

magazine santé

# deux

NUMÉRO HORS SÉRIE

Pour les femmes  
enceintes et les  
nouvelles mamans

Des habitudes santé,  
ça se développe

Bye Bye la fumée

Bien manger, c'est bon !

6 recettes faciles

Le plaisir de bouger

Respirer... relaxer



# deux

**RÉDACTRICE EN CHEF** Dr Chantal Lacroix

**RÉDACTRICE EN CHEF ADJOINTE** Sylvie Brousseau

**COLLABORATEURS**

**Des habitudes santé** Louise Labrie

**Vivre sans fumée de tabac** Dr Diane Villeneuve, Dr Hawa Sissoko,  
Dr André Gervais

**Bien manger, c'est bon** Marie-Claude Gélinau, Diane Decelles

**Le plaisir de bouger** Jacinthe Hovington

**Gérer le stress** Réjean Lamontagne, Dr Pierre H. Tremblay

**RÉVISEURS** Élisabeth Pérès, Luigia Ferrazza

**SECRÉTAIRE** Ginette Montreuil

**TRADUCTRICE** Sylvie Gauthier

**CONCEPTION VISUELLE** De Sève Proulx Communications inc.

**COMMUNICATIONS** Élisabeth Pérès, Jo Anne Simard

Une réalisation du secteur Services  
préventifs en milieu clinique

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal**

**Québec**

© Direction de santé publique de l'Agence  
de la santé et des services sociaux de  
Montréal (2008) Tous droits réservés

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives  
nationales du Québec, 2008

Dépôt légal - Bibliothèque et Archives  
Canada, 2008

ISBN : 978-2-89494-723-4 (**version imprimée**)

ISBN : 978-2-89494-724-1 (**version PDF**)

# Donner la vie, prendre soin de sa vie



Chantal Lacroix

L'arrivée d'un enfant nous fait réaliser combien la vie est précieuse. Tout au long de la grossesse et après la naissance, la santé de votre bébé est intimement liée à la vôtre. N'est-ce pas une belle occasion de prendre soin de vous afin de vous sentir bien et de donner à votre enfant les meilleures chances d'être en bonne santé ?

Ce magazine est rempli d'informations et de suggestions pratiques pour intégrer dans votre vie **quatre habitudes importantes pour la santé** :

**Vivre sans fumée de tabac**

**Bien manger**

**Bouger**

**Gérer le stress**

Ces bonnes habitudes aident à :

- Être bien dans son corps et dans sa tête
- Avoir assez d'énergie pour profiter de ses journées
- Jouir de la vie le plus longtemps possible
- Avoir un bébé en santé

Les professionnels\* qui ont écrit ce magazine se sont basés sur de l'information scientifique fiable. Chaque sujet est traité simplement de façon positive et réaliste.

Les différentes sections peuvent être lues dans l'ordre qui vous plaît et à votre rythme. Nous vous invitons, cependant, à accorder une grande attention à la section *Vivre sans fumée de tabac*, car c'est une habitude très importante ! Si vous fumez, vous y trouverez un appui précieux et des ressources pour vous aider à arrêter.

Gardez ce numéro à portée de la main afin de l'utiliser chaque fois que vous en avez besoin.

Bonne lecture !

*Chantal Lacroix*

Chantal Lacroix, M.D.

\*Le masculin est utilisé afin d'alléger le texte

# Sommaire

## Avez-vous des habitudes santé ?

Des tests pour voir où vous en êtes  
avec vos habitudes de vie ..... p.4

## Des habitudes santé, ça se développe

Des suggestions pour passer à l'action ..... p.7  
Quoi faire si vous n'êtes pas prête à changer ..... p.9

## Vivre sans fumée de tabac

Tellement d'avantages ! ..... p.11  
Mieux vous connaître par rapport à la cigarette ... p.14  
Bien se préparer pour mieux arrêter ..... p.18  
L'allaitement et le tabac ..... p.24  
Mission accomplie ! Quoi faire pour ne  
pas recommencer ..... p.26  
En cas de rechute ..... p.28  
Marijuana et autres drogues ..... p.29



## Bien manger, c'est bon !

Tellement d'avantages ! ..... p.30  
Au menu: équilibre et variété ..... p.31  
Combien de portions par jour ..... p.34  
Informations en vrac sur les gras, l'eau, la caféine,  
l'alcool, les vitamines, et plus ..... p.39  
Exemple d'un menu pour une journée ..... p.44  
Quelques idées de bonnes collations ..... p.46  
Recettes santé vite faites ..... p.47  
Bien manger, c'est plus facile avec un peu  
d'organisation ..... p.52



## Le plaisir de bouger

- Tellement d'avantages ! .....p.53
- Un programme d'exercices équilibré .....p.56
- Les exercices cardiovasculaires : comment s'y prendre pour en faire presque tous les jours .....p.57
- Les activités à éviter pendant la grossesse .....p.60
- Des conseils pour des activités sécuritaires .....p.60
- Les exercices musculaires .....p.61
- Les muscles du plancher pelvien : des muscles cachés qu'on a avantage à faire travailler .....p.62
- Un programme d'exercices musculaires adapté pour vous .....p.64
- Un mélange d'exercices cardiovasculaires et musculaires à faire bien au chaud .....p.68
- L'exercice après l'accouchement .....p.71



X  
L  
E  
D

## Gérer le stress

- Tellement d'avantages ! .....p.72
- Comment reconnaître si vous êtes trop stressée ...p.73
- Des trucs pour diminuer votre niveau de stress ....p.74
- Apprendre à relaxer .....p.76
- Prendre le temps de dormir .....p.78
- Qu'est-ce que le « baby blues » .....p.78

## Des réponses à vos questions

- Des experts répondent à vos questions .....p.79

## De bonnes adresses

Pour chaque habitude de vie, nous vous proposons des rencontres avec des professionnels, des lignes téléphoniques, des sites Internet, des livres et des dépliants .....p.82

# TEST

# Avez-vous des habitudes santé ?



Les TESTS suivants vous aideront à mieux connaître vos habitudes

Donnez-vous **UN POINT** chaque fois qu'un énoncé est vrai



## Moi et la fumée

- Je ne fume pas.
- Les gens avec qui je vis ne fument pas dans la maison et l'auto.
- Je demande aux invités de ne pas fumer dans la maison.
- Je ne prends pas de marijuana (pot) ou autres drogues.
- Je ne fumerai pas après la naissance de mon bébé.

/5

## Mon alimentation

- Je mange 7 à 8 portions de légumes et fruits par jour.
- Chaque jour, je mange 6 à 7 portions de produits céréaliers (pain, riz, pâtes, céréales).
- Je mange 2 portions de viande et substituts chaque jour (viande, poisson, volaille, œufs, légumineuses).
- Je prends 2 portions de lait et substituts par jour (lait, boisson de soya enrichie, yogourt, fromage).
- Depuis que je suis enceinte ou que j'allaité, je prends 3 repas ainsi que 2 ou 3 collations par jour.

/5

## Mes activités physiques

- Je fais au moins 30 minutes d'exercices cardiovasculaires presque chaque jour.
- Je profite de toutes les occasions pour bouger : j'utilise l'escalier, je marche pendant mes pauses, je joue avec les enfants.
- Je prévois des périodes d'exercice à mon horaire.
- Je fais des travaux à la maison : passer l'aspirateur, jardiner, ramasser les feuilles.
- Je fais des exercices musculaires quelques fois par semaine.

/5

## Ma gestion du stress

- Je sais reconnaître et gérer les situations qui me stressent.
- Je connais des moyens pour me relaxer.
- Je prends du temps pour me détendre tous les jours.
- J'ai des amies à qui je peux me confier et à qui je peux demander de l'aide.
- Je dors 7 à 8 heures par nuit et je me repose quand je suis fatiguée.

/5

# Mes Résultats

En additionnant vos points sur 5 pour chaque test, vous verrez où vous en êtes par rapport à vos habitudes santé.

- Si vous avez 4/5 ou 5/5 : tout va bien, continuez de la même façon.
- Si vous avez 3/5 : vous pourriez faire quelques changements.
- Si vous avez 1/5 ou 2/5 : ça vaudrait la peine de modifier cette habitude.

Si vous décidez d'améliorer certaines de vos habitudes, faites-le à votre rythme. Vous trouverez dans ce magazine une foule de conseils pour vous guider et vous soutenir.

Si vous avez des questions ou des inquiétudes, n'hésitez pas à en discuter avec un professionnel de la santé.

/5

# Des habitudes santé, ça se développe



Vous aimeriez améliorer  
quelques-unes de vos  
habitudes de vie ?

Voici des suggestions  
pour vous aider à passer  
à l'action

## Pas à pas

N'essayez pas de tout changer en quelques jours, allez-y graduellement. Commencez par vous fixer quelques objectifs réalistes. À mesure que vous les atteignez, vous pouvez vous en fixer d'autres.

Ne pas fumer est une habitude très importante pour votre santé et celle de votre enfant. Si vous fumez, donnez-vous comme premier objectif d'essayer d'arrêter. Vous pouvez consulter la section *Vivre sans fumée de tabac* qui propose plusieurs moyens de se libérer de la cigarette. Pour mettre toutes les chances de votre côté, profitez des nombreuses ressources gratuites qui sont maintenant disponibles pour cesser de fumer (voir *De bonnes adresses* à la fin du magazine).

Pour une meilleure alimentation, vous pouvez commencer par manger plus de fruits et de légumes. Quand vous aurez atteint cet objectif, passez à une autre amélioration, par exemple, acheter du pain de grains entiers.

Si vous voulez faire plus d'exercice, vous pouvez débiter par de la marche une quinzaine de minutes par jour. Par la suite, ajoutez un autre exercice simple comme utiliser les escaliers au lieu de l'ascenseur.

## Prévoir des solutions

Quand on fait des changements dans sa vie, il y a des moments plus difficiles. Pour mieux les traverser, ça vaut la peine de s'y préparer.

Essayez de prévoir les difficultés... et les solutions !

Supposons que vous ayez décidé d'aller nager trois fois par semaine. Pensez déjà à ce que vous ferez si c'est impossible certains jours. Peut-être des exercices à la maison ?

## Des aide-mémoire

Pour ne pas oublier vos bonnes intentions, il est utile de les noter. Par exemple, écrivez sur une feuille vos objectifs santé. Affichez-les et, chaque jour, essayez de les atteindre.

Prenez le temps de faire une liste de vos repas de la semaine. Cela vous aidera à avoir une alimentation équilibrée et variée.

Chaque jour, réservez un moment pour l'activité physique dans votre horaire. Ces rendez-vous sont précieux et méritent d'être respectés.

Écrivez-vous des phrases qui vous font du bien et affichez-les autour de vous. Lisez-les de temps en temps pour vous sentir mieux.

tu es  
belle

tu es  
capable

## **Soyez fière de vous !**

Soyez fière de vos progrès et dites-vous que vous êtes bonne ! Chaque petite réussite vous donnera plus de confiance en vous.

Pensez à vous récompenser pour les efforts que vous faites : offrez-vous une sortie spéciale, un petit cadeau, un bain de mousse.

Même si vous ne réussissez pas à faire tout ce que vous auriez voulu, ne vous sentez pas coupable. Essayez plutôt de voir comment vous pourriez y arriver.

**tu es  
bonne**

## **À deux, c'est mieux !**

Les personnes que vous aimez peuvent vous aider. Parlez-leur des changements que vous voulez faire. Demandez-leur de vous encourager et de vous soutenir.

Certains de vos proches voudront peut-être faire des changements avec vous. Arrêter de fumer à deux, c'est plus motivant ! Cuisiner entre amies, c'est plus amusant et moins cher !

L'aide d'un professionnel de la santé est aussi très précieuse. On sait, par exemple, que les fumeurs qui reçoivent l'aide d'un professionnel réussissent plus souvent à cesser de fumer. Consultez la section *De bonnes adresses* à la fin du magazine.



Votre meilleur confident peut être un journal intime. Vous pouvez vous y défouler, y écrire vos pensées et vos émotions. Vous pouvez aussi dessiner, coller des images ou des recettes, recopier des phrases stimulantes...



# Pas prête à changer ?

Il est normal d'hésiter

avant de se décider

à changer



**Si vous n'êtes pas convaincue de l'importance des bonnes habitudes de vie :**

LISEZ de l'information dans les magazines santé ou sur Internet, posez des questions à votre médecin ou consultez votre CLSC.

Faites une **LISTE** de vos avantages et désavantages à changer une habitude.

Trouvez des **SOLUTIONS** pour éliminer certains désavantages de changer.


