

# Activité Physique Adaptée

## & Santé de la femme



Parcours PMA



Grossesse



Post-partum



Adolescence



(Péri)Ménopause



Pathologies chroniques

Destinée aussi à toutes celles qui souhaitent (re)prendre une activité physique après une période de sédentarité.



Collectif - 6 maximum  
Individuel



Paris 18ème & 10ème : en salle, en extérieur  
Visio : France & autres

Des questions ? Une inscription ?  
Contactez moi pour échanger.



**Julie KARAYAN**  
Enseignante en Activité Physique Adaptée



[juliekarayaneapa@gmail.com](mailto:juliekarayaneapa@gmail.com)

06.62.09.35.37

<https://julie-karayan.fr>

 [julie.karayan](https://www.instagram.com/julie.karayan)

# ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE & SANTÉ DE LA FEMME

## Parcours PMA

Lorsque le projet bébé s'installe, il est important d'avoir un **mode de vie sain** dans la mesure du possible : alimentation, activité physique, sommeil, hydratation.

En parcours de PMA, l'activité physique peut être une **alliée** pour vous aider face aux différents **effets secondaires** que les **traitements hormonaux** peuvent engendrer.

Au delà de ça, un accompagnement vous offrira un temps pour vous, du **bien-être**, il sera **adapté et sécuritaire** au fur et à mesure de votre parcours de procréation médicalement assistée, que ce soit lors de la **période de stimulation**, de ponction, de transfert, d'attente.

## Post- partum

Devenir mère engendre des **changements bio - psycho-sociaux considérables**. Le post-partum est une **période unique** dans la vie des mères, cet **accompagnement a été pensé de façon très spécifique**.

Il vous permettra de **recupérer** en reprenant une **activité physique progressive en parallèle de votre rééducation** (périnéale-abdominale) et **adaptée à votre état de santé** (physique et psychologique) **dès 4 à 6 semaines post-accouchement** selon votre mode d'accouchement.

Prendre du temps pour vous est **essentiel** pour votre **équilibre**, votre **santé globale** et votre **famille**. **Vos bébés sont les bienvenus** lors des **séances**.

## Grossesse

La grossesse est une **période charnière** dans la vie des femmes, elle incite à **changer les habitudes de vie** (alimentaires, activités physiques, consommation ...) et à **prendre soin de soi**.

L'intérêt d'être **accompagnée** spécifiquement dans votre **pratique d'activité physique** est de l'adapter de façon **sécuritaire en fonction de vos changements physiologiques, physiques ou psychiques**. Des **connaissances vous sont transmises** afin de vous sentir **confiante, puissante** dans votre corps.

Les **bénéfices** de la pratique d'une **activité physique adaptée régulière** sont nombreux pour la femme enceinte et son bébé, que ce soit **pendant la grossesse**, l'accouchement et la **récupération en post-partum**.

La **science** indique qu'elle est **fortement recommandée** pour les femmes enceintes et leur bébé.



# ACTIVITE PHYSIQUE ADAPTÉE & SANTÉ DE LA FEMME

## (Péri)Ménopause

Saviez-vous que les femmes passent plus de temps de leur vie en étant ménopausées que menstruées?!

Cette période importante dans la vie des femmes doit être prise avec le plus grand des sérieux afin qu'elles restent en bonne santé le plus longtemps possible. Il est nécessaire de maintenir de bonnes habitudes de vie et de conserver ou améliorer son équilibre physique et psychologique lors de cette période de vie.

L'activité physique régulière est une méthode thérapeutique non médicamenteuse permettant de prévenir les conséquences de la périménopause et de la ménopause comme :

- la prise de poids
- la perte de masse musculaire
- la perte de la densité minérale osseuse
- les troubles du sommeil
- les troubles de l'humeur
- les facteurs de risques cardiovasculaires
- le profil métabolique
- les bouffées de chaleurs

## Pathologies chroniques

La maladie entraîne un processus psychologique d'inactivité physique liée à la fatigue, aux traitements, à la douleur, à la peur de déclencher ou majorer des symptômes, à la kinésiophobie, à l'anxiété, à la dépression, au regard des autres, etc.... . Tout cela provoquant ainsi un déconditionnement à l'effort puis par conséquent une perte d'autonomie et de qualité de vie.

L'activité physique est maintenant prescrite comme traitement non médicamenteux au vu du haut niveau de preuves scientifiques des bénéfices physiologiques, physiques, cognitifs, psychologiques et sociales qu'elle offre aux patientes.

Il est donc primordial pour les personnes atteintes de pathologie(s) chronique(s) de pratiquer une activité physique adaptée régulière pour pouvoir en tirer tous les bénéfices de santé et les aider dans la gestion de leur pathologie.

## Informations importantes

Si vous êtes atteinte de pathologie(s) chronique(s), vous devrez faire remplir une prescription médicale par votre professionnel de santé (médecin généraliste ou spécialiste), qui vous sera fournie.

Un questionnaire de santé devra obligatoirement être rempli avant chaque début d'accompagnement, cela concerne toutes les femmes.

# Collectif femmes

## Planning

<b>Lundi</b>	10h - 10h45	Eveil & Motricité (bébé rampeur à 3 ans)	<b>Tribu</b> Faubourg poissonnière Paris 18
<b>Mercredi</b>	11h30 - 12h30	APA & Pérимénopause/Ménopause	<b>Forme 18</b> Rue de la Chapelle Paris 18
<b>Jeudi</b>	8h - 9h	APA & Pathologies chroniques	<b>Poemana</b> 8 bis Rue Martel Paris 10
	11h - 12h	APA & Post-partum	
	12h15 - 13h15	APA & Grossesse	
	17h-18h	APA & Grossesse/Post-partum	<b>Maison Né</b> 25 Rue Beccaria Paris 12
<b>Vendredi</b>	10h-10h45	APA pour toutes (visio) 🏠	<b>Stade</b> Bertrand Dauvin Paris 18
	11h - 12h	APA & Périnatalité * (marche-course/ renforcement musculaire)	
	12h15-13h15	Préparation physique reprise course à pieds *	
	*en extérieur		

Les séances "APA & Post-partum" sont accessibles à partir de 4 à 6 semaines post-accouchement, en parallèle de votre rééducation périnéale et abdominale.

D'autres créneaux peuvent être mis en place selon vos disponibilités

Pour un accompagnement individuel, n'hésitez pas à me contacter.

## Tarifs

### VISIO

Séance à l'unité ..... 20 euros

Pack 6 séances ..... 90 euros  
(15 euros/séance)

### PRESENTIEL

Séance à l'unité ..... 30 euros

Pack 6 séances ..... 150 euros  
(25 euros/séance)

