



**HAL**  
open science

# Activité physique et sportive et grossesse : enquête auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher dans quatre maternités de Gironde

Christelle Andrevie

► **To cite this version:**

Christelle Andrevie. Activité physique et sportive et grossesse : enquête auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher dans quatre maternités de Gironde. Médecine humaine et pathologie. 2014. dumas-00993811

**HAL Id: dumas-00993811**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-00993811>**

Submitted on 20 May 2014

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

Université Bordeaux 2  
U.F.R DES SCIENCES MEDICALES

Année 2014

N°9

Thèse pour l'obtention du  
**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE**

Présentée et soutenue publiquement  
Le 31 janvier 2014

Par Christelle ANDREVIE  
Née le 23 avril 1981 à Pessac

**ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE ET GROSSESSE**  
**Etude auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher dans**  
**quatre maternités de Gironde**

**Directeur de thèse**

Monsieur le Professeur Gérard DUCOS

**Jury**

Monsieur le Professeur Dominique DALLAY	Président
Monsieur le Professeur Hervé DOUARD	Juge
Monsieur le Maître de Conférences associé François PETREGNE	Juge
Monsieur le Dr Martial DEKHILI	Rapporteur et juge
Monsieur le Professeur associé Gérard DUCOS	Juge

## REMERCIEMENTS

Je tiens tout d'abord à remercier mon directeur de thèse, Monsieur le Professeur Ducos, pour toute son aide. J'ai été ravie de travailler avec vous. Outre tous vos conseils avisés, merci pour votre disponibilité, votre soutien et vos encouragements.

Merci à mon jury qui me fait l'honneur d'évaluer ce travail :

Monsieur le Professeur Dominique Dallay,

Monsieur le Pr Hervé Douard,

Monsieur le Maître de Conférences associé François Petregne,

Monsieur le Dr Martial Dekhili,

Je vous prie de croire en l'expression de ma gratitude et de mon profond respect.

Merci à Martial d'avoir accepté d'être mon rapporteur.

Merci à Marie-Claude, Sylvie, Alain, Jean-Michel, Jérôme et Julien pour leurs précieuses aides.

Un immense merci à Papi Toutou, Mamie Irène, ma maman et mon frère qui m'ont tant appris, à qui je dois ce parcours et mes valeurs. Je vous aime.

Merci à Christelle pour son soutien, à Margaux et Nicolas pour leurs beaux sourires.

Merci à tous ceux qui partagent ma vie, petits et grands, qui me soutiennent et m'offrent de beaux souvenirs.

Merci d'être venu partager ce moment.

# SOMMAIRE

LISTE DES ABREVIATIONS .....	8
INTRODUCTION .....	9
I. GENERALITES .....	11
A. Recherche bibliographique .....	11
B. Activité physique : définition et recommandations .....	12
C. Pratiquer une activité physique durant la grossesse : bénéfices, risques et contre-indications .....	13
1. Les bénéfices : .....	13
1.1 Réduction du risque d'excès de prise de poids .....	13
1.2 Diminution du risque de diabète gestationnel .....	14
1.3 Diminution du risque de pré-éclampsie .....	14
1.4 Diminution des symptômes d'insuffisance veineuse .....	15
1.5 Prévention des douleurs et notamment des lombalgies .....	15
1.6 Augmentation du bien-être psychologique et diminution de la dépression du post-partum .....	15
2. Les risques : .....	15
3. Les contre-indications : .....	16
3.1 Concernant les sports : .....	16
3.2 Concernant les pathologies (23) : .....	17
D. Pratiquer une activité physique durant la grossesse : les recommandations ....	18
E. Pratiquer une activité physique durant la grossesse : informer la patiente .....	21
1. Lors de l'entretien préconceptionnel .....	21
2. La règle des 3 composantes de l'activité physique .....	22
3. Conseils accompagnants la pratique sportive .....	23
4. Un livret comme outil de communication : l'exemple du Canada .....	23
F. Conclusion .....	25
II. MATERIEL ET METHODE .....	26
A. Type d'étude .....	26
B. Population étudiée .....	26
C. Le questionnaire .....	26
1. Son élaboration .....	26
2. Son contenu .....	27
2.1 Titre et en-tête .....	27
2.2 Description sociodémographique .....	27
2.3 Renseignements médicaux .....	28
2.4 Evaluation de l'activité physique .....	28
2.5 Recueil de quelques facteurs connus comme déterminants de la pratique ou la non pratique d'une APS régulière durant la grossesse .....	29
2.6 Information des femmes enceintes sur la pratique sportive durant la grossesse .....	29
2.7 Ressenti et connaissances des femmes sur les conséquences de la pratique sportive durant la grossesse .....	29
D. Déroulement de l'étude .....	30
E. Analyse des données .....	31
III. RESULTATS .....	33