**PENSEZ-Y** souvent et essayez de vous motiver.

## Avantages d'arrêter de fumer

- je vais être plus en forme
- mon bébé sera en meilleure santé
- j'aurai plus d'argent
- je vais arrêter de me sentir coupable

## Désavantages d'arrêter de fumer

- je vais avoir le goût de fumer avec mon chum
- j'ai peur de prendre trop de poids
- je vais être stressée

A photograph of a pregnant woman and her partner in a bathroom. The man is on the left, wearing a white tank top and green patterned shorts, kissing the woman on the cheek. The woman is on the right, wearing a white tank top and white pants, with her hands resting on her belly. They are standing in front of a white sink with a vase of yellow flowers on the counter. The background shows a window with white curtains. The text 'Pensez-y souvent et essayez de vous motiver' is overlaid on the left side of the image in a green font.

Pensez-y  
souvent et  
essayez de  
vous motiver

### Si vous avez peur que ce soit trop difficile :

Allez-y à **VOTRE RYTHME** et faites-vous confiance, vous êtes capable !

N'ayez **PAS PEUR** de faire un changement pendant quelques jours. Quoiqu'il arrive vous pourrez être fière d'avoir essayé.

Utilisez les **TRUCS** et suggestions de ce magazine.

Demandez de **L'AIDE** à vos proches et aux professionnels de la santé.

Ne vous sentez pas coupable de ne pas réussir à **CHANGER UNE HABITUDE** du premier coup ; c'est ainsi pour la plupart des gens.

Dites-vous que, même si ça prend quelques essais pour changer, vous progressez à chaque fois et **VOUS ALLEZ RÉUSSIR !**

# Vivre

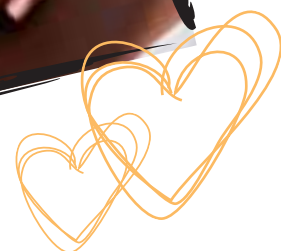
# sans fumée de tabac

Tellement d'avantages pour

# Vous!

La meilleure décision que vous pouvez prendre pour protéger votre santé et celle de vos proches, c'est de ne pas fumer. Même si vous fumez depuis plusieurs années, cela vaut la peine d'arrêter.

Dès que vous cessez de fumer, vos risques pour plusieurs maladies se mettent à diminuer. Plus ça fait longtemps que vous avez arrêté de fumer, plus vos risques sont bas.



Pour la future maman

choisir de vivre sans fumer  
c'est augmenter

les chances d'avoir une grossesse  
normale et un bébé en santé...

Cesser de fumer diminue  
les risques d'avoir :

Des saignements

Une fausse couche

Un accouchement prématuré

Un bébé trop petit

Un bébé qui pourrait être victime de la mort  
subite du nourrisson

Un bébé qui est plus agité et qui pleure  
plus souvent

Un enfant qui a des problèmes respiratoires



Les personnes  
qui ne fument  
pas vivent en  
moyenne 10 ans  
de plus !

Les personnes

qui arrêtent de fumer

ont moins de  
risques d'avoir :

Un cancer du poumon, de la bouche, du col  
de l'utérus, de la vessie et autres cancers

Une maladie cardiovasculaire

Une maladie respiratoire comme une bronchite  
chronique, de l'emphysème, des pneumonies,  
de l'asthme

Des ulcères d'estomac

De l'ostéoporose (les os fragiles)

Des problèmes de fertilité

Des problèmes menstruels

Et bien d'autres

## Traitement miracle pour :

- Une peau plus jeune
- Moins de rides
- Un beau teint
- Des dents plus blanches
- Une haleine fraîche

Quel est ce traitement miracle ?  
Vivre sans fumée !

## Tellement d'avantages pour les autres!

Les enfants qui vivent dans un logement où il n'y a pas de fumée de cigarette ont moins souvent de :

- rhumes
- otites
- bronchites
- pneumonies
- asthme
- allergies

Les bébés qui vivent sans fumée de cigarette ont moins de risques d'être victime de la mort subite du nourrisson.

Les adultes non-fumeurs qui habitent dans une maison sans fumée risquent moins d'avoir une maladie cardiaque ou un cancer du poumon.

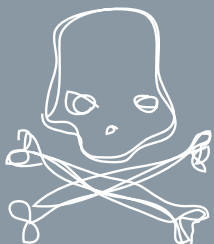
À l'intérieur d'une maison ou d'une auto, la fumée de cigarette se répand partout. Même si vous fumez sous la hotte de cuisine, si vous ouvrez les portes et les fenêtres ou si vous ne fumez que dans une seule pièce, la fumée s'infiltré partout.

La seule façon de ne pas exposer les autres à la fumée de cigarette est de fumer dehors.



## Tout un mélange !

La fumée de cigarette contient plus de 4 000 produits chimiques dont au moins 50 causent le cancer. On y retrouve, entre autres :



de l'arsenic (poison pour termites)  
du méthanol (carburant à fusée)  
de l'acétone (décapant à peinture)  
du phosphore (poison à rat)  
du mercure de plomb (batterie d'automobile)

de l'ammoniac (produit nettoyant)  
du monoxyde de carbone (gaz d'échappement des autos)  
du DDT (insecticide)  
du xylène (crayon feutre)

Mieux vous connaître  
par rapport à la cigarette



Vous êtes-vous déjà demandé

**pourquoi vous  
fumez ?**

Faire un *journal*  
vous aidera à mieux  
vous connaître  
comme fumeuse.

**Durant quelques jours**, mettez le journal ci-joint dans votre paquet de cigarettes avec un crayon. Pour chaque cigarette fumée, notez l'heure, ce que vous faites et comment vous vous sentez.

En relisant votre journal, vous comprendrez mieux ce qui vous fait fumer.

Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens
1	6h	lever	☺	1			☹	1			☹	1			☹
2	6h30	café	☺	2			☹	2			☹	2			☹
3	7h30	auto	☹	3			☹	3			☹	3			☹
4	8h	bureau	☹	4			☹	4			☹	4			☹
5	9h30	pause	☺	5			☹	5			☹	5			☹
6	10h30	pause	☺	6			☹	6			☹	6			☹
7	12h	dîner	☺	7			☹	7			☹	7			☹
8	13h	fin dîner	☹	8			☹	8			☹	8			☹
9	14h30	pause	☹	9			☹	9			☹	9			☹
10	16h	auto	☹	10			☹	10			☹	10			☹
11	17h	cuisiner	☹	11			☹	11			☹	11			☹
12	18h30	fin souper	☺	12			☹	12			☹	12			☹
13	19h30	téléphone	☺	13			☹	13			☹	13			☹
14	20h30	dispute	☹	14			☹	14			☹	14			☹
15	21h	dispute	☹	15			☹	15			☹	15			☹
16	22h	tv	☺	16			☹	16			☹	16			☹
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			

Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens	Cigarette	Heure	Ce que je fais	Comment je me sens
1			😊	1			😊	1			😊	1			😊
2				2				2				2			
3				3				3				3			
4				4				4				4			
5				5				5				5			
6				6				6				6			
7				7				7				7			
8				8				8				8			
9				9				9				9			
10				10				10				10			
11				11				11				11			
12				12				12				12			
13				13				13				13			
14				14				14				14			
15				15				15				15			
16				16				16				16			
17				17				17				17			
18				18				18				18			
19				19				19				19			
20				20				20				20			
21				21				21				21			
22				22				22				22			
23				23				23				23			
24				24				24				24			
25				25				25				25			



# Quelles seraient vos raisons de vouloir arrêter de fumer ?

La majorité des personnes qui fument voudraient arrêter.

Chaque personne a ses raisons de vouloir se libérer de la cigarette.

Penser à des raisons qui vous tiennent à cœur et qui vous donneraient la force de réussir.

## J'aimerais arrêter de fumer...

- Pour être plus en forme
- Pour ne pas être malade plus tard
- Pour avoir plus d'argent
- Pour ne plus être dépendante de la cigarette
- Pour avoir moins de rhumes et de toux
- Pour arrêter de me sentir coupable
- Parce que j'en ai assez de fumer
- Pour augmenter mes chances d'avoir une grossesse normale
- Pour que mon bébé soit en bonne santé
- Pour que mes enfants aient moins de rhumes et d'otites
- Pour que ma maison sente bon et soit sans fumée
- Pour donner le bon exemple aux enfants
- Parce qu'il est interdit de fumer partout
- Pour avoir moins de rides et avoir l'air plus jeune
- Pour avoir bonne haleine et des dents plus blanches
- Pour d'autres raisons :

Bien se préparer  
pour mieux

**ARRÊTER**

## Une date pour arrêter

Il est bon de se fixer une date d'arrêt :  
cela évite de toujours remettre à plus tard.

Choisissez une journée d'ici une à deux semaines.  
Entourez cette date sur votre calendrier ou dans votre  
agenda. D'ici là, profitez-en pour bien vous préparer.

*J'arrête de fumer le :*

---

« La meilleure  
façon de réussir  
à cesser de  
fumer, c'est  
de bien s'y  
préparer »

# Des solutions de recharge

Pensez à ce qui vous donne le goût de fumer (vous pouvez utiliser votre journal). Ensuite, trouvez ce que vous ferez au lieu de fumer.

Voici des suggestions qui ont fonctionné pour plusieurs personnes. Vous pouvez choisir celles qui vous conviennent et ajouter les vôtres.



## J'ai le goût de fumer quand :

- je suis stressée
- je suis fâchée, triste ou je me sens coupable
- je manque d'énergie
- je m'ennuie
- je suis avec quelqu'un qui fume
- je fais la fête
- je prends un café
- je parle au téléphone ou je regarde la télé
- je suis en auto
- je termine un repas
- autres :

## Au lieu de fumer, je vais :

- aller marcher
- respirer profondément
- écouter de la musique
- faire des exercices de relaxation
- 
- essayer de comprendre pourquoi je me sens comme ça
- en parler avec une amie
- 
- prendre une pause et me reposer
- prendre une collation nourrissante
- 
- m'occuper en faisant une activité que j'aime
- 
- demander aux gens de ne pas fumer dans la maison et l'auto
- si je vis avec une personne qui fume, l'encourager à arrêter avec moi
- demander à mes proches de ne pas m'offrir de cigarettes
- éviter les endroits où les gens fument
- 
- éviter ce genre de situations pour quelque temps
- 
- boire un autre breuvage chaud au début
- 
- occuper mes mains en dessinant, en tricotant, en serrant une balle
- 
- occuper ma bouche en mâchant de la gomme ou un bâtonnet de cannelle, en suçant un bonbon sans sucre
- chanter avec mon CD préféré
- 
- me lever de table dès que j'ai fini de manger
- aller me brosser les dents
- me garder occupée
-

# Sachez à quoi vous attendre

Vous pourrez ressentir certains malaises lorsque vous arrêterez de fumer. C'est normal, votre corps se réhabitue à fonctionner sans nicotine. Après quelques semaines, vous vous sentirez de mieux en mieux.



# Voici les malaises les plus fréquents et des petits trucs pour vous aider.

## Malaises

Nervosité,  
mauvaise humeur

Concentration  
difficile

Tristesse

Toux et  
maux de gorge

Constipation

Difficulté à dormir

Fortes envies  
de fumer

## Trucs

- Dites aux gens que vous venez d'arrêter de fumer et demandez-leur d'être compréhensifs.
- Prenez des pauses et relaxez.

- Divisez votre travail en petites tâches.
- Prenez des pauses et relaxez.
- Reposez-vous plus.

- Confiez-vous à vos amis.
- Offrez-vous des petits plaisirs.
- Parlez à votre médecin si vous vous sentez déprimée et que ça ne passe pas.

- Buvez beaucoup d'eau.
- Sucez des bonbons sans sucre.

- Buvez beaucoup d'eau.
- Mangez des fibres (fruits, légumes, céréales de grains entiers).
- Faites de l'exercice tous les jours.

- Évitez le café, le thé, les boissons gazeuses avec caféine et le chocolat dans la soirée.
- Faites de l'exercice tous les jours.
- Relaxez au moins une heure avant le coucher.

- Dites-vous « Je ne fume pas, j'attends quelques minutes, et ça va passer ».
- Changez-vous les idées : appelez une amie, allez marcher, écoutez de la musique en chantant, lisez vos raisons de ne plus fumer.
- Occupez votre bouche : mâchez de la gomme sans sucre, un bâtonnet de cannelle, buvez de l'eau.
- Respirez profondément et relaxez.

# Trouver des personnes pour

# vous soutenir\*

Si votre partenaire fume, demandez-lui s'il veut arrêter de fumer avec vous. Suggérez-lui de lire cette section pour bien prendre sa décision. Si votre partenaire n'est pas prêt à cesser de fumer, informez-le de l'importance qu'il fume dehors pour protéger votre santé et celle du bébé.

Pensez à des personnes qui pourront vous aider dans les moments difficiles :

- ... Un ami, la famille
- ... Une collègue de travail
- ... Votre médecin, votre infirmière, un professionnel du CLSC
- ... Votre pharmacien

Il y a aussi des spécialistes qui peuvent vous offrir de l'aide gratuitement. Vous pouvez les rencontrer seule ou en groupe

(voir *De bonnes adresses* à la fin du magazine).



