercices plusieurs fois et dès que possible.</p>                                    |
| <b>Post-partum</b>             | <p>Après l'accouchement la femme peut reprendre des activités légères comme la marche et des exercices du périnée dès qu'elle se sent prête.</p> <p>La rééducation du périnée est fortement recommandée avant la reprise d'activités d'intensité moyenne à élevée.</p> <p><b>Recommandations :</b> 150 min d'AP/semaine, limiter le temps assis et saisir toutes les occasions pour bouger au quotidien.</p>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>Contribuer à la récupération du poids de forme</li> <li>Retrouver une bonne condition physique</li> <li>Prévenir les risques de dépression postpartum en favorisant le bien-être mental</li> <li>Favoriser une meilleure gestion du stress et un regain d'énergie</li> </ul> | Sortir et bouger avec son enfant, c'est s'oxygéner, favoriser le lien et augmenter son bien-être | <p><b>Maman-bébé :</b> se balader en famille, jouer avec les enfants, gym-poussette.</p> <p><b>Maman :</b> marche, marche nordique, natation, vélo, aquagym, pilates, yoga...</p>                                                                     |

# Les recommandations en AP



## OBJECTIF

Chaque participant·e connaît les recommandations en AP : saisir toutes les occasions pour bouger au quotidien, se lever régulièrement et bouger à intensité moyenne quotidiennement pour avoir des bénéfices pour la santé.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

Animation d'un échange sur les connaissances préexistantes des participant·e·s et ajouts de nouveaux éléments en conséquence. Le groupe est assis en cercle.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- L'amélioration de la santé de manière générale
- Exemple : compléter une séance sur l'alimentation
- Le sport

### Comment :

1. Au centre, placer des images représentant des AP. Demander aux femmes de collaborer et de classer ces images comme elles le souhaitent.
2. Construire l'explication des recommandations selon l'explication du classement et avec la pyramide de l'AP.
3. Poser la question selon l'évolution des échanges : pourquoi est-il recommandé de bouger au quotidien ? Construire l'explication selon les réponses et le graphique AP effet dose-réponse sur la santé.

**Important :** rassurer sur le fait qu'il n'y a pas de risque pour l'enfant. Citer les bénéfices pour la maman et le bébé. Encourager à faire même un petit peu d'AP.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

### Images à fabriquer soi-même :

- 🔗 Pyramide des recommandations AP et graphique AP dose-réponse
- 🔗 Recommandations
- 🔗 Brochure d'exercices
- 🔗 [Moveyourbaby.ch](https://moveyourbaby.ch)



## TEMPS : 10' - 15'

10 à 15 minutes selon l'intérêt des femmes



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Toujours valoriser ce qui est déjà fait ou les intentions de faire. Donner des exemples pour guider la réflexion, sans jamais rien imposer.

# Marcher pour être essoufflé-e-s



## OBJECTIF

Chaque participant-e est en mesure de reconnaître une intensité moyenne lors de l'AP afin de pouvoir bouger au quotidien de manière optimale pour avoir des bénéfices pour la santé.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

Animation d'un groupe en mouvement. Se placer au centre de la salle pour donner les consignes. Les participant-e-s se déplacent autour par paires.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- La promotion de la santé
- L'essoufflement
- Les douleurs physiques et la fatigue
- Le sport

### Comment :

1. Inviter-les à se lever et à marcher dans la salle à leur vitesse de confort (intensité légère).
2. Demander-leur d'échanger entre elles-eux, tout en marchant, sur les questions que vous allez poser : est-ce que vous avez déjà fait ou vous faites une AP/ sport ? Est-ce que vous aimez bouger ?
3. Les rendre attentif-ve-s à leur souffle. Est-ce qu'elles-ils parlent facilement ? Si oui demander leur d'accélérer. Posez d'autres questions : quelles activités physiques aimez-vous ou aimeriez-vous faire ? Qu'est-ce qui vous empêche ou vous permet de les faire ?
4. Les rendre attentif-ve-s à leur souffle. Est-ce qu'elles-ils parlent facilement ? Si elles-ils ne sont toujours pas essoufflé-e-s ou aimeraient aller plus loin dans l'activité, faire l'exercice dans le couloir et/ou monter des escaliers.

**Important :** varier l'intensité, l'essoufflement modérée et/ou élevée est le but de l'activité. L'intensité élevée n'est pas néfaste pour la maman ou le bébé. L'essoufflement est l'indicateur d'une AP bénéfique pour la santé.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Pas de matériel requis.



## TEMPS : 10' - 15'

**10 min** (exercice dans la salle)

**à 15 min** (exercice dans le couloir et les escaliers)



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Adapter l'exercice aux possibilités, à l'envie de bouger et à l'état de fatigue de chaque participant-e.

