

L'activité physique pendant la grossesse

Il a été démontré que l'activité physique régulière contribue à la santé physique et psychologique. Des effets bénéfiques de l'activité physique ont été également rapportés au cours de la grossesse. Néanmoins, les femmes enceintes présentent généralement de faibles niveaux d'activité physique. Quelles en sont les raisons ? Quelles sont les recommandations ? Quels sont les bénéfices pour la santé qui découlent du respect de ces recommandations ? Nous faisons un bref descriptif de la littérature scientifique sur ce sujet.

Malgré les preuves scientifiques et l'élaboration de lignes directrices pour promouvoir l'activité physique pendant la grossesse, nombreuses sont les femmes enceintes qui n'atteignent pas les recommandations actuelles en matière d'activité physique au cours de la grossesse, et beaucoup continuent d'être inactives après la grossesse.

Le niveau d'activité physique (AP) diminue progressivement chez les femmes enceintes tout au long de leur grossesse 1. L'intensité, la fréquence et la durée diminuent également. Le niveau d'AP est moins important chez les femmes enceintes en surpoids/obèses comparativement aux femmes de poids normal. Il en ressort que le dernier trimestre de grossesse est propice aux activités sédentaires. De plus, les femmes pendant la grossesse passent beaucoup plus de temps à adopter un comportement sédentaire qu'avant la grossesse. Intéressons-nous aux causes de ces comportements.

Barrières à l'activité physique pendant la grossesse

Plusieurs barrières, relevées dans la littérature scientifique, expliquent ce phénomène. Les barrières à l'AP sont d'ordres intrapersonnelles, tels que la fatigue, les problèmes de poids, le manque de temps et les malaises liés à la grossesse. Au niveau des barrières interpersonnelles tels que le manque d'informations, conseils et le soutien social sont rapportés par les femmes enceintes.

Enfin, des barrières environnementales comme les conditions météorologiques défavorables, le manque de structures adaptées à la pratique pendant cette période, bien que moins rapportés, restent présentes dans le discours des femmes enceintes 2 (liste non-exhaustive des barrières rapportées).

Globalement, les femmes enceintes rapportent qu'elles seraient plus enclines à pratiquer si les professionnels de santé dispensaient plus d'informations et de conseils sur les bienfaits et les recommandations d'AP.

Recommandations d'activité physique pendant la grossesse

L'American College of Obstetricians and Gynecologists (ACOG) recommande aux femmes qui vivent une grossesse en bonne santé de pratiquer régulièrement **une AP d'intensité modérée pendant au moins 20 à 30 minutes par jour le plus souvent ou tous les jours de la semaine pendant la grossesse et la période post-partum** en 2020.

De plus, pour faciliter les conseils dispensés par les professionnels de santé, Evenson s'attache à résumer les recommandations, en matière d'activité physique pendant la grossesse, à partir de 3 documents d'orientation 3. **Il est préconisé que les femmes enceintes**

pratiquent à la fois des activités de type aérobie à intensité modérée et du renforcement musculaire.

Recommandations en matière d'activité physique pendant la grossesse

	Canada 2019	acog 2015/2019	US 2018
durée	≥ 150 min/semaine	≥20-30 min/jour	≥ 150 min/semaine
FRéquence	Minimum 3 fois/semaine, être active tous les jours est 6 encouragé	La plupart ou tous les jours de la semaine	Répartis tout au long de la semaine
intensité	Intensité modérée définie comme une AP suffisamment intense pour élever significativement la fréquence cardiaque. La personne peut parler mais ne peut pas chanter durant les activités. Zones cibles dépendantes de l'âge de la femme enceinte, "test de la parole".	Intensité modérée, RPE 13-14 (Borg Scale, de 6 à 20) "Test de la parole", le sujet doit pouvoir parler.	Intensité légère à modérée, RPE* 5-6 (Borg Scale, de 0 à 10). "Test de la parole", le sujet doit pouvoir parler. Les femmes pratiquant des activités intenses peuvent poursuivre ces activités si elles se maintiennent en bonne santé (suivi médical). <i>* RPE indique l'évaluation de l'effort perçu à partir de l'échelle de Borg.</i>
type	Activités aérobies et renforcement musculaire dont marche soutenue, vélo d'appartement ou de fitness (effort modéré), natation ou aquafitness, soulevé de charges modérées, travaux ménagers (jardinage, lavage fenêtres).	Activités aérobies et renforcement musculaire dont la marche soutenue, la natation, le vélo d'appartement ou de fitness, les efforts aérobies avec peu d'impacts, pilates ou yoga adaptés, course, sport de raquettes.	Activités aérobies et renforcement musculaire.

Bien que l'AP soit importante pour les femmes enceintes, il convient de pratiquer en toute sécurité. Les femmes présentant des contre-indications à la pratique doivent prendre conseil auprès de leur professionnel de santé, référent pour mesurer la balance des bénéfices/risques.

Bénéfices de l'activité physique pendant la grossesse

Plusieurs productions scientifiques ont démontré que les femmes enceintes physiquement actives tout au long de leur grossesse sont moins susceptibles de développer un gain de poids gestationnel excessif, une hypertension gestationnelle ou un diabète gestationnel. De plus, l'AP pendant la grossesse confère une meilleure santé psychologique aux femmes enceintes.

Au niveau de leur progéniture, la pratique physique du début à la fin de la grossesse n'est pas associée à un accouchement prématuré et n'affecte pas le poids à la naissance du bébé 4.

Les bénéfices de l'AP au cours de la grossesse sur la période post-partum reste plus discutables compte tenu du manque d'études robustes sur le sujet 4.

Pour réduire les probabilités de développer des pathologies durant la grossesse, les récentes méta-analyse et revue systématique de Davenport préconisent que les femmes enceintes accumulent un minimum de 600 MET-min / semaine d'exercice d'intensité modérée 5. Ceci correspond à la réalisation de **30 minutes d'activité physique d'intensité modérée par jour la plupart des jours de la semaine**. Introduire l'activité physique dès la conception fœtale est important pour une bonne croissance et un bon développement, un élément fondamental pour la prévention des maladies dans la vie future.

À la lumière de ces données, il est justifié que la pratique physique soit partie prenante des recommandations des femmes pendant leur grossesse.

Conclusion

L'avènement de la grossesse amène à un bouleversement physiologique qui pourrait conduire à des comportements sédentaires chez la femme enceinte. Cependant, les femmes enceintes peuvent tirer des bénéfices pour leur santé et celle de leur progéniture en respectant les recommandations d'activité physique pendant cette période. La promotion de l'activité, par la mise en place d'interventions d'activité physique dédiées aux femmes enceintes, doit être encouragée.

Shelly RUART