## *Les médicaments*

Il existe des médicaments qui diminuent le goût de fumer et les malaises physiques.

Pendant la grossesse et l'allaitement, l'idéal est d'arrêter de fumer sans médicament. Par contre, si vous n'arrivez pas à cesser de fumer, parlez-en avec votre médecin, il pourra vous conseiller.



## *Et les méthodes alternatives ?*

Il n'a pas été démontré que l'hypnose, l'acupuncture, le laser ou l'homéopathie sont efficaces pour cesser de fumer. Si vous envisagez quand même d'utiliser une de ces méthodes, renseignez-vous sur la formation du personnel, le coût des traitements et la possibilité de remboursement par les assurances.

Vous devriez aussi vous informer auprès d'un pharmacien, si vous pensez utiliser des produits naturels.

# L'allaitement et le tabac



Pour le bébé, le lait de sa mère est ce qu'il y a de meilleur

**Ce lait :**

- protège de plusieurs allergies et maladies
- contient tout ce qu'il faut pour que bébé se développe bien
- est toujours à la bonne température
- est toujours prêt
- ne coûte rien



Chez les femmes qui fument et qui allaitent, une partie de la nicotine passe dans le lait maternel et affecte le bébé. Si vous fumez, faites tout ce que vous pouvez pour arrêter. Pour du soutien, consultez gratuitement des spécialistes de la cessation tabagique (voir *De bonnes adresses* à la fin du magazine).

## Si vous ne réussissez pas à arrêter de fumer :

- Consultez votre médecin, il pourra vous donner des conseils précieux.
- Essayez de fumer le moins possible.
- Vous pouvez continuer d'allaiter, mais ne fumez pas juste avant ou pendant l'allaitement, faites-le plutôt juste après.
- Ne fumez jamais dans la maison et l'auto.



Il est suggéré d'allaiter votre bébé de façon exclusive pendant 6 mois, puis d'ajouter graduellement les aliments tout en continuant d'allaiter tant que vous et votre bébé le désirez.

# Mission ACCOMPLIE !



Vous avez arrêté de fumer ?  
C'est fantastique !  
Vous pouvez être très fière de vous !



Demeurez  
tout de même vigilante,

car le goût de fumer peut durer très longtemps.  
Évitez de prendre « une seule cigarette » ; la plupart des gens recommencent à fumer de cette façon.

Avec la grossesse, le nouveau-né, vous allez connaître des moments de fatigue et de stress, mais vous pouvez y arriver sans la cigarette.



### **Chaque jour, prenez des petites pauses de 10 à 15 minutes :**

- Respirez profondément et relaxez-vous.
- Écoutez une chanson que vous aimez.
- Appelez une amie.
- Asseyez-vous seule, fermez les yeux et relâchez vos muscles.
- Allez marcher dehors.
- Faites une petite activité que vous aimez et qui vous relaxe.

Demandez aux gens de ne pas fumer dans la maison et l'auto.

Évitez ce qui vous donne le goût de fumer

Souvenez-vous que les fortes envies de fumer ne durent que quelques minutes : ne prenez pas une cigarette, faites autre chose.

Rappelez-vous vos raisons de ne plus fumer



### **Appréciez les bons côtés de ne pas fumer :**

- Vous êtes plus en forme.
- Vous avez plus d'argent pour vous.
- L'air est bon dans la maison et l'auto.
- Vous donnez le bon exemple aux enfants.

### **Allez-y un jour à la fois :**

- Chaque jour en vous levant, dites-vous : je ne fumerai pas aujourd'hui.
- Chaque soir en vous couchant, félicitez-vous d'avoir réussi.
- Soyez très fière de vous et récompensez-vous de vos efforts.



# En cas de

# RECHUTE

Vous avez recommencé à fumer ?

Ne vous sentez pas coupable, dites-vous plutôt que :

- La plupart des fumeurs doivent s'y prendre à plusieurs reprises avant de réussir à arrêter.
- Vous savez maintenant que vous êtes capable de ne pas fumer.
- Vous savez pourquoi vous avez recommencé à fumer, et la prochaine fois vous saurez mieux comment réagir.

L'important est de vous donner une autre chance...



Pensez aux raisons qui vous avaient convaincue d'arrêter de fumer et préparez-vous à essayer de nouveau.

Vous auriez avantage à faire appel à des spécialistes qui pourraient vous aider gratuitement. Consultez la section *De bonnes adresses* à la fin du magazine.

Si vous ne réussissez pas à arrêter de fumer, parlez-en à votre médecin.

Rappelez-vous que les enfants qui vivent dans un logement où il y a de la fumée de cigarette sont plus souvent malades. Assurez-vous que personne ne fume dans la maison et l'auto.



# Marijuana<sup>\*\*</sup> et autres drogues



## Les drogues sont néfastes :

elles affectent le jugement, changent le comportement, créent une dépendance, nuisent à la santé, coûtent cher...

**À cause des risques pour votre santé et celle du bébé, ne prenez pas de drogues pendant la grossesse.**

Si vous avez de la difficulté à cesser de prendre de la drogue, demandez en toute confiance de l'aide à votre médecin ou au CLSC.

# Bien

# manger, c'est bon !

Tellement d'avantages  
pour **Vous !**

**Avez-vous l'impression que  
c'est compliqué et ennuyeux  
de bien manger ?**

Eh bien non ! Ça peut être simple et très agréable. En plus, vous pouvez en retirer plein d'avantages :

- Vous serez en meilleure santé.
- Vous vous sentirez en forme toute la journée.
- Vous aurez moins de risques de certains types de cancer, de maladies du cœur, de diabète, d'obésité et d'ostéoporose.
- Pendant la grossesse, votre bébé sera bien nourri, et vous ne prendrez pas trop de poids.
- Après l'accouchement, vous reprendrez votre taille plus vite.



# Au Menu :

## équilibre et variété

Avoir une alimentation équilibrée, ça veut dire manger tous les jours des aliments de chacun des

### 4 groupes du

Guide alimentaire canadien :

1- les légumes et fruits

2- les produits céréaliers

3- le lait et substituts

4- les viandes et substituts



## » Les légumes et les fruits

**Voyez la vie en couleurs, mangez des fruits et des légumes à tous les repas !**

- **Vert** : asperges, brocolis, épinards, kiwis, raisins...
- **Orange** : carottes, courges, patates douces, cantaloups, oranges...
- **Rouge** : fraises, framboises, tomates, poivrons rouges...
- **Bleu** : bleuets, prunes, aubergines...

Mangez au moins un légume vert foncé (brocoli, asperges, choux de Bruxelles, épinards, laitue romaine) et un légume orangé (carottes, courges d'hiver, citrouille, patates douces) chaque jour.

Vous pouvez manger les fruits et les légumes sous différentes formes : frais, congelés, en conserve, séchés, en compote, en soupe, ainsi que sous forme de jus 100 % purs et pasteurisés. Cependant, il est préférable de consommer des légumes et des fruits plutôt que des jus.

Avant de manger des fruits ou des légumes crus, nettoyez-les bien pour enlever la terre et les pesticides. Même les salades et les épinards en sac doivent être lavés.



## 2 Les produits céréaliers

Ce sont les céréales, les pâtes, le riz et les produits à base de farine de céréales. Les grains entiers fournissent plus de fibres et de vitamines que les céréales raffinées. Tous les jours, prenez au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers. Choisissez le pain multigrain, le riz brun, l'orge mondé, le gruau d'avoine, le quinoa, les pâtes de blé entier, les céréales riches en fibres...

Lorsque vous achetez un produit, recherchez les mots « grain entier » ou céréale « entière » dans la liste des ingrédients.

Dans la plupart des recettes, vous pouvez remplacer la moitié de la farine blanche par de la farine de blé entier.



## 3 Le lait et substituts

Ce groupe comprend, entre autres le lait, les boissons de soya enrichies, le lait évaporé, le lait en poudre, les fromages et les yogourts.

Choisissez des produits faibles en matière grasse (M.G.) comme le lait écrémé, 1 % ou 2 % M.G., le yogourt 2 % M.G. ou moins ainsi que les fromages contenant 15 à 20 % M.G. ou moins. Consommez du lait et des produits laitiers pasteurisés.

Buvez chaque jour 500 ml (2 tasses) de lait ou d'une boisson de soya enrichie de calcium et de vitamine D.

Si vous n'aimez pas le goût du lait, vous pouvez :

- L'aromatiser avec de l'essence de vanille ou d'amande, de la cannelle ou des fruits
- L'ajouter dans vos céréales
- L'utiliser dans vos recettes : soupes, pommes de terre, gruau, blanc-manger, poudings...
- Ajouter du lait en poudre un peu partout : muffins, sauces, soupes, purée de légumes... Vous verrez, ça ne change rien au goût !



## 4 Les viandes et substituts



### Le choix est grand :

la viande, la volaille, le poisson, les légumineuses (lentilles, pois chiches, fèves rouges...), le tofu, les fruits de mer, les noix et les graines ainsi que les œufs.

Mangez souvent des substituts de la viande comme les légumineuses et le tofu.

Essayez de manger au moins deux portions de poisson chaque semaine. Les poissons contiennent des gras oméga-3 et d'autres éléments nutritifs qui favorisent un cœur en santé. Les poissons gras (saumon, truite arc-en-ciel, sardine, hareng, maquereau) renferment une grande quantité d'oméga-3. D'autres sources d'oméga-3 sont les huiles végétales, les graines de lin, les graines de citrouille, les noix de Grenoble et les produits enrichis d'oméga-3.

Choisissez des coupes de viandes maigres comme les rôtis d'intérieur ou d'extérieur de ronde, les biftecks de contrefilet ou de surlonge, les rôtis de croupe, les filets dont on a enlevé les graisses visibles et les viandes hachées maigres ou extra-maigres. Mangez la volaille sans la peau et choisissez la volaille hachée maigre ou extra-maigre.



## Pendant la grossesse, l'allaitement et avec les jeunes enfants :

- Suivez les conseils les plus récents de Santé Canada relativement à la consommation sécuritaire de poisson. La consommation de poissons qui se nourrissent d'autres poissons, comme le thon (ne s'applique pas au thon pâle en conserve), le requin, le marlin et l'espadon, peut entraîner une exposition trop grande au mercure. Consultez le site [www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca) : voir la section *Aliments et nutrition, Salubrité des aliments, Contaminants chimiques, Mercure*.
- Si vous mangez souvent du poisson provenant de la pêche sportive, informez-vous auprès du Ministère du Développement durable, de l'Environnement et des Parcs au 1 800 561-1616 ou consultez le guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce (voir la section *De bonnes adresses* à la fin du magazine).
- Faites bien cuire les viandes, les volailles, les œufs, les poissons et les fruits de mer. Leur chair doit être bien cuite jusqu'à l'intérieur. Pour les œufs le jaune et le blanc doivent être fermes.



[www.santecanada.gc.ca](http://www.santecanada.gc.ca)

# Combien de portions par jour ?

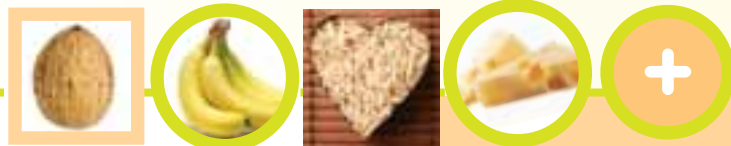
Voyez, dans le tableau suivant, le nombre de portions dont vous avez besoin chaque jour pour chacun des groupes d'aliments.