# Prendre conscience de sa musculature profonde



## OBJECTIF

Chaque participant·e est en mesure de contracter son périnée et son transverse pour réduire les risques d'incontinence, de descente d'organe et de complications à l'accouchement.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

En cercle sur un ballon, une chaise ou debout réaliser ensemble et en même temps les consignes.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- La découverte, sensation du périnée
- Le renforcement musculaire et la posture
- L'accouchement
- Le post-partum

### Comment :

Guider les femmes à travers l'exercice, répéter le entre 5 et 10 fois :

1. A l'expiration, contracter votre périnée (comme pour se retenir de faire pipi) puis votre transverse (coller le nombril à la colonne vertébrale). Imaginer un ascenseur ou une fermeture éclair qui monte jusqu'à la poitrine.
2. A l'inspiration, relâcher progressivement et complètement vos muscles.
3. Sur l'expiration, contracter en une fois à 100% votre périnée et votre transverse puis relâcher vos muscles à 50% puis 25% puis totalement. Faire l'inverse, contracter à 25% puis 50% puis 100% votre musculature profonde et relâchez.

**Important :** le travail de la musculature profonde peut se faire debout, assis ou coucher et à tout moment, sauf aux toilettes.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Pas de matériel requis.



**TEMPS : 5 minutes**



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Cet exercice peut être réalisé à chaque séance pour casser les longues périodes assises.

# Prendre conscience de sa posture



## OBJECTIF

Chaque participant·e est en mesure d'adopter une bonne posture pour réduire les douleurs dorsales.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

En cercle sur un ballon, une chaise ou debout réaliser ensemble et en même temps les consignes.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- La mobilité du bassin
- Les douleurs dorsales
- Après une longue période assise

### Comment :

Énoncer les différents points ci-dessous. Pour avoir une bonne posture en position debout ou assise, veillez à :

- Bien répartir le poids du corps sur les deux jambes/ischions.
- Fléchir légèrement les jambes si vous êtes en position debout.
- Maintenir le dos droit en cherchant à s'agrandir vers le ciel.
- Engager légèrement le périnée (se retenir de faire pipi) puis votre transverse (rentre le ventre). Douce contraction=25-30% de la force maximale.
- Basculer légèrement le bassin vers l'avant.
- Se redresser et ouvrir la poitrine.
- Laisser tomber les bras de manière détendue.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

Ballon ou chaise si vous faites l'exercice en position assise.



**TEMPS : 5 minutes**



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Cet exercice peut être réalisé à chaque séance pour casser les longues périodes assises.

# Exercices de renforcement et d'étirement



## OBJECTIF

Chaque participant·e est en mesure de pratiquer des exercices pour renforcer et étirer les différentes parties du corps afin d'améliorer son équilibre, réduire les douleurs physiques et se renforcer pour accoucher et pour porter son bébé.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

Démonstration des exercices et corrections orales.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- Les douleurs dorsales
- L'accouchement
- La prise de poids

### Comment :

1. Se placer au centre de la salle pour donner les consignes et démontrer les exercices.
2. Répartir les fiches d'exercices dans la salle et les couples se répartissent vers les fiches pour réaliser les exercices.
3. Répétitions : 2 à 3 séries avec 5 à 15 répétitions du même exercice. A adapter selon le niveau et les sensations de la femme.
4. Passer de groupe en groupe pour corriger et répondre aux questions. Les couples passent d'exercices en exercices selon leurs envies.

**Important :** expiration à l'effort en contractant légèrement le périnée (se retenir de faire pipi) et le transverse (rentre le ventre).



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

### Fiches d'exercices (ci-dessous)

- 🔗 Brochure d'exercices pendant et après la grossesse
- 🔗 Brochure d'exercices en post-partum



## TEMPS : 10' - 15'

**10 à 15 minutes** selon les exercices que les femmes aimeraient découvrir (équilibre, renforcement des jambes, des bras, du dos, du transverse)



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Adapter l'exercice aux possibilités, à l'envie de bouger et à l'état de fatigue de chaque participant·e.



