

Questionnaire menez une vie plus active pendant la grossesse



Le *Questionnaire Menez une vie plus active pendant la grossesse* vient tout juste d’être publié par la Société canadienne de physiologie de l’exercice. Ce *Questionnaire* est l’outil d’évaluation préalable à la pratique d’activités physiques fondé sur des données probantes actuellement approuvé par la SCPE pour les personnes enceintes. Il remplace le *X-AAP pour les femmes enceintes*. Cet outil digne de confiance aide les personnes enceintes à surmonter les obstacles qui pourraient les empêcher de commencer ou de continuer à faire de l’activité physique et à suivre les recommandations de l’*Édition 2019 des Directives canadiennes en matière d’activité physique pendant la grossesse de la SOGC et de la SCPE* (<https://csepguidelines.ca/fr/pregnancy/>).

Le *Questionnaire*, le premier du genre au monde, guide les personnes enceintes grâce à une série de questions afin de les aider à décider si elles devraient parler à une professionnelle ou à un professionnel de la santé avant de faire de l’activité physique. Le document d’accompagnement *Formulaire de consultation du professionnel de la santé concernant l’activité physique prénatale* aide les professionnels de la santé à avoir un échange constructif sur l’activité physique avec leurs patientes.

Les personnes enceintes, les professionnels de l’exercice qualifiés et les professionnels de la santé sont encouragés à télécharger et à utiliser le *Questionnaire* : <https://www.scpe.ca/Menezunevieplusactive-grossesse>

Webinaire gratuit de 30 minutes pour aider les professionnels du sport, du conditionnement physique et de l’exercice à comprendre et à utiliser le *Questionnaire Menez une vie plus active pendant la grossesse* sera disponible sous peu (<https://store.csep.ca/fr/pages/get-active-questionnaire-for-pregnancy-resources>). Le webinaire couvre en détail l’élaboration et l’utilisation du *Questionnaire* et du *Formulaire de consultation du professionnel de la santé*.