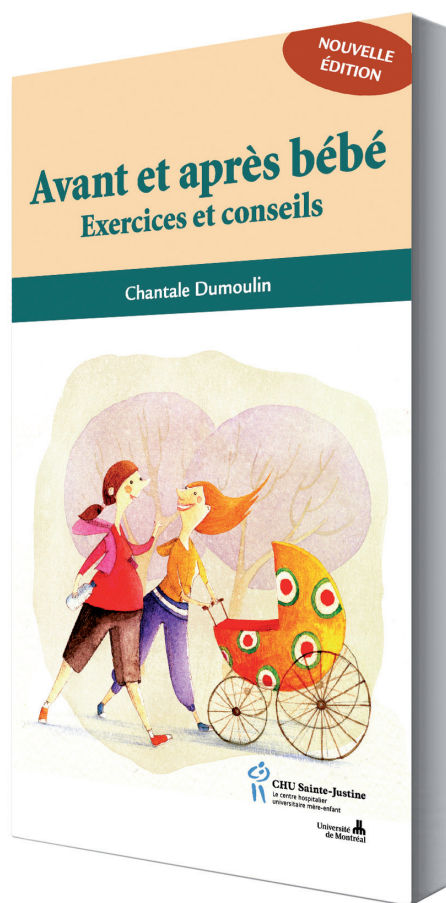


Éditions du CHU Sainte-Justine  
**Communiqué**  
Pour diffusion immédiate



## Avant et après bébé

### Exercices et conseils

Montréal, le 15 août 2011. L'étape marquante de la maternité est, pour les femmes, une occasion de prendre conscience des capacités de leur corps et d'adopter, si ce n'est déjà fait, de saines habitudes de vie. Il leur faut savoir rester actives et prendre bien soin d'elles-mêmes!

*Avant et après bébé*, une nouvelle édition mise à jour et augmentée des ouvrages *En forme en attendant bébé* et *En forme après bébé*, leur propose un programme d'exercices simple et complet. En intégrant celui-ci à leur quotidien, elles seront en mesure d'améliorer leur qualité de vie pendant et après leur grossesse. Abondamment illustrés de photographies explicatives, les exercices décrits et les nombreux conseils prodigués leur permettront notamment de maximiser leur énergie, de soulager leurs inconforts, de faciliter leur accouchement et la reprise de leurs activités quotidiennes, de même que de prévenir certains problèmes de santé comme l'affaiblissement de la force musculaire, le diabète de grossesse et l'hypertension artérielle.

Un livre qui incite à passer à l'action!



**Chantale Dumoulin** est physiothérapeute, chercheuse et directrice du Laboratoire d'incontinence et du plancher pelvien du Centre de recherche de l'Institut universitaire de gériatrie de Montréal. Elle est également professeure agrégée à l'École de réadaptation de la Faculté de médecine de l'Université de Montréal. En tant que conférencière, elle a souvent l'occasion de conseiller les femmes enceintes et les nouvelles mères.

### Données techniques

- Format:** 13 cm x 21,5 cm  
**Pages:** 240 pages  
**Prix:** 19,95 \$ • 14,95 €  
**ISBN:** 978-2-89619-426-1 (imprimé)  
978-2-89619-427-8 (pdf)  
**Collection:** Collection du CHU Sainte-Justine pour les parents

### Renseignements

Marise Labrecque • 514-345-7743 • marise.labrecque.hsj@ssss.gouv.qc.ca  
Marie-Ève Lefebvre • 514-345-2350 • marie-eve.lefebvre.hsj@ssss.gouv.qc.ca

[www.editions-chu-sainte-justine.org](http://www.editions-chu-sainte-justine.org)