A.	Description de la population .....	33
1.	Données sociodémographiques.....	34
1.1	Age .....	34
1.2	Niveau de fin d'études.....	34
1.3	Situation professionnelle .....	34
1.4	Evaluation par les femmes de leur niveau de vie .....	35
2.	Renseignements médicaux.....	36
2.1	BMI avant la dernière grossesse.....	36
2.2	Tabagisme.....	36
2.3	Antécédents médicaux.....	37
2.4	Gestité, nombre d'enfant(s) au foyer .....	38
2.5	Antécédents obstétricaux .....	39
B.	Renseignements sur la grossesse étudiée .....	40
1.	Désir de grossesse .....	40
2.	Entretien préconceptionnel .....	43
3.	Suivi de grossesse .....	44
4.	Terme des grossesses .....	46
5.	Poids pris durant la grossesse.....	46
6.	Grossesses gémellaires.....	47
7.	Symptômes et pathologies obstétricales .....	48
8.	Poids de naissance.....	48
C.	Evaluation de la pratique sportive .....	49
1.	L'APS durant l'adolescence.....	49
2.	L'APS durant l'année précédant la dernière grossesse .....	54
2.1	La marche .....	54
2.2	Les déplacements actifs.....	55
2.3	Les activités sportives hors marche et déplacements actifs.....	55
2.4	Volume global d'activité physique sportive l'année précédant la dernière grossesse .....	60
3.	L'APS durant la dernière grossesse.....	61
3.1	La marche .....	61
3.2	Les déplacements actifs.....	66
3.3	Activités sportives (en dehors de la marche et des déplacements actifs) 69	
3.4	Volume global d'activité physique sportive durant la grossesse .....	73
4.	Comparaison par les femmes de leur APS durant l'année précédant leur grossesse et durant leur dernière grossesse .....	74
D.	Qu'est ce qui a sensibilisé les femmes à la pratique sportive ? .....	80
E.	Croyances des femmes concernant la pratique sportive durant la grossesse ...	81
F.	Discours des professionnels de santé .....	88
1.	Lors de l'entretien préconceptionnel.....	88
2.	Lors du suivi de grossesse.....	88
G.	Facteurs potentiellement associés à la pratique sportive durant la grossesse ..	93
H.	Synthèse des résultats.....	95
IV.	DISCUSSION.....	97
A.	Du choix du sujet et de la question de recherche .....	97
B.	De la méthode .....	97
1.	Du type d'étude .....	97
2.	De la population.....	97
3.	Du questionnaire.....	98

3.1	Son élaboration .....	98
3.2	Son contenu .....	99
4.	Du déroulement de l'étude .....	100
5.	De l'analyse des données .....	100
C.	Des résultats .....	100
1.	De la population.....	101
2.	De la répartition des femmes en 3 groupes de pratique sportive .....	101
3.	De la pratique d'une APS régulière durant l'année précédant la dernière grossesse .....	103
4.	Pratique d'une APS régulière durant la grossesse.....	103
5.	Des facteurs influençant la pratique d'une APS durant la grossesse.....	104
6.	Des croyances des femmes sur les conséquences de la pratique sportive durant la grossesse .....	105
7.	Du discours des professionnels de santé.....	105
D.	Propositions .....	106
V.	CONCLUSION .....	108
	BIBLIOGRAPHIE .....	109
	Annexe 1 : Questionnaire test (réalisé sur Google drive).....	114
	Annexe 2 : Questionnaire définitif (réalisé sur Google drive) .....	125
	Annexe 3 : Encodage .....	137
	Annexe 4 : Couverture du livret canadien .....	141
	Annexe 5 : Couverture du livret français .....	142
	SERMENT D'HIPPOCRATE .....	143

