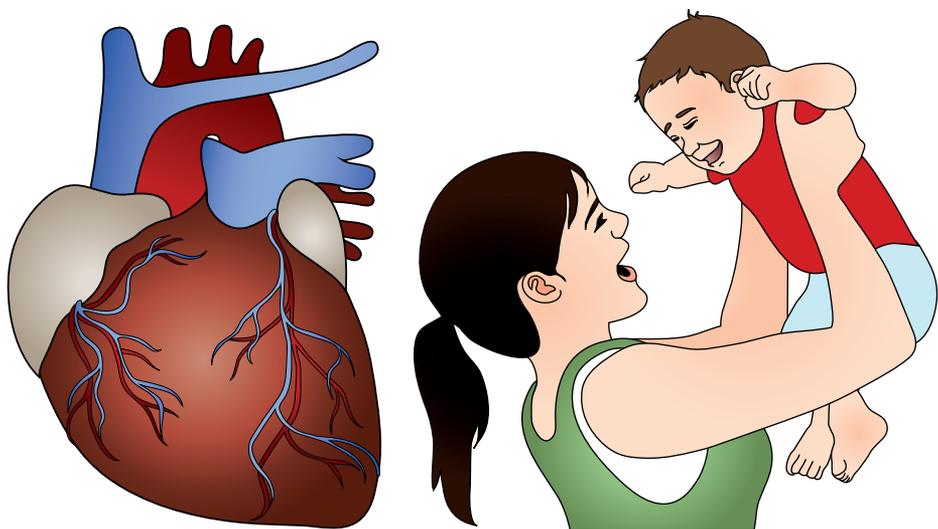


# De saines habitudes pour un cœur en santé après la grossesse

Prenez soin de vous afin de pouvoir prendre soin de votre famille



**Natalie Dayan MD**

Saviez-vous que certains problèmes de santé pendant la grossesse peuvent être un signe d'éventuelles maladies cardiaques plus tard dans votre vie ? Heureusement, vous pouvez les éviter en prenant soin de votre santé cardiaque maintenant.

# Auteurs cliniciens :

**Dr. Leora Birnbaum, Dr. Stella Daskalopoulou, Dr. Natalie Dayan, Dr. Khue Ly, Dr. Louise Pilote, Dr. Patrick Willemot**

Ce livret pour la patiente a été conçu par la Clinique de santé cardiovasculaire maternelle. Nous remercions l'Office d'éducation des patients du CUSM de l'aide fournie tout au long de l'élaboration de ce livret, pour le design et la mise en page ainsi que pour la conception de toutes les illustrations.

Ce livret est protégé par les droits d'auteur. La reproduction partielle ou totale sans autorisation écrite de [patienteducation@muhc.mcgill.ca](mailto:patienteducation@muhc.mcgill.ca) est strictement interdite. © Droit d'auteur – 28 juillet 2014, Centre universitaire de santé McGill.

**Aidez-nous à soutenir l'Office d'éducation des patients du CUSM. Votre don fera une grande différence. Faites un don à la Fondation de l'Hôpital général de Montréal en appelant le 514-934-8230**



## **IMPORTANT: À LIRE**

**Ce livret a été conçu à des fins éducatives. Il ne remplace pas l'avis médical ou les conseils donnés par un professionnel de la santé et ne se substitue pas à des soins médicaux. Contactez un professionnel de la santé qualifié si vous avez des questions concernant vos soins de santé.**



Centre universitaire  
de santé McGill



McGill University  
Health Centre

**Bureau d'éducation des patients  
Patient Education Office**



Ce livret est également disponible sur le site Internet de  
**l'Office d'éducation des patients du CUSM**  
[muhcpatienteducation.ca](http://muhcpatienteducation.ca)

# Qu'est-ce que la Clinique de santé cardiovasculaire maternelle ?

Prendre soin de votre bébé et de votre famille est plus qu'un emploi à temps plein. Pour être capable de vous occuper de votre famille, il faut d'abord prendre soin de vous-même. Pour cette raison, l'objectif de la clinique est de vous aider à adopter et à garder de saines habitudes cardiovasculaires. Nous sommes là pour vous !



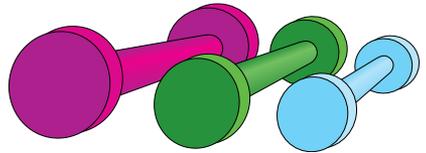
**La maladie cardiaque** est la première cause de mortalité chez les femmes en Amérique du Nord. Heureusement, en adoptant un mode de vie sain dès maintenant, vous diminuez les risques d'avoir une maladie cardiaque plus tard. Ce livret vous donnera des conseils sur les activités physiques, l'alimentation et les saines habitudes de vie. En suivant ces conseils, vous pourrez aider votre famille, et vous-même, à vivre longtemps et en bonne santé.