Activité physique adaptée durant la grossesse et le post-partum  
Renforcement musculaire

## Exercices de renforcement



### PECTORAUX (POITRINE)

- Dos droit et coudes levés à la hauteur des épaules
- Appuyez les mains l'une contre l'autre ou écrasez un ballon à l'expiration



### DORSAUX (OMOPLATES)

- Dos droit et coudes levés à la hauteur des épaules
- Epaules relâchées
- Se tenir les doigts et tirer les coudes vers l'extérieur à l'expiration
- Ne pas lâcher prise



### ABDOMINAUX PROFONDS

- Dos droit
- Epaules relâchées
- Basculez votre bassin vers l'avant à l'expiration (rétroversion)
- Maintenez votre ceinture abdominale grâce à une légère contraction du périnée et du transverse
- Restez en position quelques secondes et recommencez





## Exercices de renforcement



### ABDOMINAUX PROFONDS / DOS

- A quatre pattes sur un tapis, dos droit
- Tendez une jambe à l'horizontal pour vous étendre. Si l'exercice est trop facile, tendez le bras opposé aussi à l'horizontal
- Revenez en position de départ. Changer de jambe et recommencez



### ABDOMINAUX OBLIQUES

- En position couchée sur le côté, fléchissez les jambes
- Relevez le tronc en prenant appui sur votre bras à l'expiration en contractant votre musculature profonde
- Tenez la position 10 secondes ou faites 5 -15 répétitions et redescendez
- Changez de côté



### QUADRICEPS

- En position debout, écartez les pieds largeur des hanches
- Fléchissez les jambes à l'inspiration (max 90°) et relevez-vous à l'expiration
- **Attention :** lors de la flexion, les genoux suivent la direction du pied et ne dépassent jamais la pointe du pied



## Exercices de renforcement



### QUADRICEPS

- En position debout, faites un grand pas vers l'avant
- Fléchissez les jambes à l'inspiration (max 90°) sans poser le genou arrière à terre
- Relevez-vous à l'expiration
- Changez de côté



### MOLLETS

- De la position debout, pieds écartés à la largeur des hanches
- Elevez-vous sur la pointe des pieds
- Tenez la position quelques secondes et revenez en position de départ sans poser le talon au sol



## Exercices d'étirement



### TRONC ET BRAS

- Placez-vous sur le ballon, dos droit et pieds écartés plus larges que les hanches
- Relâchez vos épaules
- Positionnez votre bassin en posture « neutre »
- Etirez-vous vers le haut ou légèrement sur le côté



Activité physique adaptée durant la grossesse et le post-partum  
Renforcement musculaire

## Exercices d'étirement



### DOS / ÉPAULES

- Placez-vous derrière le ballon ou la chaise en position à genoux
- Ecartez les genoux pour faire de la place pour le ventre, mais gardez les pointes de pieds jointes
- Les mains posées sur le ballon, déplacez-le vers l'avant et cherchez l'étirement du dos et des épaules en gardant le dos droit et les bras tendus



### ISCHIO-JAMBIERS ARRIÈRE DE LA JAMBE

- De la position debout ou assise, tendez une jambe vers l'avant
- Tirez la pointe de pied vers vous et basculez le bassin vers l'arrière en avançant le haut du corps, dos droit



### ABDOMINAUX PROFONDS / DOS

- Dos droit et épaules relâchées
- Joindre les mains vers l'avant et arrondir le dos
- Lâcher les mains et se redresser pour ouvrir la poitrine et tirer bras tendus vers l'arrière



# Bienfaits de l'AP après l'accouchement



## OBJECTIF

Chaque participant·e connaît les bénéfices d'une AP pour la santé après l'accouchement.



## MOYEN PÉDAGOGIQUE ET/OU TECHNIQUE D'ANIMATION

En cercle sur un ballon ou une chaise autour des images d'AP qui se trouvent au centre.



## DÉROULEMENT DÉTAILLÉ

### En lien avec :

- Le post-partum
- L'accouchement
- La dépression

### Comment :

1. Au centre disposer des images d'AP.
2. Chaque femme/couple choisit une image d'AP et explique pourquoi elle la choisit.
3. Rebondir sur leurs explications pour présenter les bienfaits du AP en post-partum.

**Important :** des AP d'intensité légère ne sont pas risquées pour le périnée. Marcher 10-15 minutes dès que la femme se sent capable est bénéfique pour la santé. Les AP d'intensité moyenne et élevée sont possibles dès que la rééducation du périnée est terminée. Si la femme n'a pas eu de rééducation du périnée, lui proposer des exercices de renforcement du périnée et conseiller de (re)commencer progressivement une AP. Encourager à faire même un petit peu d'AP.



## MATÉRIEL NÉCESSAIRE :

### Images à fabriquer soi-même :

- 🔗 Pyramide des recommandations AP et graphique AP dose-réponse
- 🔗 Brochure d'exercices
- 🔗 [gypoussettes.ch](http://gypoussettes.ch)
- 🔗 [Active Kids Active Parents.org](http://Active Kids Active Parents.org)



## TEMPS : 10' - 15'

**10 à 15 minutes** selon l'intérêt des femmes



## ATTENTION PARTICULIÈRE :

Toujours valoriser ce qui est déjà fait ou les intentions de faire. Donner des exemples pour guider la réflexion, sans jamais rien imposer.