# SOMMAIRE DES FIGURES ET TABLEAUX

Tableau 1: Contre-indications à l'exercice physique pendant la grossesse .....	17
Figure 1: Population.....	33
Tableau 2: Motif de non-participation à l'étude .....	33
Figure 2: Niveau de fin d'études .....	34
Figure 3: Situation professionnelle.....	35
Figure 4: Estimation par les femmes de leur niveau de vie .....	35
Figure 5: BMI avant la dernière grossesse .....	36
Figure 6: Statut tabagique.....	37
Figure 7: Antécédents médicaux .....	37
Figure 8: Gestité .....	38
Figure 9: Nombre d'enfant(s) dans le foyer avant la grossesse étudiée.....	39
Figure 10: Antécédents obstétricaux .....	39
Tableau 3: Détail des antécédents obstétricaux.....	40
Figure 11: Désir de grossesse .....	41
Figure 12: Modifications du comportement ou des habitudes motivées par le désir de grossesse ....	41
Tableau 4: Détail des modifications entreprises .....	42
Figure 13: Abord du projet de grossesse avec un soignant.....	43
Figure 14: Soignants suivant la grossesse au premier trimestre .....	44
Figure 15: Soignants suivant la grossesse au second trimestre.....	45
Figure 16: Soignants suivant la grossesse au troisième trimestre.....	45
Figure 17: Répartition des femmes en fonction du terme de grossesse.....	46
Figure 18: Répartition des femmes en fonction de la prise de poids durant la grossesse.....	47
Tableau 4: Symptômes et pathologies obstétricales .....	48
Figure 19: Pratique d'une APS durant l'adolescence.....	49
Figure 20: Répartition des femmes selon le volume horaire de pratique d'une APS durant l'adolescence .....	50
Figure 21: Raisons motivant la pratique sportive à l'adolescence pour les femmes ayant une pratique modérée ou soutenue .....	51
Figure 22: Raisons motivant la pratique sportive à l'adolescence pour les femmes ayant une pratique faible .....	52
Figure 23: Raisons motivant la non pratique d'une APS à l'adolescence .....	53
Figure 24: Evaluation de la pratique de la marche l'année précédant la grossesse étudiée .....	54
Figure 25: Utilisation d'un moyen de déplacements actifs.....	55
Figure 26: Pratique d'une APS régulière l'année précédant la grossesse étudiée .....	55
Figure 27: Quantification de la pratique de l'APS .....	56
Figure 28: Raisons motivant la pratique d'une APS l'année précédant la grossesse étudiée pour les femmes ayant une activité sportive modérée à soutenue.....	57
Figure 29: Raisons motivant la pratique d'une APS l'année précédant la grossesse étudiée pour les femmes ayant une activité sportive faible .....	57
Figure 30: Raisons motivant la non pratique d'une APS durant l'année précédant la grossesse étudiée .....	58
Figure 31: Evaluation de la pratique d'une APS régulière l'année précédant la grossesse étudiée ....	60
Figure 32: Pratique de la marche aux différents trimestres de la grossesse .....	61
Tableau 5: Volume de pratique de la marche en fonction des trimestres .....	61
Figure 33: Evolution de la pratique au cours de la grossesse .....	62
Figure 34: Raisons expliquant la diminution du volume de marche au cours de la grossesse.....	63
Figure 35: Raisons motivant l'arrêt de la marche au 2 <sup>o</sup> trimestre .....	63
Figure 36: Raisons motivant l'arrêt de la marche au 3 <sup>o</sup> trimestre .....	64
Figure 37: Raisons motivant la majoration de la marche.....	64
Figure 38: Utilisation de moyens de déplacements actifs aux différents trimestres de grossesse .....	66
Figure 39: Evolution de la pratique au cours de la grossesse .....	67
Figure 40: Volume hebdomadaire d'utilisation d'un moyen de déplacement actif pour les femmes ayant une pratique régulière .....	67