## Portions / jour

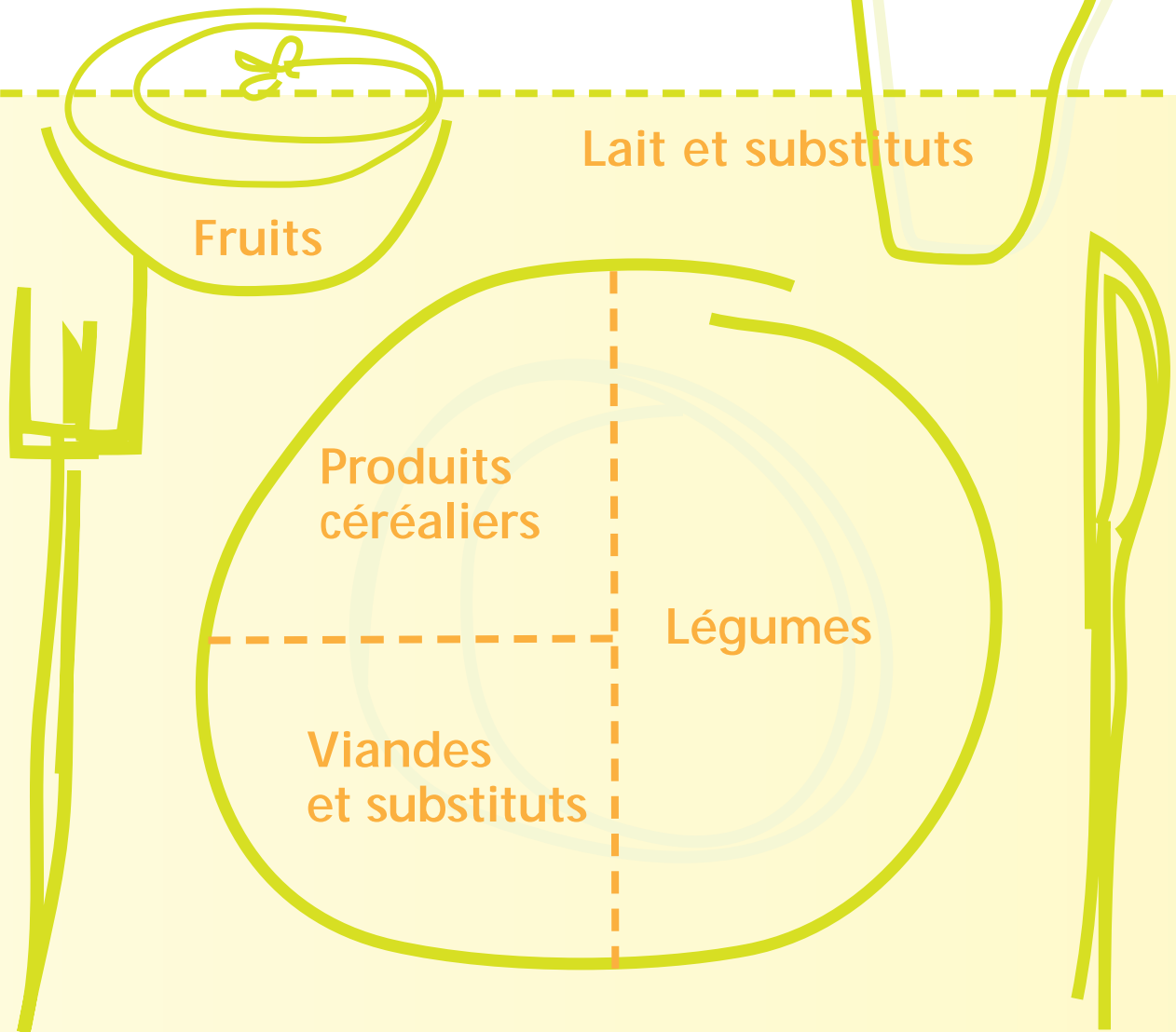
GROUPES D'ALIMENTS	ADOLESCENTE DE 14-18 ANS	FEMME DE 19-50 ANS
Légumes et fruits ›	7 portions ›	7-8 portions
Produits céréaliers ›	6 portions ›	6-7 portions
Lait et substituts ›	3-4 portions ›	2 portions
Viandes et substituts ›	2 portions ›	2 portions

Source : Guide alimentaire canadien 2007, Santé Canada



À partir du **quatrième mois de la grossesse** et pendant l'allaitement, vous avez besoin d'un peu plus d'éléments nutritifs et de calories. En plus des portions indiquées dans le tableau, prenez chaque jour **deux ou trois portions supplémentaires** choisies dans n'importe quel des 4 groupes d'aliments. Assurez-vous de prendre trois repas ainsi que 2 ou 3 collations par jour.

Voici un  
exemple de repas  
bien équilibré :



# Qu'est-ce qu'une portion ?

Pour évaluer rapidement la grosseur d'une portion, vous pouvez utiliser votre main.



## Légumes et fruits ›

Une portion équivaut à environ la grosseur de votre poing.



## Lait et substituts ›

Une portion de lait ou de boisson de soya équivaut à peu près à 2 fois la grosseur de votre poing.



Une portion de yogourt correspond à 1 fois la grosseur de votre poing.



Une portion de fromage équivaut à 2 doigts : l'index et le majeur.



## Viandes et substituts ›

Une portion correspond à environ la paume de votre main.



1 portion =



## Légumes et fruits ›

### Légumes frais, surgelés ou en conserve

1 légume frais de grosseur moyenne  
125 ml (1/2 tasse) de légumes coupés

### Salade et légumes verts feuillus

250 ml (1 tasse) de légumes crus  
125 ml (1/2 tasse) de légumes cuits

### Fruits frais, surgelés ou en conserve

1 fruit de grosseur moyenne (pomme, orange, banane, etc.)  
1/2 pamplemousse  
1/4 de cantaloup  
2 prunes, 2 kiwis, 2 clémentines  
125 ml (1/2 tasse) de fruits coupés

### Fruits séchés

60 ml (1/4 tasse)  
1 petite boîte de raisins secs

### Jus de fruits ou de légumes 100% purs

125 ml (1/2 tasse)



## Produits céréaliers › 1 portion =

### Pain

1 tranche  
1 petit pain à salade  
1/2 bagel, 1/2 muffin anglais  
1/2 tortilla, 1/2 pita  
1/2 pain à hot dog ou à hamburger

### Pâtes, riz, boulgour, orge, millet ou couscous cuits

125 ml (1/2 tasse)

### Céréales froides

30 grammes  
voir sur la boîte dans le tableau de la valeur nutritive, la quantité de céréales qui correspond à 30 grammes

### Céréales chaudes (grau, son d'avoine, crème de blé cuits)

175 ml (3/4 tasse)



# Qu'est-ce qu'une portion ?

1 portion =



## Lait et substituts >

<b>Lait, lait en poudre reconstitué ou boisson de soya enrichie</b>	250 ml (1 tasse)
<b>Lait en conserve (évaporé)</b>	125 ml (1/2 tasse)
<b>Yogourt ou kéfir</b>	175 grammes (3/4 tasse)
<b>Fromage ferme</b>	50 grammes (1 1/2 once)



## Viandes et substituts > 1 portion =



<b>Viandes maigres, volailles, poissons, fruits de mer, cuits</b>	75 grammes (2 1/2 onces)
<b>Oeuf</b>	2 œufs moyens
<b>Légumineuses cuites</b>	175 ml (3/4 tasse) de pois chiches, de lentilles ou de fèves
<b>Tofu</b>	150 grammes 175 ml (3/4 tasse)
<b>Noix et graines écalées</b>	60 ml (1/4 tasse)
<b>Beurre d'arachide ou de noix</b>	30 ml (2 c. à table)

# BONS GRAS, MAUVAIS GRAS

Il y a différents types de gras : saturés, trans et insaturés (polyinsaturés ou monoinsaturés).

Bons  
gras,



Il est recommandé de consommer **chaque jour** une petite quantité (30 à 45 ml ou **2 à 3 c. à table**) de gras insaturés (polyinsaturés et monoinsaturés). Cela inclut les huiles utilisées pour la cuisson, les vinaigrettes, la margarine et la mayonnaise. On trouve les gras insaturés dans les huiles végétales comme les huiles de canola, d'olive, de carthame, de tournesol, de soya, de lin, dans la margarine molle non hydrogénée ainsi que dans les noix, les graines et les poissons gras. Ces aliments contiennent aussi des acides gras oméga-3, qui sont bons pour la santé.

## ~~X~~ Mauvais gras

Les gras saturés et trans sont à éviter car ils augmentent le **risque de maladies du cœur**. On retrouve les gras saturés et trans dans

les viandes grasses, les produits laitiers riches en matières grasses, le

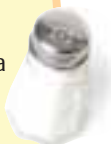


beurre, dans certaines huiles tropicales comme les huiles de coco, de palmiste et de palme ainsi que dans la margarine dure, le saindoux et le shortening. Les mauvais gras sont présents dans de nombreux aliments frits, dans les aliments de type *fast food*, les croustilles et les pâtisseries.

# Pas trop de gras ✂

Tentez de **diminuer** votre consommation de **matières grasses**, de sucre et de **sel**. Quand vous achetez vos aliments, vérifiez la liste des ingrédients et le tableau de la valeur nutritive afin de faire de bons choix.

Utilisez des méthodes de cuisson qui nécessitent peu ou pas de matières grasses comme la cuisson au four, au grill ou à la vapeur. Vous pouvez aussi faire cuire les aliments dans une petite quantité d'huile de canola ou d'olive. Évitez les aliments panés ou frits et ceux contenant du sucre ou du sel ajoutés.



## Et la caféine ?

La consommation modérée de caféine pendant la grossesse et l'allaitement ne semble pas avoir d'effet négatif sur le bébé. On retrouve la caféine principalement dans le café, le thé et les boissons gazeuses à base de cola. Limitez votre consommation à 2 tasses (1 tasse = 250 ml) de café ou de thé par jour.

# Buvez pour votre santé !



Prenez l'habitude de **boire de l'eau** régulièrement pendant la journée. Cela vous permettra d'être bien hydratée et de diminuer les risques de constipation.

Chaque matin, laissez couler l'eau du robinet environ deux minutes afin d'éliminer certains contaminants tels que le plomb et le cuivre qui peuvent s'accumuler dans les conduits d'eau pendant la nuit.

Ne buvez pas l'eau provenant du robinet d'eau chaude ; faites plutôt chauffer l'eau provenant du robinet d'eau froide.

Lors des repas, favorisez l'eau et le lait écrémé, 1 % ou 2 % de matières grasses (M.G.).

Si vous aimez les tisanes, pendant votre grossesse vous pouvez consommer sans danger jusqu'à 2 à 3 tasses par jour de tisanes aux pelures d'agrumes, au gingembre, à la mélisse officinale et à l'églantier. Certaines autres tisanes peuvent être nuisibles.

Évitez les boissons aux fruits (punchs, boissons et cocktails aux fruits), les boissons gazeuses sucrées, les boissons sportives ou énergisantes et les boissons sucrées chaudes ou froides. Ces breuvages contiennent beaucoup de calories et peu d'éléments nutritifs.

# Alcool et



# grossesse :

L'alcool pris par une femme enceinte se retrouve rapidement dans **le sang du fœtus.**

À ce niveau, il peut causer le syndrome d'alcoolisation fœtal. Les bébés qui naissent avec ce syndrome ont des problèmes physiques et mentaux.

Il n'y a pas de quantité d'alcool acceptable ni de bon moment pour consommer durant la grossesse.

Le syndrome d'alcoolisation fœtal ne se guérit pas. Les enfants qui en sont atteints auront besoin de soutien et de services spéciaux toute leur vie.

# Non Merci !

Afin de ne prendre aucun risque, ne buvez pas d'alcool pendant la grossesse.

## -----Alternatives

Il existe des bières et autres boissons

avec **0 % d'alcool**

## Alternatives-----



## Et l'alcool pendant l'allaitement ?



« L'alcool consommé par la mère passe dans le lait maternel et prend quelques heures avant de s'éliminer. Il est préférable d'éviter de boire de l'alcool pendant l'allaitement mais vous pouvez tout de même vous permettre de prendre un verre à l'occasion. Si vous savez que vous

allez prendre un verre, vous pouvez tirer votre lait avant de consommer et donner ce lait à bébé après avoir pris de l'alcool. Vous pouvez aussi prendre un verre tout de suite après avoir allaité afin que l'alcool ait le temps de s'éliminer de votre lait avant la prochaine tétée. »

# Sucré sans sucre

Certaines boissons gazeuses, confitures, gommes à mâcher, etc., contiennent des substituts de sucre (aspartame, sucralose, acésulfame-potassium) qui sont sans danger.

Pendant la grossesse et l'allaitement, évitez seulement la saccharine et les cyclamates qui ne sont pas dans les aliments, mais sont vendus en sachets et en comprimés.

## Mieux vaut prévenir que guérir

Quelques mesures simples suffisent pour prévenir les infections causées par certains aliments :

- Lavez-vous bien les mains avant de toucher les aliments.
- Évitez que des aliments cuits ou prêts à manger ne soient en contact avec des viandes, volailles ou poissons crus.
- Après usage, lavez à l'eau chaude savonneuse tout ce qui a touché les viandes, volailles ou poissons crus.
- Dégelez les aliments au réfrigérateur, au four à micro-ondes ou dans l'eau froide, plutôt qu'à la température de la pièce.
- Nettoyez bien les légumes et les fruits crus.
- Choisissez des produits laitiers et des jus pasteurisés.
- Ne conservez pas les restes de nourriture plus de quatre jours au réfrigérateur.



