



LES SAGES-FEMMES FONT BOUGER MAMANS ET BÉBÉS

COMMUNIQUÉ DE PRESSE
3 SEPTEMBRE 2018

Move Your Baby



Comment rester en forme pendant la grossesse? Contrairement aux idées reçues, la pratique d'une activité physique régulière – et adaptée – est bénéfique pour la santé de la future mère tout comme le développement de son bébé. Pour promouvoir la santé tout en renforçant les compétences des étudiantes sages-femmes, la Haute École de Santé Vaud (HESAV) et Promotion Santé Vaud développent le projet pilote Move Your Baby.

Un projet de santé communautaire

La grossesse est le moment idéal pour prendre ou poursuivre des habitudes de vie saines. Parmi celles-ci: pratiquer une activité physique. Cette dernière permet de préserver la santé de la mère et de l'enfant. Des effets positifs ont pu être démontrés, par exemple sur la prise de poids, la condition cardiorespiratoire, le diabète gestationnel, l'hypertension ainsi que le bien être psychique.

Move Your Baby propose aux femmes enceintes des cours d'activité physique adaptée, animés par la filière Sage-femme de HESAV et Promotion Santé Vaud. Ouverts et gratuits, ils ont lieu chaque semaine en salle ou en plein air et sont assurés par les étudiantes sages-femmes, sous la responsabilité d'une enseignante spécialisée (HESAV) et d'une spécialiste en activités physiques adaptées (Promotion Santé Vaud).

Cette activité concerne les femmes enceintes sans contre-indications médicales, dès 13 semaines de grossesse. L'encadrement par des professionnelles de la périnatalité permet aussi aux participantes de poser des questions et de rencontrer d'autres futures mamans.

Avec plus de 1200 étudiants en formation initiale et postgrade, la Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV) est aujourd'hui la plus grande Haute école de Santé de la Suisse romande. Située au cœur de la cité hospitalière du CHUV, HESAV offre des formations de niveau universitaire dans 4 filières de formation Bachelor (Soins infirmiers, Physiothérapie, Sage-femme et Technique en radiologie médicale). Elle intègre la dimension interprofessionnelle à ses enseignements et participe aux Masters de ces filières, organisés conjointement par l'Université de Lausanne et la HES-SO. Son corps professoral expert, ses partenariats internationaux et ses activités de recherche en font aujourd'hui une référence dans le domaine de la santé sur les plans national et international.

HAUTE ÉCOLE DE SANTÉ VAUD

Av. de Beaumont 21
1011 Lausanne
t: +41 21 316 80 00
info@hesav.ch
www.hesav.ch





Un projet pédagogique

Les objectifs du projet pilote Move Your Baby sont doubles :

- Promouvoir l'activité physique auprès des femmes enceintes et ainsi contribuer à prévenir certaines complications de la grossesse.
- Renforcer les compétences des futures sages-femmes en matière de promotion du mouvement auprès des femmes enceintes.

Depuis plusieurs années, HESAV intègre la promotion de l'activité physique pendant la grossesse au programme de formation des futures sages-femmes. La collaboration avec Promotion Santé Vaud, qui a débuté en 2017, offre aujourd'hui aux étudiantes la possibilité d'approfondir leurs connaissances et leur expérience, avec des ateliers pratiques et la participation régulière aux cours pour femmes enceintes.

Move Your Baby permet d'intégrer les étudiantes à un projet interprofessionnel et collaboratif de santé publique autour de l'activité physique en périnatalité.

Contact

Franziska Schlaeppy HESAV
tél. 078 900 56 89
franziska.schlaeppy@hesav.ch

Inscriptions et informations: <https://moveyourbaby.ch/>
Page Facebook: www.facebook.com/MoveYourBaby
Flyer annexé