Figure 41: Raisons motivant la diminution ou l'arrêt de l'utilisation de moyens de déplacements actifs .....	68
Figure 42: Pratique d'une activité physique régulière durant la grossesse .....	69
Figure 43: Evolution de la pratique tout au long de la grossesse .....	70
Tableau 6: Volume de pratique de l'APS aux différents trimestres .....	70
Tableau7: Sports pratiqués aux différents trimestres de grossesse .....	71
Figure 44: Raisons motivant la modification de la pratique durant la grossesse .....	71
Figure 45: Evaluation du volume global de pratique d'une APS régulière durant la grossesse .....	73
Figure 46: Comparaison de la pratique d'une APS l'année précédant la grossesse et pendant la grossesse étudiée.....	74
Figure 47: Raisons motivant la poursuite de la non pratique d'une APS .....	74
Figure 48: Raisons motivant l'arrêt de la pratique sportive pour la grossesse .....	76
Figure 49: Raisons motivant la diminution de la pratique .....	77
Figure 50: Sources d'informations sur la pratique sportive durant la grossesse.....	81
Figure 51: Croyances des femmes sur la pratique sportive durant la grossesse .....	82
Figure 52: Bénéfices pour la mère .....	82
Figure 53: Bénéfices pour le foetus .....	83
Figure 54: Bénéfices pour la mère .....	84
Figure 55: Risques pour la mère et le foetus .....	85
Figure 56: Risques pour le foetus .....	86
Figure 57: Bénéfices pour la mère et risques pour le foetus .....	87
Figure 58: Thème de la pratique sportive abordé avec un soignant durant la grossesse .....	89
Figure 59: Renseignements sur l'entretien .....	89
Figure 60: Conseils promulgués .....	90
Figure 61: Satisfaction des femmes sur les réponses données .....	92
Figure 62 : Comparaison du volume global de pratique d'une APS aux trois périodes évaluées par le questionnaire.....	95
Figure 63 : Comparaison du volume d'activité sportive, hors marche et déplacements actifs, entre l'année précédant la grossesse et durant la grossesse étudiée.....	96
Tableau 8 : Raisons motivant la pratique ou la non pratique d'une APS aux trois périodes étudiées dans ce questionnaire.....	96

## **LISTE DES ABREVIATIONS**

ACOG : American Congress of Obstétriciens and Gynecologists

APS : Activité physique sportive

BMI : Body mass index

CAP : Course à pied

CHU : Centre Hospitalo-Universitaire

DIU : Diplôme Inter-Universitaire

HAS : Haute autorité de santé

Hb : Hémoglobine

HTA : Hypertension artérielle

INPES : Institut national de prévention et d'éducation pour la santé

INSERM : Institut national de la santé et de la recherche médicale

ISPED : Institut de Santé Publique, d'Epidémiologie et de Développement

IV : Insuffisance veineuse

MAP : Menace d'accouchement prématuré

MFIU : Mort fœtale in utéro

OMS : Organisation Mondiale de la Santé

PMA : Procréation médicalement assistée

PMI : Protection maternelle et infantile

PNNS : Programme National Nutrition Santé

RCIU : Retard de croissance intra-utérin

SA : Semaine d'aménorrhée

# INTRODUCTION

L'idée de réaliser une thèse sur la pratique d'une activité sportive durant la grossesse part d'une expérience personnelle. Lors de mes différents remplacements, plus d'une dizaine de patientes, en début de grossesse, m'ont demandé si elles pouvaient poursuivre leur activité sportive. Je n'avais pour élément de réponse que les seules recommandations de l'HAS de 2005 (1). Ainsi, à part pour les sports à risque que je contre-indiquais, je ne savais pas quel conseil éclairé délivrer à ces femmes.

Je me suis aperçue que je n'avais reçu aucune formation sur la pratique sportive durant la grossesse lors de mon cursus universitaire et je n'avais jamais abordé ce sujet lors de mon stage d'interne en gynécologie/obstétrique ou bien encore, lors de l'acquisition de mon DIU de gynécologie pour les médecins généralistes, réalisé en 2012.

Devant ce manque de connaissances, j'ai réalisé une recherche bibliographique afin de vérifier la possibilité de pratiquer une APS durant la grossesse. J'ai alors découvert que de nombreux pays recommandaient la pratique d'une APS, du fait des bénéfices escomptés.

Mon expérience, en tant qu'externe, interne, étudiante en DIU me laissait l'impression qu'en Gironde, les femmes ne pratiquaient pas d'APS pendant leur grossesse et qu'elles n'étaient pas incitées à cette démarche par les soignants. Je me suis donc demandé pourquoi les femmes ne pratiquaient-elles pas ? Quel moyen pourrait-on mettre en place pour les sensibiliser à cette pratique ?