Les femmes enceintes ou qui allaitent ainsi que les jeunes enfants devraient éviter :

- Les aliments crus ou mal cuits que ce soit des viandes, volailles, saucisses, œufs, poissons ou fruits de mer. Il faut éviter le steak tartare, les saucisses à hot dog non réchauffées, les œufs coulants, les sushis et les huîtres crues
- Les charcuteries telles que le jambon tranché et le saucisson de Bologne ainsi que les pâtés réfrigérés
- Les poissons et fruits de mer fumés
- Le lait cru (non pasteurisé) ainsi que les fromages de lait cru
- Les jus non pasteurisés

# Les dégoûts et les drôles de goûts



Ne vous surprenez pas si pendant la grossesse, vous développez un dégoût pour certains aliments et un goût prononcé pour d'autres. Si cela vous arrive, remplacez les aliments dont vous n'avez pas envie par d'autres aussi nutritifs. Si vous avez envie de gourmandises, vous pouvez choisir de bons compromis comme le maïs soufflé, les noix et fruits séchés, le yogourt glacé faible en matières grasses (M.G.), les galettes de riz aromatisé...

Il est préférable de limiter votre consommation de produits qui sont riches en calories, en gras, en sucre ou en sel comme les pâtisseries, les gâteaux, les beignes, le chocolat, les bonbons, la crème glacée, la crème fouettée, les croustilles, les frites et les boissons gazeuses sucrées.

## Les vitamines

**Bien manger est la meilleure façon d'obtenir les éléments nutritifs nécessaires.**

Pendant la grossesse, les femmes ont besoin d'une plus grande quantité de certains éléments nutritifs. La prise d'une multivitamine contenant de l'acide folique et du fer est généralement recommandée afin de compléter l'alimentation. Pendant l'allaitement, une multivitamine pourra aussi être conseillée.

Votre médecin pourra en discuter avec vous.

Un cahier de **Recettes**

découpez des

**RECETTES**

## Le menu au quotidien

Afin d'avoir des menus variés et équilibrés, prenez le temps de faire la liste de vos repas de la semaine. Cherchez un peu partout pour trouver de bonnes recettes santé.

Faites-vous un cahier de recettes santé : copiez-en dans des livres, découpez-en dans des magazines, demandez à

vos amies de partager leurs grands succès culinaires, cherchez sur Internet.

# Menu


Exemple d'un menu  
pour une journée

## Déjeuner

- 1/2 tasse de cubes de melon cantaloup
- Un bol de gruau avec du lait écrémé,  
1 % ou 2 % de matières grasses (M.G.)
- Une rôtie de blé entier et margarine
- Un verre de jus d'orange



## Coblation

Un smoothie aux petits fruits\* 

## Dîner

- Un sandwich à la  
salade de poulet\*
- Des petites carottes
- Un verre d'eau
- Une crème tofu et  
framboises\*

\* recette disponible dans la  
section *Recettes santé vite faites*



## Cobbatton

Un demi-bagel de grains entiers  
tartiné de compote de pommes

Un verre de lait écrémé, 1 % ou 2 % M.G.  
ou un verre de boisson de soya enrichie

## Souper

Potage de carottes\*

Casserole de riz et de légumineuses\*

Muffin santé\*

Un verre de lait écrémé, 1 % ou 2 % M.G.  
ou un verre de boisson de soya enrichie



## Cobbatton

Yogourt léger aux fruits

# 19 h

\* recette disponible dans la  
section *Recettes santé vite faites*

# Combattions

Yogourt léger glacé

Yogourt léger aux fruits

Fromage cottage léger avec fruits frais

« Popsicle » fait d'un mélange de jus de fruit pur et yogourt

Crème sûre légère aromatisée  
avec un peu de pesto et crudités

Un morceau de fromage léger avec un légume ou fruit

Lait fouetté aux fruits

Une rôtiée de blé entier tartinée de ricotta légère et fraises

Un demi-bagel de grains entiers avec fromage à la crème léger

Muffin avec un verre de lait ou de boisson de soya enrichie

Céréales santé et lait

Une poignée de fruits séchés

Un demi-pita avec de l'hoummos



1  
portion

## » Smoothie aux petits fruits

- 125 ml (1/2 tasse) de fraises (fraîches ou surgelées sans sucre)
- 125 ml (1/2 tasse) de bleuets (frais ou surgelés sans sucre)
- 125 ml (1/2 tasse) de yogourt nature faible en matière grasse
- 125 ml (1/2 tasse) de lait 1 % ou 2 %
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sirop d'érable

Passer le tout au mélangeur. Verser dans un grand verre et boire bien frais. Pour varier, utiliser d'autres fruits frais ou congelés de votre choix.



# Recettes santé vite faites



## » Sandwich à la salade de poulet

1  
sandwich



- 125 ml (1/2 tasse) de poulet cuit en cubes
- 1 branche de céleri hachée
- 15 ml (1 c. à table) d'oignon vert (échalote) haché finement
- 15 ml (1 c. à table) de persil frais haché
- 5 ml (1 c. à thé) de mayonnaise
- 5 ml (1 c. à thé) de yogourt nature
- Sel et poivre au goût
- 2 tranches de pain de blé entier
- Des petites feuilles d'épinard ou de laitue

Mêler tous les ingrédients (sauf le pain et les feuilles d'épinard ou de laitue). Étendre la salade de poulet sur les tranches de pain. Garnir de feuilles d'épinard et joindre les deux tranches pour former un sandwich.

4  
portions

## » Crème tofu et framboises

250 ml (1 tasse) tofu mou aromatisé aux amandes

300 ml (1 1/4 tasse) framboises décongelées

(ou autres petits fruits)

15 ml (1 c. à table) sirop d'érable

Placer le tout dans le bol d'un robot culinaire ou d'un mélangeur, puis rendre bien lisse.

Verser la mousse dans des petits plats et réfrigérer environ une heure.

Vous pouvez servir avec des framboises fraîches et quelques feuilles de menthe.



6  
portions

## Potage de carottes

1 pomme de terre coupée en cubes  
6 grosses carottes coupées en morceaux  
1,5 litre (6 tasses) de bouillon de poulet  
poivre au goût  
coriandre fraîche au goût



Ajouter les carottes et les pommes de terre au bouillon de poulet, poivrez au goût et emmener à ébullition.

Laisser mijoter environ 30 minutes.

Mettre le tout en purée dans un mélangeur.

Servir chaud.

Parsemer de coriandre fraîche au goût.



4 à 6  
portions

## Casserole de riz et de légumineuses

- 1 boîte de 540 ml de haricots rouges égouttés
- 1 boîte de 540 ml de pois chiches égouttés
- 2 boîtes de 341 ml de maïs en grains égouttés
- 2 boîtes de 796 ml de tomates italiennes en cubes
- 125 ml (1/2 tasse) de bouillon de légumes ou de poulet
- 30 ml (2 c. à table) d'huile d'olive
- 1 oignon rouge moyen coupé en fines rondelles
- 5 carottes moyennes coupées en petits morceaux
- 2 poivrons jaunes coupés en petits morceaux
- 1 gousse d'ail écrasée
- 30 ml (2 c. à table) de pâte de tomates
- 15 ml (1 c. à table) de cumin moulu (facultatif)
- 7,5 ml (1/2 c. à table) de cannelle moulue (facultatif)
- 7,5 ml (1/2 c. à table) de noix de muscade moulu (facultatif)
- 30 ml (2 c. à table) de persil frais ciselé
- 500 ml (2 tasses) de riz brun cuit



Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile et faire revenir l'oignon, l'ail, les carottes et les poivrons jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

Ajouter les épices, les haricots, les pois chiches, les tomates et leur jus, le bouillon de légumes et la pâte de tomates. Couvrir et laisser mijoter 45 minutes en remuant de temps en temps.

Ajouter le maïs et laisser mijoter 5 minutes.

Au moment de servir, ajouter le riz brun et parsemer de persil.

12  
muffins

## » Muffins santé

250 ml (1 tasse) de farine à pâtisserie  
250 ml (1 tasse) de farine de blé ou farine d'avoine (gruau)  
125 ml (1/2 tasse) de sucre  
5 ml (1 c. à thé) de poudre à pâte  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de soda à pâte  
2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel  
1 oeuf  
175 ml (3/4 tasse) de jus d'orange non sucré  
125 ml (1/2 tasse) d'huile de canola  
5 ml (1 c. à thé) de zeste d'orange  
250 ml (1 tasse) de canneberges (fraîches ou congelées)  
coupées en morceaux  
125 ml (1/2 tasse) de pommes râpées finement

Mêler ensemble tous les ingrédients secs.

Battre ensemble les ingrédients liquides.

Ajouter au mélange les ingrédients secs.

Huiler le moule à muffins ou mettre des papiers à muffin dans le moule.

Remplir au 3/4 du moule avec la préparation de muffin.

Cuire à 350 °F (180 °C) pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que le couteau inséré dans le centre d'un muffin en sorte propre.



# Un peu d'organisation

Bien manger, c'est plus facile avec un peu d'organisation ! Voici quelques idées.

- **Doublez** vos recettes et congelez une partie pour un autre repas.
- Quand vous avez un peu de temps, préparez à l'avance des ingrédients pour les prochains jours : lavez la salade, coupez des crudités, râpez le fromage, faites cuire de l'orge ou du riz...
- Cuisinez avec des amies pour partager les coûts et les tâches. Vous pouvez aussi participer à une cuisine collective près de chez vous (voir section *De bonnes adresses* à la fin du magazine).
- Si vos amies ou votre famille vous offrent de l'aide, demandez-leur de vous préparer des bons petits plats.



## Les indispensables

Gardez des aliments de base qui vous permettront de faire de bons repas rapidement :

- *couscous de blé entier, riz brun*
- *pâtes de blé entier*
- *pain, bagels, tortillas de blé entier*
- *légumineuses en conserve*

- *légumes, fruits surgelés ou en conserve*
- *jus de tomates ou de légumes*
- *poisson en conserve (saumon, thon pâle, sardine)*
- *fruits séchés*
- *préparations pour les sandwichs (purée de pois chiches, tartinaide au tofu)*

- *œufs*
- *fromage*
- *tofu*
- *yogourt nature*
- *fines herbes, épices, moutarde, ketchup, sauce soya*

Le

# plaisir de BOUGER

Tellement  
d'avantages  
pour **VOUS!**



Tout le monde  
a besoin de bouger,  
les bienfaits sont  
tellement nombreux !



## L'activité physique :

- Donne de l'énergie
- Facilite le sommeil
- Améliore la force, la souplesse et l'endurance
- Aide à contrôler son poids
- Favorise la bonne humeur
- Diminue le stress et aide à se détendre
- Aide à prévenir et à contrôler :
  - Certaines maladies du cœur
  - Le diabète
  - L'embonpoint et l'obésité
  - L'hypertension
  - L'ostéoporose (os fragiles)
  - La dépression et l'anxiété

# énergie

+ BONNE HUMEUR  
+ ENDURANCE

## Pendant la grossesse, être active :

- Permet d'être plus en forme
- Améliore la posture et l'équilibre
- Aide à ne pas prendre trop de poids
- Diminue certains maux comme la constipation, l'enflure des pieds, l'essoufflement et les maux de dos
- Aide à prévenir le diabète de grossesse, l'hypertension et l'apparition de varices



## Après l'accouchement, l'exercice :

- Aide à récupérer plus rapidement
- Facilite le retour à un poids normal
- Diminue la fatigue, le stress, la déprime
- Permet de s'accorder du temps juste pour soi



## Parlez-en à votre médecin

L'activité physique peut être contre-indiquée chez certaines femmes enceintes qui ont des problèmes de santé ou dont la grossesse est compliquée. Avant de commencer à faire de l'exercice, parlez-en à votre médecin.

# Un programme d'exercices équilibré

## » Un programme d'activité physique équilibré comporte :

- Des exercices cardiovasculaires pour faire travailler le cœur, les vaisseaux sanguins et les poumons
- Des exercices musculaires pour améliorer la force, la souplesse et la posture

On recommande de faire au moins 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours.

Ça semble beaucoup, mais vous n'êtes pas obligée de faire vos exercices d'un seul coup. Quelques périodes de 10 à 20 minutes d'activité physique par jour et le tour est joué!

Par exemple, si vous faites :

- 20 minutes de marche à l'heure du dîner
- 20 minutes de bicyclette avec les enfants avant le souper
- 10 minutes d'exercices musculaires en regardant la télé après le souper

vous avez fait 50 minutes d'exercices et vous êtes plus en forme pour vos autres activités !

cardio

+

muscultation

=

SANTÉ

# 1. Les exercices cardio-vasculaires

Il est conseillé de faire au moins **30 minutes** d'exercices cardiovasculaires presque tous les jours.

## Si vous êtes peu active +

**Si vous n'avez pas l'habitude d'être active, commencez doucement !**

Débutez par 10 à 15 minutes d'une activité physique légère comme la marche d'un pas normal, 3 fois par semaine pendant 2 semaines.

**Si tout va bien :**

- Augmentez graduellement la durée de votre activité physique légère jusqu'à 30 à 40 minutes, 3 fois par semaine.
- Ensuite, faites vos 30 à 40 minutes d'activité légère presque tous les jours.
- À partir du 4<sup>e</sup> mois de grossesse, vous pouvez passer d'une activité physique légère à une activité d'intensité modérée comme la marche d'un bon pas.

