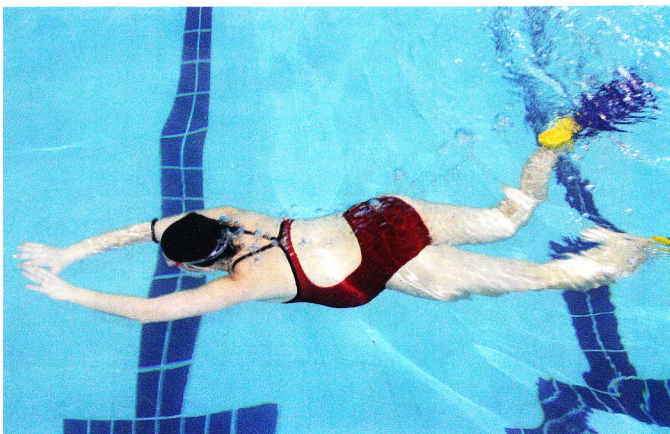
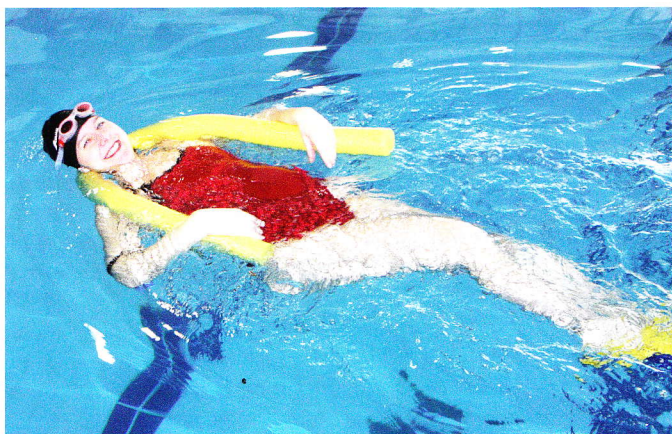


# et après l'accouchement



spécialistes s'entendent tous pour déconseiller l'apnée, même de courte durée. Quant au fœtus, à ce jour, personne n'a pu mettre en évidence que l'activité aquatique de la mère lui était bénéfique d'une quelconque façon. Mesdames, c'est donc bien pour votre plaisir que vous vous mettez à l'eau!

## Tout doux, après!

Après l'accouchement, la règle admise est d'attendre de quatre à six semaines avant de reprendre une vraie activité sportive. Barboter à la piscine est aussi déconseillé pendant les quatre premières semaines à cause du risque d'infection des voies génitales. Notez que ce délai peut varier selon l'abondance des saignements et selon la présence d'une cicatrice en cas de césarienne ou d'épisiotomie. Bonne nouvelle, néanmoins : la natation est

l'une des rares activités sportives pouvant être reprises avant la fin de la rééducation du périnée, ce qui, dans certains cas, peut s'avérer assez long. Pratiquée en douceur, elle ne fait courir aucun risque de descente d'organes et permet de reprendre un travail musculaire.

N'oubliez pas : toute femme enceinte devrait en parler à son médecin avant de commencer, poursuivre ou modifier un programme d'exercice, particulièrement s'il s'agit d'une grossesse à risque. ▀

*Cet article est une collaboration de Yves Clercin, président de la Fédération canadienne de nage en monopalm (FCNM); François Rebufa, journaliste spécialisé en informations scientifiques résidant à Paris; Dr Ian Gordon, membre de l'équipe médicale de l'équipe de natation du Royaume-Uni; Soizic Le Cam, kinésithérapeute parisienne; Stéphane Ouellet, M.D., FRCSC, obstétricien, gynécologue et professeur adjoint de clinique au Département d'obstétrique et gynécologie du Centre hospitalier de l'Université de Montréal; Marie-Claude Balthazar, ex-superviseure aquatique du Centre aquatique de Chambly, et Danièle Tremblay, monitrice sauveteuse du Centre YMCA de Montréal.*

## RENSEIGNEMENTS COMPLÉMENTAIRES

[www.enceinte.com/article\\_info/1/santé/hygiene\\_de\\_vie/le\\_sport.html](http://www.enceinte.com/article_info/1/santé/hygiene_de_vie/le_sport.html)  
[www.petits-pieds.com/grossesse/piscine.php](http://www.petits-pieds.com/grossesse/piscine.php)