Une deuxième recherche bibliographique a révélé qu'il n'y avait encore jamais eu d'état des lieux sur la pratique sportive durant la grossesse en France. Ne pouvant répondre aux deux précédentes questions, sans un état des lieux préalable sur la pratique d'une APS durant la grossesse, je me suis posé les questions suivantes :

- Les femmes pratiquent-elles une APS durant leur grossesse ?
- Quel type de pratique ont-elles ?
- Existe-t-il des éléments qui influencent leur pratique ?

- Que leur disent les soignants ?

En a suivi ma question de recherche : Quelle pratique sportive ont les femmes enceintes en Gironde ?

De cette question sont nées des hypothèses :

- les femmes ne pratiquent pas une APS régulière durant leur grossesse
- il existe des facteurs influençant cette pratique
- les soignants n'encouragent pas les femmes à pratiquer une APS durant la grossesse

Après le recueil des recommandations et des études déterminant les bénéfices et/ou les risques d'une telle pratique, un travail d'évaluation de la pratique des femmes enceintes ou venant d'accoucher en Gironde a été entrepris.

C'est l'ensemble de ce travail que je désire exposer dans cette thèse.

# I. GENERALITES

## A. Recherche bibliographique

La recherche bibliographique préliminaire a été réalisée principalement via le moteur de recherche PubMed, donnant accès à la base de données bibliographiques Medline (National Library of Médecine, Etats-Unis).

Pour cela, les mots « sport » et « grossesse », termes englobant le sujet de manière large, ont été traduits en anglais puis ont été cherchés dans un thésaurus, la « Mesh Database »

Ainsi, quatre mots clés ont été obtenus : « Pregnancy », « Pregnant women », « Sport » et « Exercise » permettant de réaliser les équations de recherche suivantes :

- «Sports» Mesh AND «Pregnancy»Mesh
- « Sports » Mesh AND « Pregnant women » Mesh
- « Exercise » Mesh AND « Pregnancy » Mesh
- « Exercise » Mesh AND « Pregnant women » Mesh

Enfin, quelques éléments ont été trouvés via le moteur de recherche Pascal et Google en tapant :

- Sport et grossesse
- Activité physique et grossesse

Cette recherche a abouti au recueil d'une quinzaine d'articles, presque exclusivement étrangers.

Au fur et à mesure de l'avancement de ce travail, la recherche a été actualisée et affinée, notamment dans les suites d'une formation sur PubMed, dispensée par l'université de Bordeaux 2.



## **B. Activité physique : définition et recommandations**

A l'heure actuelle, la définition la plus utilisée de l'activité physique est celle proposée par Caspersen en 1985 : « Ensemble des mouvements corporels produits par la mise en action des muscles squelettiques entraînant une augmentation substantielle de la dépense énergétique au-dessus du métabolisme de repos »(2)

On tend à classer l'activité physique selon le contexte de pratique, ceci amenant à trois situations:

- l'activité physique lors des activités professionnelles
- l'activité physique dans le cadre domestique et de la vie courante
- l'activité physique lors des activités de loisirs (incluant les activités sportives).(3)

L'activité physique se définit par trois critères (2):

- la durée : temps pendant lequel une activité physique est pratiquée au cours d'une séance, elle s'exprime le plus souvent en minutes.
- la fréquence : nombre de fois où l'activité physique est pratiquée, elle s'exprime le plus souvent en nombre de séances par semaine.
- l'intensité : importance de l'effort physique fourni par une personne ou requis par une activité physique. Il est classique de considérer trois niveaux d'intensité: légère, modérée et élevée.

Les recommandations françaises sur la pratique d'une APS n'ont pas évolué récemment.

Voici, les renseignements que l'on trouve sur le site du ministère de la santé :  
« Les recommandations les plus récentes sont celles diffusées en 2008 aux États-Unis, pour les adultes, de pratiquer une activité physique d'endurance d'intensité modérée d'une durée minimale de 150 minutes par semaine, ou au moins 75 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse, ou encore une combinaison équivalente d'activités modérées et vigoureuses pouvant être cumulées par périodes d'au moins 10 minutes d'affilée. Il est, de plus, recommandé de pratiquer des activités de renforcement musculaire au moins deux fois par semaine. »(4)

En France, la recommandation diffusée dans le cadre du PNNS depuis 2002 est de pratiquer l'équivalent d'au moins 30 minutes de marche rapide par jour, idéalement tous les jours (5).

