



# S'CAPAD : LE POINT ACTU

## L'Activité physique chez les femmes enceintes

AVRIL 2020

Jusque là, au cours de leur grossesse, les femmes étaient souvent invitées à privilégier le repos et à restreindre leurs activités quotidiennes, tout ceci dans un objectif de bien-être de la future mère et du nouveau-né. L'activité physique était alors associée à d'éventuelles complications et risques (Carini, 2017).

Aujourd'hui, l'activité physique et la grossesse sont liées. Plusieurs études ont montré les bienfaits à pratiquer une activité physique adaptée tout au long de sa grossesse. Ces nouvelles recommandations sont l'avenir d'une meilleure prise en charge gestationnelle. « La grossesse semble être le bon moment pour encourager les femmes à être actives, étant plus susceptibles d'être réceptives aux messages de bonne santé et d'hygiène de vie. » (Carini, 2017).

### ARTICLE 1

### RECOMMANDATIONS DE L'ACTIVITE PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE



Sans contre indications du médecin à pratiquer une activité physique, les femmes enceintes doivent intégrer des exercices aérobiques et de renforcement musculaire à leur quotidien, qu'elles soient sédentaires ou non. L'objectif n'est pas d'atteindre de hauts sommets ni de s'entraîner à des compétitions sportives mais de maintenir un niveau raisonnable de bonne forme physique.

Sont recommandés, une activité physique d'endurance d'intensité modérée, à réalisé 30 minutes par jour, au moins 5 jours par semaine pour les femmes déjà actives avant la grossesse et au moins 3 jours par semaine pour les femmes sédentaires ou peu actives, et du renforcement musculaire à pratiquer 1 à 2 fois par semaine.

#### RÉFÉRENCES

- Société des Obstétriciens et Gynécologues du Canada (SOGC) et  
Société de Physiologie de l'Exercice (SCPE), 2003  
Haute Autorité de Santé (HAS), 2019  
Programme National Nutrition Santé (PNNS), 2019  
Connaissances de la pratique sportive chez les femmes enceintes.  
Desbordes, 2015.

#### Le saviez-vous ?

26% des femmes n'auraient pas pratiqué d'activités physiques au cours de leur grossesse, d'après une étude réalisée dans trois maternité de Grenoble, en 2012 (Desbordes, 2015) alors que les recommandations à pratiquer une activité physique se multiplient.

### BÉNÉFICES PSYCHOLOGIQUES

### ARTICLE 2

L'activité physique est un outil intéressant dans le processus d'amélioration de l'estime de soi. En effet, la participation à un programme en activités physiques adaptées est corrélée à un meilleur niveau du concept de soi corporel et ceci d'autant plus lorsque le concept de soi était bas au départ.

L'activité favorise une « grossesse physiologique et bien vécue ». L'activité physique intervient comme un remède anti-dépression et facilitateur de bon moral. En effet, elle favorise une meilleure humeur, une sensation de bien-être et une image plus positive du corps.



#### Le saviez-vous ?

Bien que la grossesse soit perçue majoritairement comme un événement heureux, celle-ci n'est pas sans troubles de l'humeur, diminution de l'énergie, troubles du sommeil, agitation, irritabilité ou anxiété (Demissie et al., 2011).

#### RÉFÉRENCES

- Activité physique chez la femme enceinte : Représentations et pratiques professionnelles des sages-femmes de Nice. Carini, 2017  
Activité physique, nutrition et obésité. Ciangura et al., 2014  
Physical activity and depressive symptoms among pregnant women : The PIN3 study, Demissie et al., 2011.