1  
2  
3



GO



## Si vous êtes active ++

**Si vous êtes déjà active, vous pouvez continuer à faire de l'exercice à une intensité légère à modérée.**

Une activité physique d'intensité modérée rend un peu essoufflée, mais vous devriez être capable de parler en la faisant.

La fréquence de votre cœur devrait être entre :

- 110-150 battements/minute si vous avez moins de 30 ans
- 110-145 battements/minute si vous avez de 30 à 39 ans
- 110-140 battements/minute si vous avez 40 ans et plus

Plusieurs activités cardiovasculaires sont sécuritaires pour la femme enceinte et peuvent être faites à une intensité légère ou modérée : la marche, la bicyclette, le vélo stationnaire, la natation, l'aquaforme, la danse aérobique, le ski de fond, la raquette.

# Rendez-vous avec le plaisir



## Pour faire des activités physiques presque tous les jours, il faut y prendre plaisir et s'organiser !

Prenez le temps de réfléchir aux activités que vous aimeriez faire.

Tenez compte de vos préférences : aimez-vous mieux faire des activités seule ou avec d'autres personnes ? À l'intérieur ou dehors ? Avec ou sans musique ?

Renseignez-vous sur les ressources disponibles autour de vous :



- Appelez le service de loisirs de votre quartier.
- Informez-vous à votre travail.
- Parlez à vos amies.



Il y a des activités pour tous les goûts : une saucette à la piscine du coin entre copines, des exercices à la maison, de la danse au rythme de votre musique préférée, une promenade au parc avec votre chien...

Pour ne pas oublier de faire de l'exercice, prévoyez des moments dans votre horaire de la semaine pour l'activité physique.

Si vous vous sentez coupable de prendre du temps pour vous, rappelez-vous que prendre des moments pour soi a un effet positif sur le moral et aide à mieux gérer le stress. Si vous bougez plus, vous serez de meilleure humeur, moins stressée, moins fatiguée... Vos proches aussi vont en profiter !





# Toutes les occasions sont bonnes



## Vous manquez de temps ?

Profitez de toutes les occasions pour bouger :

- Prenez l'escalier plutôt que l'ascenseur.
- Au travail ou à l'école, allez marcher pendant les pauses.
- Lorsque vous êtes assise à l'ordinateur, faites des rotations des épaules et de la tête.
- Stationnez l'auto un peu plus loin de l'entrée et marchez.
- Faites des contractions des muscles du ventre et du dos pendant le trajet d'autobus.
- Formez un autobus scolaire à pied avec les autres parents de votre quartier et reconduisez les enfants à l'école à pied à tour de rôle.
- Jouez dehors avec les enfants.

Le temps passé à faire des travaux à la maison, ça compte aussi : passer l'aspirateur, jardiner, ramasser les feuilles..., c'est de l'exercice !

Prenez le temps de réaliser comme vous vous sentez bien quand vous êtes plus active.





## Activités à éviter pendant la grossesse

- Les sports avec contacts, sauts et impacts
- Les activités où il y a un risque de tomber
- Les sports de compétition
- L'équitation
- Le ski alpin et ski nautique
- L'escalade
- Le surf
- La plongée sous-marine
- Les activités en haute altitude (> 1 600 mètres)
- Les activités qui demandent de l'équilibre

## Pour des activités sécuritaires et agréables



- Ne faites pas d'activités intenses qui vous épuisent.
- Si l'essoufflement vous empêche de parler pendant une activité, diminuez l'intensité.
- Habillez-vous confortablement : soutien-gorge pour l'exercice, souliers avec un support adéquat et vêtements légers qui respirent.
- Ne faites pas d'exercice à l'extérieur quand il fait chaud et humide.
- Assurez-vous de boire de l'eau pendant et après vos activités.
- Prenez une collation après l'exercice.
- Pendant le troisième trimestre (à partir du 7<sup>e</sup> mois), le volume de votre ventre peut causer une respiration plus difficile et des problèmes d'équilibre : ajustez vos exercices en conséquence.
- Pendant l'exercice, si vous ressentez des crampes ou des douleurs au ventre, un saignement vaginal, des étourdissements, de la difficulté à respirer ou tout autre malaise que vous jugez anormal, cessez l'activité physique et consultez votre médecin.

## 2. Les exercices musculaires

Il est conseillé de faire des exercices musculaires **3-4 fois** par semaine en alternant une journée de repos et une journée de musculation.

Vous pouvez faire ces exercices à la maison : vous avez simplement besoin d'un tapis, d'une chaise et de poids de 1 à 3 livres (haltères, petites bouteilles d'eau ou boîtes de conserves).



### Pour que ces exercices soient efficaces et sécuritaires :

- Faites chaque exercice lentement et doucement, sans mouvement brusque.
- Respirez normalement durant vos exercices en évitant de retenir votre respiration.
- Allez-y progressivement : au début, faites quelques fois chacun des exercices suggérés, puis augmentez graduellement jusqu'à la fréquence recommandée.
- Si les exercices deviennent très faciles avec le temps, vous pouvez ajouter des poids de 1 à 3 livres pour les faire.
- Les exercices ne doivent pas être douloureux, mais vous devez sentir que vos muscles travaillent.

# Les exercices des muscles du plancher pelvien

Les muscles du plancher pelvien s'étendent du pubis au coccyx et entre les côtés du bassin. Ils entourent l'anus, le vagin et l'urètre. Ces muscles subissent une grande pression pendant la grossesse et l'accouchement, et cela les affaiblit. S'ils deviennent trop faibles, les femmes peuvent avoir des pertes d'urine lorsqu'elles toussent, éternuent ou rient.



## Pour comprendre où sont les muscles du plancher pelvien :

- Faites semblant de retenir un gaz et serrez l'anus.
- Imaginez que vous avez un tampon dans le vagin et serrez pour le retenir.
- Pendant que vous urinez, arrêtez l'écoulement de l'urine avant d'avoir terminé puis laissez aller (ne faites qu'une seule fois afin d'éviter les infections urinaires).

Ce sont les muscles du plancher pelvien qui vous permettent de faire ces actions.

Afin de maintenir les muscles du plancher pelvien en bon état, il est important de les faire travailler grâce à des exercices réguliers (voir page suivante).

## Vous pouvez faire les exercices suivants pour les muscles du plancher pelvien quelques fois par jour

### RELÂCHEZ

#### La vague :

- En position assise sur une chaise, le dos droit.
- Contractez l'un après l'autre les muscles de l'anus (comme pour retenir un gaz), du vagin (comme pour retenir un tampon) et de l'urètre (comme pour retenir l'urine).
- Gardez les muscles contractés 10 secondes puis relâchez 5 secondes.
- Répétez 10 fois.

#### La contraction maximale :

- En position assise sur une chaise, le dos droit.
- Contractez les muscles du plancher pelvien fortement comme pour retenir l'urine et les gaz.
- Gardez les muscles contractés 10 secondes puis relâchez 5 secondes.
- Répétez 10 fois.

#### Le clin d'oeil :

- En position assise sur une chaise, le dos droit.
- Contractez rapidement et fortement les muscles du plancher pelvien comme pour retenir l'urine et les gaz.
- Gardez les muscles contractés 1 seconde puis relâchez 1 seconde.
- Répétez 15 fois.

LES  
MUSCLES  
DES FESSES  
ET DES  
CUISSES



Lorsque vous faites ces exercices, assurez-vous de relâcher les muscles des fesses ainsi que de l'intérieur des cuisses et respirez normalement.

#### Pendant votre grossesse,

prenez l'habitude de contracter les muscles du plancher pelvien quand vous faites un effort qui crée une pression dans le ventre, par exemple lorsque vous tousez, vous éternuez ou vous soulevez quelque chose de lourd.



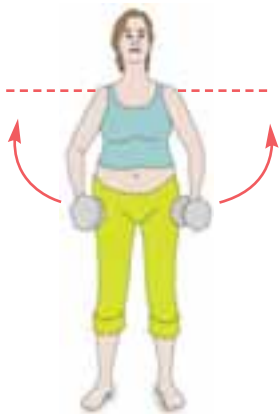
# Un programme d'exercices musculaires

## Renforcement musculaire



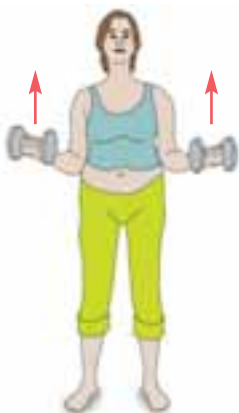
### 1. Renforcement du haut du dos

- Position debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Baissez les épaules et rapprochez les omoplates de la colonne vertébrale pendant 10 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 10 fois.
- Reposez-vous 1 minute et recommencez l'exercice encore 10 fois.
- N'oubliez pas de respirer normalement pendant les exercices, ne retenez pas votre respiration.



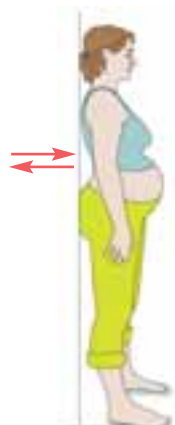
### 2. Renforcement des épaules

- Position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras légèrement fléchis, un poids de 1 à 3 livres dans chaque main.
- Levez les bras pour les amener à l'horizontal (ne levez pas plus haut que les épaules) en comptant jusqu'à 5.
- Redescendez les bras en comptant jusqu'à 5.
- Faites l'exercice 10 fois.
- Reposez-vous 1 minute.
- Refaites l'exercice 10 fois.



### 3. Renforcement des bras

- Position debout, les pieds écartés de la largeur des épaules, les bras allongés, un poids de 1 à 3 livres dans chaque main.
- Pliez les bras aux coudes pour amener les poids aux épaules en comptant jusqu'à 5.
- Redescendez les bras en comptant jusqu'à 5.
- Faites l'exercice 10 fois.
- Reposez-vous 1 minute.
- Refaites l'exercice 10 fois.



### 4. Renforcement du bas du dos

- Position debout, dos au mur, genoux légèrement fléchis.
- Basculez le bassin en contractant vos muscles du ventre afin d'appuyer le bas du dos contre le mur.
- Maintenez la position durant 10 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 10 fois.
- Reposez-vous 1 minute, puis recommencez l'exercice encore 10 fois.
- N'oubliez pas de respirer normalement.

Voici des exercices  
musculaires que  
vous pouvez faire  
aux **2 jours**

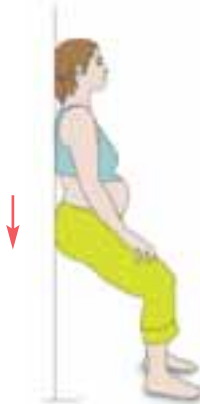
## 5. Renforcement des hanches

- Position debout à côté d'un mur, main gauche appuyée sur le mur.
- Élevez la jambe droite latéralement en comptant jusqu'à 5.
- Ramenez la jambe près de l'autre sans toucher le sol en comptant jusqu'à 5.
- Faites l'exercice 10 fois avec la jambe droite.
- Changez de côté et refaites l'exercice 10 fois avec la jambe gauche.
- Faites-le d'abord sans chaussure et, après quelques semaines, faites-le avec les chaussures pour augmenter le travail.



## 6. Renforcement des jambes

- Position debout, dos appuyé sur le mur, les pieds écartés de la largeur des épaules.
- Descendez en pliant les genoux, en avançant les pieds et en faisant glisser le dos le long du mur.
- Arrêtez en position de « chaise » avec les genoux pliés à environ 90 degrés.
- Tenez cette position entre 30-60 secondes.
- Relevez-vous et reposez-vous 1 minute.
- Faites l'exercice deux ou trois fois.
- N'oubliez pas de respirer normalement pendant les exercices, ne retenez pas votre respiration.



## 7. Renforcement du ventre

- En position assise sur une chaise, le dos droit.
- Contractez les muscles du plancher pelvien puis les muscles du ventre comme si vous vouliez faire entrer votre nombril. Maintenez les muscles contractés pendant 10 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 10 fois.
- Reposez-vous 1 minute, puis recommencez l'exercice encore 10 fois.

Cet exercice peut être fait lorsque vous êtes assise pendant vos activités de la journée.



## 8. Renforcement du ventre et du dos

- Position à quatre pattes, le dos bien droit.
- Contractez les muscles du plancher pelvien puis les muscles du ventre comme si vous vouliez faire entrer votre nombril. Maintenez les muscles contractés pendant 10 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 10 fois lentement.
- Reposez-vous 1 minute, puis recommencez l'exercice encore 10 fois.
- N'oubliez pas de respirer normalement pendant les exercices, ne retenez pas votre respiration.