### **C. Pratiquer une activité physique durant la grossesse :** **bénéfices, risques et contre-indications.**

Pratiquer une activité physique durant la grossesse a d'abord été déconseillé par les soignants par la crainte d'hypoxies fœtales, d'un RCIU, d'hyperthermie, du risque d'effets tératogènes (6).

Cependant, de récentes études ont montré que pratiquer une activité modérée durant la grossesse peut-être bénéfique pour la mère et le fœtus.

#### **1. Les bénéfices :**

##### **1.1 Réduction du risque d'excès de prise de poids**

Ces dernières années, limiter le surpoids et l'obésité est un enjeu en termes de santé publique. Pratiquer une activité physique régulière, c'est diminuer l'excès de prise de poids durant la grossesse, d'autant plus que l'APS est maintenue lors du troisième trimestre.(7)(8).

## **1.2 Diminution du risque de diabète gestationnel**

Chez une diabétique, pratiquer une activité physique régulière est une règle hygiéno-diététique recommandée. Déjà en 2001, The American College of Obstetricians and Gynecologists incitait les femmes atteintes de diabète gestationnel à pratiquer une APS régulière durant la grossesse. Mais alors, la pratique d'une APS régulière préviendrait-elle de l'apparition d'un diabète gestationnel ? C'est ce que tendent à démontrer plusieurs études et ce risque serait d'autant plus diminué que la femme aurait pratiqué une APS régulière l'année précédant la grossesse et l'aurait poursuivie durant sa grossesse.(9)(8)(10)(11).

Néanmoins, le « niveau » d'activité physique minimum pour prévenir du diabète gestationnel ne semble pas établi.(10)

## **1.3 Diminution du risque de pré-éclampsie**

En ce qui concerne l'impact d'une APS régulière sur la prévention de la pré-éclampsie, les études font état de résultats moins consensuels(12).

Beaucoup d'études américaines ont montré qu'une APS régulière avait un effet protecteur contre la pré-éclampsie ou tout du moins n'influçait pas l'apparition d'une pré-éclampsie.(10)

Cependant, certaines études, comme cette étude Danoise de 2009, montrait qu'une pratique régulière au-delà de 4h30 par semaine lors du premier trimestre annulait tout effet préventif sur la pré-éclampsie et même créait une légère augmentation du risque d'apparition de cette dernière.(13)

Tout comme pour le diabète gestationnel, de grandes études randomisées doivent être menées afin de définir les véritables effets d'une APS régulière, bien définie en termes d'intensité et de fréquence, sur le risque de pré-éclampsie.

#### **1.4 Diminution des symptômes d'insuffisance veineuse**

La limitation des symptômes d'insuffisance veineuse et des œdèmes par la pratique sportive durant la grossesse, notamment lors des sports aquatiques est démontrée depuis des années.(14)

#### **1.5 Prévention des douleurs et notamment des lombalgies**

La pratique régulière d'une APS soulage certaines douleurs musculo-squelettiques de la grossesse et notamment les lombalgies. (15) (16)

#### **1.6 Augmentation du bien-être psychologique et diminution de la dépression du post-partum**

Pratiquer une activité physique durant la grossesse c'est améliorer son bien être physique et psychique, mieux accepter ses modifications corporelles et améliorer l'image de soi.(17)(16) De plus, la dépression du post-partum est significativement moindre chez les femmes ayant eu une APS durant leur grossesse. (18) (19)

## **2. Les risques :**

Une grande étude de cohorte danoise réalisée en 2008 montrait que la pratique d'une APS régulière n'engendrait pas de RCIU et ne modifiait pas le poids de naissance.(20)

Une autre étude menée en 2008 montrait que, dès lors que l'APS était pratiquée

selon les recommandations, elle n'augmentait pas le risque de prématurité. (21)

Le risque de fausse couche existerait en début de grossesse pour une APS intense de plus de 7h par semaine.(22)

### **3. Les contre-indications :**

#### **3.1 Concernant les sports :**

Les sports à risque de chutes et de traumatismes sont déconseillés. La plongée sous-marine est contre-indiquée.

