

L'image corporelle chez la femme enceinte

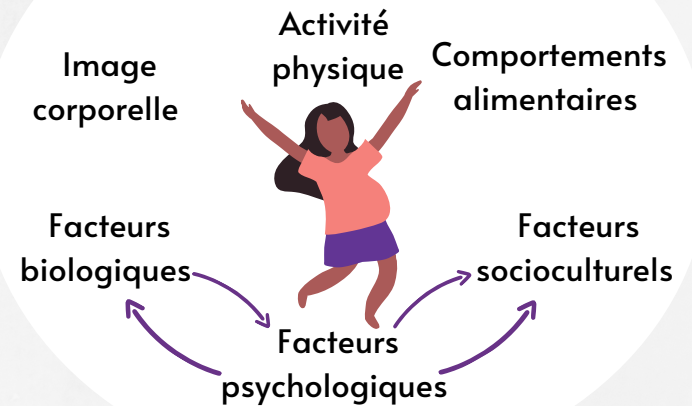
Le Dispensaire présente

nourrir
la vie

La grossesse est une période où la femme vit d'importants changements de son apparence physique qu'elle ne peut pas contrôler.

85 % des femmes seraient préoccupées par leur poids et leur alimentation pendant la grossesse.

Les facteurs qui influencent le poids



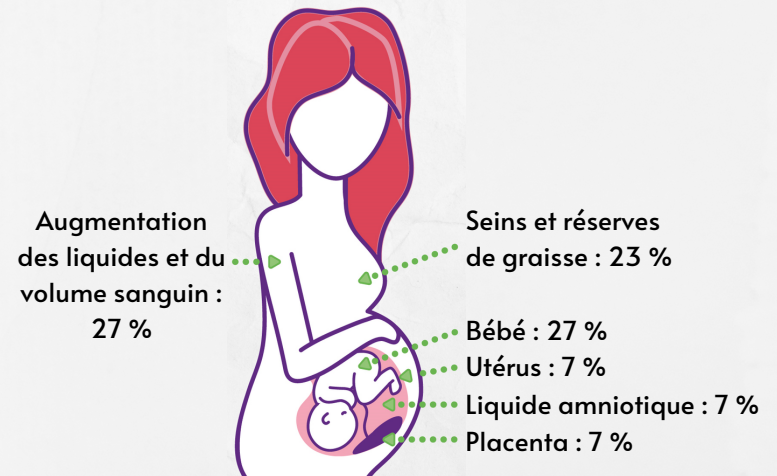
Les signes d'une image corporelle positive

- Voir son corps tel qu'il est
- Accepter son corps comme il est dans le moment présent
- Accepter les habiletés et les particularités de son corps
- Avoir confiance en ses capacités physiques
- Traiter son corps avec bienveillance
- Faire ses propres choix alimentaires et manger selon son appétit
- Accepter que son poids varie à l'occasion

Le gain de poids durant la grossesse

Les signes d'une image corporelle négative

- Avoir une fausse perception de la grosseur ou des formes de son corps
- Éprouver du regret, de la honte, de la culpabilité ou de la haine à l'égard de son corps et chercher à le transformer
- Déprécier ou rejeter certaines parties de son corps
- Douter de son corps et de ses habiletés physiques
- Être peu à l'écoute de son corps, nier ses besoins ou ne pas les reconnaître
- Suivre des régimes sévères ou s'entraîner excessivement
- Faire de l'exercice par obligation et non par plaisir



Accompagner sans nuire

Promouvoir le plaisir de manger



Manger régulièrement

Prendre 3 repas par jour et 2-3 collations :

Pour donner de l'énergie au corps tout au long de la journée

Pour mieux reconnaître ses signaux de faim et satiété

Pour fournir au corps et au bébé les nutriments dont il a besoin



Manger équilibré

Dire non aux régimes et aux diètes restrictives

Viser une alimentation variée et saine sans chercher la perfection

Manger lorsqu'on a faim et jusqu'à se sentir rassasié

Ne pas interdire les aliments moins nutritifs



Savourer les aliments

Prendre le temps de goûter les aliments et de mastiquer

Éviter les distractions en mangeant

Pour mieux apprécier le repas et mieux ressentir les signaux de satiété

Promouvoir le plaisir de bouger :

Être physiquement active par plaisir et non pour perdre du poids.

Bien-être

Socialisation

Plaisir



Amélioration du sommeil

Santé

Diminution du stress

Défolement

Promouvoir la bienveillance envers son corps en 5 principes :

- 1 **Accepter son corps tel qu'il est**
- 2 **Traiter son corps avec respect**
- 3 **Respecter la diversité corporelle**
- 4 **Prendre soin de son corps: faire des choses qui font du bien à soi et à son corps**
- 5 **Devenir un modèle pour son enfant**

En prenant soin de son corps, on prend soin de son bébé!

Diriger vers d'autres ressources au besoin

- Observer ses propres comportements
- Être à l'écoute et respecter ses propres limites d'intervention
- Intervenir dans le cadre de ses compétences et de son expertise
- Demander l'aide de collègues
- Accompagner la cliente vers des ressources adaptées à ses besoins