

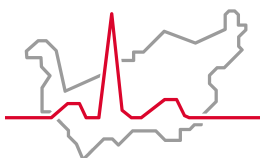
Cours : bouger pour deux à l'hôpital de Sierre

INFORMATIONS AUX FUTURES MAMANS



Secteur médico-thérapeutique | Physiothérapie
Centre Hospitalier du Valais Romand (CHVR)

Ce document a pour but de vous sensibiliser à
l'importance de rester active durant votre grossesse
et de pratiquer une activité physique régulière



Hôpital du Valais
Spital Wallis

www.hopitalvs.ch | www.spitalvs.ch

ORGANISATION PRATIQUE DU COURS

Quand :

- **Tous les mardis 17h30-18h30**
- Groupe de 6 femmes maximum pour un bon suivi personnalisé

Lieu :

- Salle Viva Sana – Hôpital de Sierre au 1^{er} étage

Encadrement :

- Une physiothérapeute

Tenue :

- Confortable, baskets pour intérieur

Inscriptions :

- Tél : 027 604.68.22 (de 7h30 à 12h00)
- Ou par mail à ambusta@hopitalvs.ch

Prise en charge :

- Prix : séances remboursées par votre assurance de base, LAMal, dès la 13^{ème} semaine
- Sur ordonnance de votre gynécologue

POURQUOI PARTICIPER

Quels sont les avantages d'une **activité physique (AP)** régulière pendant la grossesse ? Quels types d'AP sont **recommandées** et à quelles fréquences ?

Selon les recommandations de l'OMS, il faudrait pratiquer :

- 30 min/jour (environ 3000 pas) avec un essoufflement léger
- Pour les femmes plus sportives 150 à 300 min/semaine avec une intensité moyenne/élevée

Bénéfices de l'activité physique (AP) en groupe

- Maintenir une bonne condition physique pendant la grossesse
- Faciliter la récupération post-accouchement
- Prévenir les douleurs (dos, bassin, jambes lourdes)
- Améliorer le bien-être psychologique et réduire le stress
- Créer du lien social entre femmes enceintes
- Réduire le risque de diabète gestationnel et de l'hypertension



Contenu type d'une séance

- Echauffement doux (10' – respiration, mobilité articulaire, conscience corporelle)
- Exercices ciblés (35' – posture, renforcement musculaire ciblé, périnée)
- Etirements / temps d'échange (15' – relaxation, ressentis, questions, partage d'expérience)

Rejoignez un groupe convivial dans un cadre bienveillant pour bouger en toute sécurité et avec plaisir

Secteur médico-thérapeutique

Service de physiothérapie

Hôpital de Sierre

Rue St-Charles 14, 3960 Sierre | T 027 603 78 65

Hôpital de Sion

Avenue du Grand-Champsec 80, 1951 Sion | T 027 603 41 44

Hôpital de Martigny

Avenue de la Fusion 27, 1920 Martigny | T 027 603 94 39

Clinique Saint-Amé

Vers Saint-Amé 10, 1890 Saint-Maurice | T 027 604 68 73

Hôpital de Malévoz

Route de Morgins 10, 1870 Monthey | T 027 604 73 33