« R  
E  
S  
P  
I  
R  
E  
Z

N O R M A L E M E N T »



# Un programme d'exercices musculaires

## Étirements musculaires



### 9. Étirement du dos

- Placez-vous à 4 pattes, les mains et les genoux à la largeur des épaules.
- Commencez par ramener le coccyx entre vos jambes, arrondissez le bas du dos, puis le milieu, puis les épaules et finalement laissez tomber la tête pour arrondir le haut du dos.
- Maintenez cette position environ 30 secondes tout en respirant normalement, puis relâchez 5 secondes sans creuser le dos.
- Faites l'exercice 3 fois.



### 10. Étirement de l'intérieur des cuisses

- Position assise, plantes des pieds ensemble, le dos droit.
- Inclinez légèrement le tronc vers l'avant pendant 30 secondes et relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 3 fois.



### 11. Étirement de l'avant et l'arrière des cuisses

- Debout, dos droit, le pied droit au sol, le pied gauche sur une chaise.
- Avancez le corps pour étirer l'avant de la cuisse gauche et l'arrière de la cuisse droite pendant 30 secondes puis relâchez 5 secondes.
- Faites la même chose avec le pied gauche au sol.
- Faites l'exercice 3 fois de chaque côté.



« NE LÂCHEZ



## 12. Étirement des mollets

- Position debout, face au mur, les mains appuyées contre le mur.
- Mettez le poids sur la jambe droite, la jambe gauche légèrement pliée en avant.
- Penchez-vous vers l'avant pour étirer le mollet de la jambe droite pendant 30 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Répétez l'exercice en mettant le poids sur la jambe gauche.
- Faites l'exercice 3 fois de chaque côté.



## 13. Étirement du tronc

- Position debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- Placez la main droite sur la hanche, allongez le bras gauche vers le haut et penchez le tronc vers la droite sans tourner les épaules ni le bassin.
- Poussez la main gauche le plus haut possible afin de bien étirer le côté gauche pendant 30 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites la même chose de l'autre côté.
- Faites l'exercice 3 fois de chaque côté.
- Respirez normalement.



## 14. Étirement pour le haut du dos

- Position debout, pieds écartés de la largeur des épaules.
- À l'aide de la main gauche tirez sur le bras droit pour le rapprocher de l'épaule gauche pendant 30 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- À l'aide de la main droite, tirez sur le bras gauche pour le rapprocher de l'épaule droite pendant 30 secondes, puis relâchez 5 secondes.
- Faites l'exercice 3 fois de chaque côté.

PAS »

# Des exercices complets à faire bien au chaud

Certains jours, il est difficile de sortir dehors pour faire de l'exercice. Vous pouvez quand même être active dans le confort de votre maison :

- Choisissez de la musique que vous aimez, qui est rythmée sans être trop rapide.
- Choisissez une pièce de la maison où il y a assez d'espace pour vous déplacer de quelques pas et où il y a un mur pour vous appuyer.
- Alternez un exercice cardiovasculaire avec un exercice musculaire, au rythme de la musique.
- Faites l'exercice avec une intensité légère à modérée: si vous ne pouvez pas chanter tout en bougeant, trouvez une musique plus lente.
- Lisez les exercices avant de commencer.
- Gardez les muscles du ventre contractés (le nombril entré) pendant les exercices.
- Buvez de l'eau.



**PARTEZ LA MUSIQUE,  
ET ÇA COMMENCE !**



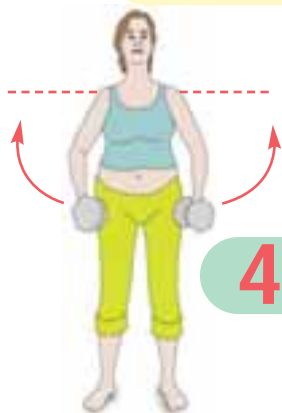
**1** Faites 60 à 100 pas sur place en levant les genoux.



**2** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n°1 (voir la description) 15 fois. N'oubliez pas de respirer !

**3**

Faites un pas de côté avec la jambe droite et ramenez la jambe gauche. Ensuite, faites un pas de côté avec la jambe gauche et ramenez la jambe droite. Faites 50 pas de chaque côté.



**4** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n° 2 (voir la description) 15 fois.

**5** Faites 60 à 100 pas sur place en levant les genoux.



**6** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n° 3 (voir la description) 15 fois. Respirez !

**7** Faites un pas de côté avec la jambe droite et ramener la jambe gauche. Ensuite, faites un pas de côté avec la jambe gauche et ramenez la jambe droite. Faites 50 pas de chaque côté.

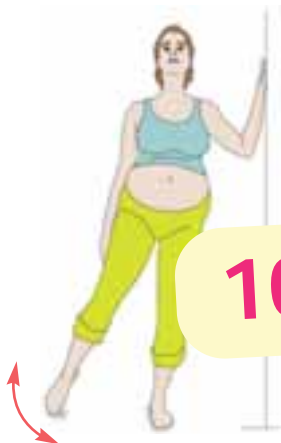


**8** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n° 4 (voir la description) 15 fois.

**9** Faites 60 à 100 pas sur place en levant les genoux.



**10** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n° 5 (voir la description) 15 fois pour chaque jambe. N'oubliez pas de respirer !



**11** Faites un pas de côté avec la jambe droite et ramener la jambe gauche. Ensuite, faites un pas de côté avec la jambe gauche et ramenez la jambe droite. Faites 50 pas de chaque côté.



**12** Cessez de marcher et faites l'exercice musculaire n° 7 (voir description) 15 fois.



« Il faut environ  
**15 minutes**  
pour faire l'ensemble de  
ces exercices. »

Vous pouvez les refaire une ou deux fois si vous le désirez. Terminez votre séance par une marche sur place légère, sans lever les genoux, afin de permettre à votre cœur de récupérer. Si vous le désirez, vous pouvez aussi faire quelques exercices d'étirement musculaire.

# L'exercice après l'accouchement



**Déterminez avec votre médecin** à quel moment vous pouvez reprendre progressivement l'exercice.

Pour réussir à être active après l'arrivée de bébé : **profitez de chaque** moment disponible, demandez l'aide de vos proches, emmenez bébé avec vous ou faites de l'exercice à la maison.

Quelques jours après l'accouchement, si vous vous sentez assez bien, vous pouvez commencer à **prendre des marches** avec bébé et faire les exercices du plancher pelvien (voir p.62).

Dans les semaines qui suivent, vous pouvez reprendre progressivement votre programme d'exercices musculaires.

Après un mois ou deux, selon votre capacité et avec l'aide de votre entourage, tentez de faire 30 à 60 minutes d'activité physique presque tous les jours.

## Si vous allaitez :

- Portez un soutien-gorge avec un bon support mais sans compression.
- Faites de l'exercice tout de suite après l'allaitement pendant que les seins sont moins lourds.
- Buvez beaucoup de liquide pendant et après l'exercice.

Soyez **fière de prendre du temps** pour faire de l'exercice. Vous le faites pour vous, mais aussi pour votre enfant qui aura une maman en forme, plus reposée et plus détendue.

# Gérer

# le

# stress

Tellement d'avantages  
pour **Vous !**

Apprendre à contrôler le stress aide à garder son équilibre. Cela rend la vie plus facile et agréable !

Pendant la grossesse et après la naissance de bébé, cela vous aidera à mieux vivre les changements et les imprévus.



## Reconnaître le stress

Le stress, c'est ce qui nous permet de faire face aux événements, positifs et négatifs, de la vie. C'est une réaction normale et utile. Mais trop de stress peut nuire à la santé.

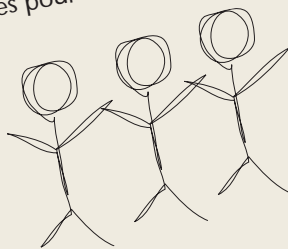
## contrôler le stress



### Rester en contact

Pendant la grossesse et surtout après l'accouchement, ne vous isolez pas. Gardez le contact avec les personnes que vous aimez et qui vous font du bien. Elles sont là pour vous écouter, pour rire avec vous, pour faire des activités qui vous plaisent et pour vous aider au besoin. Elles n'attendent sûrement qu'un signe de votre part pour vous donner un coup de main !

Ces personnes sont précieuses pour vous, ne vous en éloignez pas !



Si vous êtes trop stressée, vous pouvez avoir :

- des tensions ou des douleurs musculaires
- de la fatigue
- des maux de tête
- des palpitations
- des malaises d'estomac, de la diarrhée
- des troubles du sommeil
- des changements d'humeur : vous pouvez être irritable, nerveuse ou triste

« Soyez à l'écoute de votre corps pour reconnaître si vous êtes trop stressée »

# Des trucs pour diminuer le stress

Les gens ne sont pas tous stressés par les mêmes choses. L'important, c'est de savoir ce qui vous cause du stress et de trouver des moyens pour le contrôler.

## { Trouvez ce qui vous stresse }

Pensez aux choses qui vous stressent à la maison, au travail, avec les amis ou la famille.

**Ce qui me stresse, c'est :**

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

## { Évitez ce qui vous stresse }

Lorsque c'est possible, évitez les personnes ou les situations qui vous stressent.

Un exemple : si vous n'êtes pas bien avec certains amis de votre partenaire, vous pouvez peut-être lui suggérer de les voir sans vous.

**Les choses que je vais éviter :**

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

## { Changez ce qui vous stresse }

Lorsque c'est possible, changez les situations qui vous stressent.

Un exemple : si tous les soirs, vous devenez tendue parce que les enfants se chicanent, essayez de changer cette situation. Vous pouvez :

- Proposer aux enfants un système de récompense qui les encouragera à mieux se comporter.
- Demander à votre partenaire de vous aider le soir.
- Demander à une amie de garder les enfants quelques fois par mois afin de prendre congé.

**Les choses que je vais changer :**

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

### Diminuez votre réaction au stress



Certaines choses ne peuvent pas être évitées ou changées. Par contre, vous pouvez essayer d'y réagir autrement. Vous pouvez essayer de changer votre façon de voir les choses.

Un exemple : si votre collègue est encore en retard, et vous sentez que la tension monte ; arrêtez-vous, prenez une grande respiration et demandez-vous si cela vaut vraiment la peine de vous en faire. Vous pouvez décider que non et profiter de ce moment pour lire ou faire autre chose !

Les choses pour lesquelles je vais moins me stresser :

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

### Prenez du temps pour vous



Tous les jours, prenez l'habitude de prendre du temps pour vous et faites des choses que vous aimez :

- Écoutez de la musique.
- Appelez une amie.
- Lisez une revue ou un bon livre.
- Allez prendre une marche.
- Faites de la relaxation.
- Faites une activité qui vous plaît.

Ce que je vais faire pour moi :

- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_  
- \_\_\_\_\_

# Apprendre à Relaxer



La relaxation pratiquée régulièrement permet de se sentir plus calme, d'être de meilleure humeur et de mieux se concentrer

Voici quelques exercices que vous pouvez faire tous les jours. Pendant la grossesse, faites ces exercices en position assise dans un fauteuil avec appui pour la tête et les bras. Après l'accouchement, vous pouvez faire les exercices en position allongée.

## Respirez par... le ventre !

Faites cet exercice pendant quelques minutes.

1. Installez-vous confortablement et posez la main sur le ventre.
2. Expirez par la bouche tout en rentrant le ventre pendant 2 à 3 secondes.
3. Relâchez les muscles du ventre.
4. Inspirez en gonflant le ventre, puis la poitrine au maximum sans faire lever les épaules.
5. Retenez votre souffle 2 à 3 secondes.
6. Expirez par la bouche pour vider la poitrine et le ventre.
7. Faites 4 à 5 respirations normales.
8. Reprenez au point 2.

## Faites-vous du cinéma



**PENSER** à des belles images ou à des moments agréables aide à se détendre et à diminuer les tensions physiques.

Installez-vous dans un endroit tranquille, fermez les yeux et pensez à des choses plaisantes. Laissez aller votre imagination...

# Relâchez tout

Installez-vous confortablement dans un endroit calme et fermez les yeux.

Détendez chaque partie de votre corps l'une après l'autre en commençant par les pieds et en remontant jusqu'à la tête. Prenez 10 à 20 secondes pour détendre chacune des parties.

- Relâchez les orteils, les chevilles, les mollets et les cuisses.
- Décontractez les fesses.
- Relâchez le bas du dos, puis le milieu et enfin le haut du dos.
- Laissez le ventre respirer librement.
- Décontractez la nuque et les épaules.
- Laissez reposer vos bras lourdement.
- Détendez les mains et tous les doigts.
- Relâchez les lèvres et ouvrez légèrement la bouche.
- Laissez tomber les joues;
- Déplissez le front.

Prenez quelques minutes pour profiter de la détente. Pour terminer, étirez-vous tout en prenant de bonnes respirations.