# L'activité physique

## Nous vous recommandons :

De faire 30 à 60 minutes d'exercices cardiovasculaires à une intensité modérée (par exemple le jogging, la natation, un cours de conditionnement physique), 4 à 7 jours par semaine.

D'utiliser des poids pour renforcer vos os 2 jours par semaine.



## Conseils :

### Utilisez ce que vous avez à votre disposition :

Poussez votre poussette dans une montée pendant 15 à 20 minutes. Puis, faites 3 séries de 10 flexions en vous tenant à la poussette. Répétez cet exercice 4 fois par semaine.

Achetez un podomètre à la pharmacie et mettez-vous au défi d'atteindre 10 000 pas par jour.



### Sortez

L'air frais peut vous faire beaucoup de bien. Vous pouvez aller dehors même par temps froid si vous habillez votre bébé chaudement. Par mauvais temps, faites une promenade dans un centre commercial proche.

### Notez dans votre agenda

Trouver le temps de faire de l'exercice est plus difficile lorsque vous n'avez pas assez de temps dans votre journée. Prévoyez-le dans votre horaire. Dites-le à votre famille et vos amis.



## Faites équipe avec d'autres mamans

Invitez vos amies ou membres de la famille pour une promenade ou une autre activité physique (par exemple : des cours de yoga pour maman et bébé, nager à la piscine municipale).



## Vous désirez plus d'informations ?

Pour plus d'informations sur des activités :

[www.participation.com](http://www.participation.com)

[www.hypertension.ca](http://www.hypertension.ca)

Pour le programme personnalisé complet d'amélioration de la santé : [www.chiprehab.com](http://www.chiprehab.com)

La santé cardiovasculaire EPIC (514) 374-1480

Cœur Action. Centre Sportif du Collège Édouard-Montpetit (450) 679-2631 poste : 380

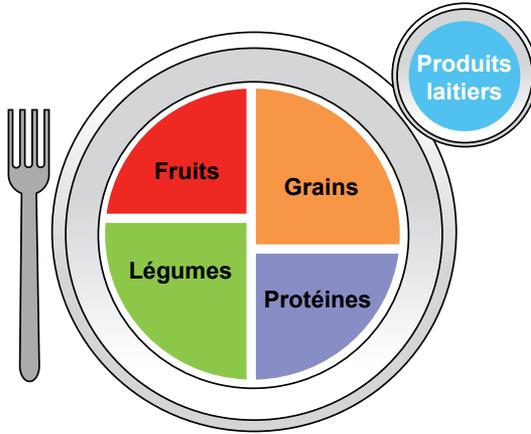
La Vie a Coeur. Centre hospitalier de Verdun (514) 362-1000 ext. 285

Pour d'autres programmes de santé cardiovasculaire partiellement subventionnés, contactez votre CLSC.

# Une alimentation saine pour maman et bébé

## Nous vous recommandons :

Une alimentation saine pour le cœur qui est riche en fruits, légumes, grains entiers et protéines, et qui est faible en gras.



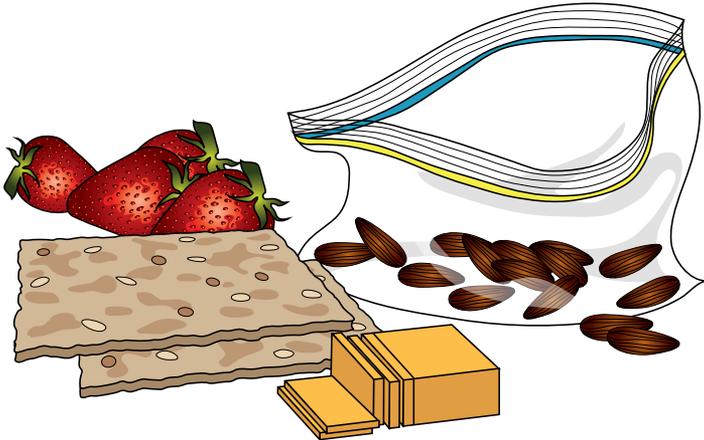
Boire au sein, c'est sain ! L'allaitement maternel fournit les meilleurs nutriments à votre bébé au cours des 6 premiers mois de sa vie.