### 3.2 Concernant les pathologies (23) :

<b>Contre-indications à l'exercice physique pendant la grossesse.</b>	
<b>Contre-indications absolues</b>	<b>Contre-indications relatives</b>
Rupture des membranes	Grossesse gémellaire après 28 SA
Travail préterme	Antécédents de prématurité
Perte de liquide amniotique	Fausse couches spontanées répétées
Retard de croissance intra-utérin	Anémie sévère (Hb<10 g/dl)
Béance cervico-isthmique. Cerclage	Malnutrition
Placenta prævia après 28 SA	Troubles cardiovasculaires ou respiratoires légers à modérés
Métrorragies	
Hypertension gravidique et pré-éclampsie	
Grossesse multiple > 3 fœtus	
Maladies cardiovasculaires et ou pulmonaires graves	
<b>D'après l'American College of Gynecologists.(23)</b>	
SA : Semaine d'aménorrhée.	

Tableau 1

**RESUME :** *Pratiquer une APS régulière et encadrée durant la grossesse est bénéfique pour la mère et le fœtus.*

*Nous retiendrons :*

- une diminution du risque d'excès de prise de poids
- une diminution du risque de diabète gestationnel
- une amélioration des symptômes d'insuffisance veineuse
- un soulagement des douleurs telles que les lombalgies
- une amélioration du bien-être psychologique et physique

*- une diminution du risque de dépression du post-partum.*

*Dès lors que la pratique suit les recommandations, il n'a pas été décrit de risque de fausse couche, de prématurité ou de RCIU.*

*Les contre-indications à la pratique sportive durant la grossesse sont précises et résumées dans le tableau ci-dessus.*

## **D. Pratiquer une activité physique durant la grossesse : les recommandations**

En France, les premières et uniques recommandations professionnelles sur la pratique d'une activité physique sportive durant la grossesse ont été publiées par l'HAS en 2005 dans un livret intitulé : « Comment mieux informer les femmes enceintes ». Voici le texte :

«Commencer ou continuer une activité sportive modérée pendant la grossesse est possible. Les femmes enceintes doivent être mises en garde contre les dangers potentiels de certains sports, comme les sports de contact, les sports violents et les jeux de raquettes énergiques qui peuvent provoquer des traumatismes au niveau de l'abdomen, des chutes et de trop grandes contraintes sur les articulations. Pour exemple, la pratique de l'aérobic est déconseillée car elle entraîne une augmentation du risque d'accouchement prématuré (grade A). La plongée sous-marine est contre-indiquée en raison du risque de malformations fœtales ou d'accidents de décompression (grade C). »(1)

Ces recommandations ont l'avantage d'autoriser la pratique sportive durant la grossesse. Cependant, elles sont brèves et plutôt limitatives, se cantonnant à citer les sports à risques et contre-indiqués.

Il nous faut sortir de nos frontières et nous intéresser aux travaux outre-Atlantique de la Société des obstétriciens et gynécologues (SOCG) et à ceux de l'American College of Obstétriciens and Gynecologists (ACOG) pour obtenir des recommandations plus complètes et affirmées sur la pratique d'une APS durant la grossesse.

C'est en 1985 que l'ACOG publie ses premières recommandations sur la pratique sportive durant la grossesse et le post-partum. Ces recommandations sont révisées en 1994 puis en 2002 préconisant la pratique d'une activité physique sportive modérée durant la grossesse, à hauteur de 30 minutes par jour, du fait de nombreuses études mettant en évidence ces bénéfices.(10)

C'est en 2003, que le Canada et le Danemark publient leurs premières recommandations et en 2005, en Norvège. L'ensemble de ces pays recommandait alors de pratiquer 30 minutes par jour d'activité physique modérée cardiovasculaire et de renforcement musculaire, le plus de jours possibles durant la semaine.(10)

Les plus récentes recommandations sont celles publiées en 2008 dans « The physical activity Guidelines for Americans » qui conseillent, en l'absence de contre-indications médicales », de poursuivre ou d'initier une activité physique modérée durant la grossesse et le post-partum à hauteur de 150 minutes par semaine (24)