# Gâtez vos sens...

## Chaque jour, faites plaisir :

- À vos yeux : prenez le temps d'admirer un beau ciel, les étoiles, les gens...
- À vos oreilles : écoutez de la musique, les oiseaux...
- À votre bouche : dégustez, comme si c'était la première fois, un fruit juteux, un bon muffin...
- À vos mains : caressez votre bébé, flattez un animal, creusez la terre...
- À votre nez : respirez l'odeur du pain, des fleurs...



# Prendre le temps de dormir zzzzzzzzzzz



On se sent tellement bien quand on est reposée

Voici quelques conseils pour un bon sommeil :

- Assurez-vous que vous dormez assez. La plupart des gens ont besoin de 7 à 8 heures de repos par nuit.
- Faites de l'exercice régulièrement.
- Couchez-vous et levez-vous environ aux mêmes heures chaque jour.
- Évitez de vous stimuler avant d'aller au lit. Pas de travail, pas de sport et pas de café, thé ou boisson gazeuse avec caféine.
- Détendez-vous avant de vous coucher. Prenez un bain chaud, écoutez une bonne émission de télé, lisez un bon livre.
- Si vous devez vous lever pendant la nuit, évitez de stimuler votre cerveau. Ne faites pas de bruit et n'allumez pas la lumière.

Pendant la grossesse, le corps travaille fort et nécessite plus de repos. Après l'accouchement, le sommeil est souvent dérangé par les réveils du bébé. Durant la journée, essayez de faire des siestes. Au besoin, demandez à un proche de garder votre enfant pour vous permettre de dormir.

« Le rire, c'est sérieux ! »

Le RIRE est excellent pour la santé.

Il diminue le stress, il stimule le système immunitaire et il serait même bon pour le cœur. Alors, prenez la vie en riant et riez de bon cœur !

## { Le baby blues }

Dans les jours qui suivent l'accouchement, plusieurs femmes vivent ce que l'on appelle le *baby blues*. Elles se sentent tristes, elles pleurent facilement et sont anxieuses par rapport à leur rôle de mère. La plupart du temps, cet état disparaît après environ une semaine.


Voici quelques conseils pour les premières semaines après l'accouchement :

- Essayez d'avoir une amie à la maison qui pourra vous aider et vous écouter.
- Confiez ce que vous ressentez à vos proches.
- Rappelez-vous que la plupart des nouvelles mamans ressentent les mêmes émotions que vous, et que cela devrait passer en quelques jours.
- Si vous vous sentez déprimée et que ça ne disparaît pas, consultez votre médecin, il pourra vous aider.

Des

réponses

à vos Questions



J'ai une foule  
de questions...  
Quelles sont  
les réponses ?

Mon médecin m'a prescrit des vitamines pendant ma grossesse. Est-ce que c'est nécessaire d'en prendre même si je mange bien ?

Les vitamines prescrites par votre médecin sont nécessaires. Elles ne remplacent pas une bonne alimentation, mais elles la complètent. Durant la grossesse, il y a une augmentation des besoins en vitamines et minéraux comme l'acide folique et le fer. Ceux-ci sont importants pour votre santé et celle de votre bébé. Votre médecin vous a prescrit des suppléments afin de s'assurer que vous consommez une quantité suffisante de tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin. Voir *Bien manger, c'est bon !* p. 30

Depuis que je suis enceinte, je prends des cigarettes légères et je fume moins. Est-ce que c'est moins dangereux pour le bébé ?

**Vous avez déjà fait un grand pas en fumant moins : félicitations !**

L'idéal serait maintenant de cesser complètement de fumer parce que :

- Tant que vous fumez, vous et votre bébé absorbez des produits toxiques.
  - Les personnes qui fument moins absorbent autant de produits nocifs, car elles fument plus intensément chaque cigarette.
  - Votre cerveau garde l'habitude de recevoir de la nicotine tous les jours. Quand vous aurez accouché, vous aurez tendance à recommencer à fumer comme avant.
  - Les cigarettes légères sont aussi dangereuses pour la santé que les cigarettes régulières.
- Vous avez déjà réussi à fumer moins : ayez confiance, vous êtes capable de vous débarrasser complètement de la cigarette ! Voir *Vivre sans fumée de tabac* p. 11

Depuis que je suis enceinte, je m'inquiète beaucoup et je me sens stressée. J'essaie de me calmer mais c'est difficile. Qu'est-ce que je peux faire ?

La plupart des femmes vivent des inquiétudes lorsqu'elles sont enceintes. Vous pourriez : poser des questions à votre médecin, parler à vos amies qui ont des enfants, vous informer sur Internet et vous inscrire aux cours prénatals de votre CLSC. Pour diminuer votre stress, vous pouvez essayer les trucs suivants : faites de l'exercice régulièrement, prenez des pauses quelques fois par jour pour vous relaxer, faites des activités que vous aimez avec des amis et dormez 7 à 8 heures par nuit. Si vous ne réussissez pas à diminuer votre niveau de stress, n'hésitez pas à demander de l'aide. Le soutien de vos amies, de votre famille et, éventuellement, d'un professionnel de la santé comme une travailleuse sociale ou une psychologue peut être très précieux. Voir *Gérer le stress* p. 72

J'ai des amies qui ont fumé pendant leur grossesse et leurs enfants sont en parfaite santé. Pourquoi demander aux femmes enceintes de ne pas fumer ?

On recommande aux femmes de ne pas fumer parce qu'il a été démontré que cela augmente les risques de complications pour la mère et le bébé. Quand on dit que les risques sont augmentés, cela ne veut pas dire que tout le monde est affecté. Cependant, choisir de ne pas fumer pendant la grossesse, c'est mettre toutes les chances de son côté ! Voir *Vivre sans fumée de tabac* p. 11

«... choisir de ne pas fumer pendant la grossesse, c'est mettre toutes les chances de son côté ! »

Je voudrais faire plus d'activité physique, mais j'ai peur que ce soit dangereux pour mon bébé.

Être active pendant la grossesse est en général excellent pour la mère et son bébé. Afin de vous rassurer, demandez à votre médecin si vous pouvez faire de l'activité physique. Choisissez des activités sécuritaires comme les exercices dans l'eau, le yoga prénatal, la marche. Évitez les sauts, les changements brusques de direction et les contacts. Assurez-vous de boire souvent pendant l'exercice et de ne pas vous épuiser. En cas de problème, arrêtez l'exercice et parlez-en à votre médecin. Voir *Le plaisir de bouger* p. 53

De

# bonnes adresses



# Vivre sans fumée de tabac

- **Ligne téléphonique J'Arrête! GRATUIT**
  - Ligne d'information et de soutien
  - 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- **Centres d'abandon du tabagisme : GRATUIT**
  - Aide individuelle pour cesser de fumer
  - 1 866 jarrête (1 866 527-7383)
- **Sites Internet pour arrêter de fumer**
  - [www.jarrete.qc.ca](http://www.jarrete.qc.ca)
  - [www.defitabac.qc.ca](http://www.defitabac.qc.ca)
- **Drogue aide et référence : GRATUIT**
  - Information, référence et soutien concernant la consommation d'alcool ou de drogues
  - 514 527-2626 ou 1 800 265-2626
  - [www.drogue-aidereference.qc.ca](http://www.drogue-aidereference.qc.ca)
- **Motherisk : GRATUIT**
  - Information concernant la consommation d'alcool et de drogues pendant la grossesse et l'allaitement
  - 1 877 327-4636
  - [www.motherisk.org](http://www.motherisk.org) (anglais seulement)



http://  
www.jarrete.qc.ca



# Bien manger, c'est bon !

- **SOS Cuisine : GRATUIT**

- Service personnalisé de planification des repas
- Chaque semaine vous recevez : vos menus, les recettes, la liste d'épicerie et un guide d'exécution
- [www.soscuisine.com](http://www.soscuisine.com)

- **Regroupement des cuisines collectives du Québec**

- Une cuisine collective, c'est un petit groupe de personnes qui met en commun temps, argent et compétences pour préparer des repas sains et économiques
- 514 529-3448
- [www.rccq.org](http://www.rccq.org)

- **Centres d'éducation pour la santé : GRATUIT**

- Des professionnels soutiennent les personnes qui souhaitent améliorer leurs habitudes de vie
- Vous pourrez faire votre plan d'action personnalisé pour adopter de saines habitudes de vie et connaître les services offerts dans le quartier
- [www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca) : voir *Portrait du réseau montréalais, Centres de santé et de services sociaux, Liste des CSSS*

- **Défi 5/30**

- Un site qui offre du soutien pour améliorer l'alimentation et la condition physique
- [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)

- **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien de Santé Canada**

- Pour consulter le document en ligne ou le télécharger :  
[www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire](http://www.santecanada.gc.ca/guidealimentaire).
- Pour commander un exemplaire gratuit :  
1 800 Ô Canada (1 800 622-6232)

- **Consommation sécuritaire des poissons selon Santé Canada**

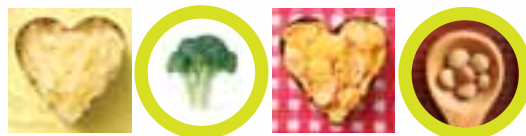
- [www.hc-sc.gc.ca](http://www.hc-sc.gc.ca) :  
section *Aliments et nutrition, Salubrité des aliments, Contaminants chimiques, Mercure*
- 1 866 225-0709

- **Guide de consommation du poisson de pêche sportive en eau douce**

- [www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide](http://www.mddep.gouv.qc.ca/eau/guide)

- **Guide canadien des poissons et des fruits de mer**

- permet de vérifier si les poissons contiennent des contaminants et si la pêche a été faite d'une façon favorisant la santé des océans
- [www.seachoice.org](http://www.seachoice.org)

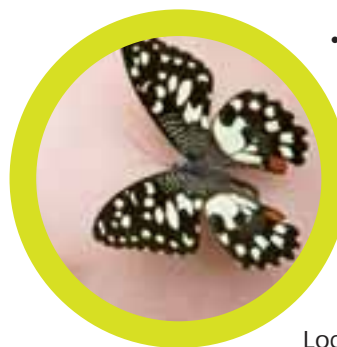


# Le plaisir de BOUGER

- **Centres d'éducation pour la santé : GRATUIT**
  - Des professionnels soutiennent les personnes qui souhaitent améliorer leurs habitudes de vie
  - Vous pourrez faire votre plan d'action personnalisé pour adopter de saines habitudes de vie et connaître les services offerts dans le quartier
  - [www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca) : voir *Portrait du réseau montréalais, Centres de santé et de services sociaux, Liste des CSSS*
- **Défi 5/30**
  - Un site qui offre du soutien pour améliorer l'alimentation et la condition physique
  - [www.defisante530.ca](http://www.defisante530.ca)
- **Josée Lavigneur, Série maternité : DVD**
  - Exercices prénataux
  - Remise en forme après l'accouchement
  - Santé par l'étirement
- **Active pour la vie de Kino-Québec**
  - Brochure sur l'activité physique pendant la grossesse
  - Pour consulter le document en ligne ou le télécharger :
  - [www.kino-quebec.qc.ca](http://www.kino-quebec.qc.ca)
- **Chantale Dumoulin. En forme en attendant bébé ; Exercices et conseils.** Éditions de l'Hôpital Sainte-Justine, 2001

# Gérer le stress

- **CLSC des Centres de santé et de services sociaux (CSSS) de Montréal : GRATUIT**
  - [www.santemontreal.qc.ca](http://www.santemontreal.qc.ca) : voir *Portrait du réseau montréalais, Centres de santé et de services sociaux, Liste des CSSS*
- **Centre Premier Berceau : GRATUIT**
  - Soutien et accompagnement lors de la première grossesse
  - 514 598-0677
- **Service de référence de l'Ordre des psychologues du Québec**
  - 514 738-1223 ou 1 800 561-1223
  - [www.ordrepsy.qc.ca](http://www.ordrepsy.qc.ca)
- **Dépliant *La santé mentale : un équilibre à cultiver* de la Fondation des maladies mentales : GRATUIT**
  - Pour commander le dépliant : 514 529-5354 poste 221



- **Stéphanie Milot, *Pour mieux vivre avec le stress*,** Les Éditions Logiques, 2007
- **Jacques Lafleur et Robert Béliveau. *Les quatre clés de l'équilibre personnel*.** Montréal, Les Éditions Logiques, 1994.

## Conseils généraux

- ***Mieux vivre avec notre enfant de la grossesse à deux ans* de l'Institut national de santé publique du Québec**
  - Guide d'information concernant la grossesse, l'accouchement et les deux premières années de vie avec votre enfant
  - Remis gratuitement à tous les futurs parents lors du suivi de grossesse
  - [www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca](http://www.publicationsduquebec.gouv.qc.ca)

**Agence de la santé  
et des services sociaux  
de Montréal**

**Québec** 