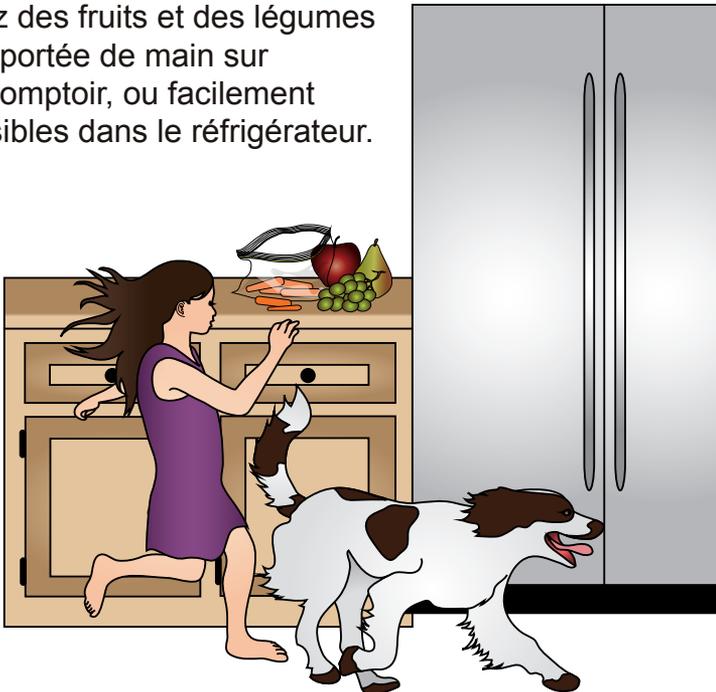
## Conseils :

**Gardez cela simple : adoptez le « prenez et partez »**

Préparez des portions préemballées de collations saines (exemple : 12-20 amandes rôties, 1/2 tasse de fruits des champs, 2 craquelins Ryvita avec du fromage en tranche).



Gardez des fruits et des légumes frais à portée de main sur votre comptoir, ou facilement accessibles dans le réfrigérateur.



## **Planifiez**

Planifiez vos repas santé pour la semaine. Préparez la liste des courses et évitez de faire l'épicerie lorsque vous avez faim !



## **Mangez sainement sans dépasser votre budget**

Manger santé ne devrait pas déséquilibrer votre budget. Pour économiser de l'argent, achetez les fruits et les légumes de saison. Choisissez les aliments cultivés localement. Préparez des repas à la mijoteuse ou des soupes consistantes avec vos légumes quand ils ne sont plus très frais.



**Vous pouvez toujours manger santé sans dépasser votre budget si vous faites les bons choix !**

**Soyez un exemple de saine alimentation pour vos enfants**  
Si vous mangez sainement, vos enfants mangeront sainement aussi.



## **Vous désirez plus d'informations ?**

Le guide alimentaire canadien :

[www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt\\_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print\\_eatwell\\_bienmang-fra.pdf](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa/pdf/food-guide-aliment/print_eatwell_bienmang-fra.pdf)

Pour plus d'informations sur l'allaitement maternel :

« Rentrer à la maison avec votre bébé » le livret que vous avez reçu après l'accouchement. Téléchargez une copie en ligne : [www.muhcpatienteducation.ca](http://www.muhcpatienteducation.ca)

Ordre professionnel des diététistes du Québec :  
[opdq.org](http://opdq.org)

Les diététistes du Canada : [www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

Pour rencontrer votre nutritionniste communautaire, contactez votre CLSC.

# De saines habitudes de vie pour maman et toute la famille

## Nous vous recommandons :

De ne pas fumer et d'éviter la  
fumée secondaire !



D'éviter de boire trop d'alcool  
(pas plus qu'une (1) boisson  
alcoolisée par jour). D'éviter les  
boissons alcoolisées si vous  
allaitez.



D'essayer de dormir 7 à 8  
heures par nuit.



## Conseils :

### **Dormez quand votre bébé dort**

Essayez de faire une sieste pendant la  
journée si votre bébé se réveille la nuit.



## **Demandez de l'aide**

Demandez à vos amis et membres de la famille de l'aide pour la cuisine, le ménage, les courses ou la garde des enfants. Vous pouvez également contacter votre CLSC si vous avez besoin d'aide.



## **Vous désirez plus d'informations ?**

Programme pour arrêter de fumer  
Institut thoracique de Montréal :  
514-934-1934 poste 2503

« Rentrer à la maison avec votre bébé » le livret que vous avez reçu après l'accouchement. Téléchargez une copie en ligne : [www.muhcpatienteducation.ca](http://www.muhcpatienteducation.ca)

« Mieux vivre avec notre enfant : Guide pratique de la grossesse à deux ans » mis au point par l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ).  
Pour savoir où obtenir votre guide gratuit, allez à :  
[www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/distribution.asp](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/distribution.asp)  
Ou téléchargez une copie en ligne :  
[www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/telechargement.asp](http://www.inspq.qc.ca/mieuxvivre/telechargement.asp)

# Les questions à poser à votre médecin

**Quel est mon poids santé ?**

**Quelle devrait être ma pression artérielle ?**

**Quel devrait être mon taux de glycémie (sucre sanguin) ?**

**Quel devrait être mon taux de cholestérol ?**