En 2008, l'académie Canadienne de médecine du sport recommande de continuer ou d'initier une activité physique pour une durée de 15 minutes, passant progressivement à 30 puis à 40 minutes, au rythme de trois fois par semaine, pour atteindre progressivement quatre à cinq fois par semaine, dans le cadre de grossesses à risque faible. (25)

En France, en 2008, l'Inserm réalisait un document à la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative concernant l'activité physique, ses contextes et ses effets sur la santé. Dans un chapitre intitulé « l'activité physique et sportive présente des effets spécifiques aux différents âges de la vie de la femme » la pratique sportive durant la grossesse y est abordée en ces termes:



« Pendant la grossesse, une activité physique régulière modérée de 30 minutes chaque jour de la semaine a des effets bénéfiques sur le contrôle du poids et sur la condition physique. Les activités préconisées sont la marche, le vélo stationnaire, la natation. La plongée sous-marine doit être évitée pendant cette période dans la mesure où le fœtus est soumis à un risque accru lié aux phénomènes de décompression. Des recommandations très précises ont été établies par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada et la Société Canadienne de physiologie de l'exercice. »(26)

En janvier 2010, un groupe d'experts, animé par le Pôle ressource national « Sport, éducation, mixités, citoyenneté » (PRN SEMC), se donne pour objectif de faire le point des connaissances sur le thème « sport et maternité ». De cette collaboration est né un livret, intitulé « Sport et maternité », dont la première partie restitue les recommandations du Collège Américain de Gynécologie Obstétrique de 2002 et de la Société canadienne de Gynécologie Obstétrique (la seconde partie traitant spécifiquement de la sportive de haut niveau). Un abord de la pratique sportive durant la grossesse qui se veut un vecteur de bien-être.(27)

En janvier 2011, un article intitulé « Grossesse et sport » est publié dans la lettre du gynécologue, préconisant la pratique d'une APS régulière durant la grossesse et soulignant la nécessité d'informer les femmes dès la consultation préconceptionnelle.(28)

En mars 2013, C. Maître écrivait un article intitulé « Sport et grossesse : une nécessaire prescription », encourageant la pratique sportive durant la grossesse notamment en prévention du diabète gestationnel et du surpoids. Les modalités de pratique sont inspirées des recommandations canadiennes de 2008.(29)

**RESUME :** *Au début du 21<sup>e</sup> siècle, les Etats-Unis, le Canada, la Norvège et le Danemark encourageaient déjà la pratique d'une activité physique sportive régulière durant la grossesse physiologique et le post-partum à hauteur de 30 minutes par jour, le plus de jours possibles durant la semaine.*

*En France, en 2005, l'HAS autorisait la pratique d'une activité physique modérée durant la grossesse, sans préciser les modalités de pratique. Depuis, ce sont des articles et publications françaises isolées qui informent des dernières recommandations étrangères plébiscitant la pratique sportive durant la grossesse.*

## **E. Pratiquer une activité physique durant la grossesse :** **informer la patiente**

### **1. Lors de l'entretien préconceptionnel**

Idéalement, la pratique d'une APS durant la grossesse doit être abordée dès la consultation préconceptionnelle.(28)

Lors de cet entretien, sera évalué :

- le « profil sportif » de la patiente (type d'activité(s) pratiquée(s) et nombre d'heure(s) par semaine)
- la présence de contre-indications relatives ou absolues

Au terme de ce bilan, dans le cadre d'une grossesse à bas risque, on proposera aux femmes sportives :le maintien de l'activité physique déjà pratiquée ou son remplacement par une activité plus adaptée ; et aux non sportives, de débiter une activité physique sportive régulière.(28)

Il faudra informer la patiente des symptômes devant conduire à l'arrêt de la pratique tels que : métrorragies, dyspnée, contractions, céphalées, vertiges, ... (14)

Le médecin traitant a toute sa place à ce niveau. Il a la possibilité, et même vraisemblablement le devoir, du fait de sa place privilégiée dans la prise en charge globale de ses patients et de leur famille, d'informer les femmes sur la pratique sportive durant la grossesse. Voici, pour étayer le rôle du médecin traitant, quelques éléments d'une définition de la médecine générale: « les médecins généralistes-médecins de famille sont des médecins spécialistes formés aux principes de cette discipline... Ils acceptent d'avoir également une responsabilité professionnelle de santé publique envers leur communauté. Dans la négociation des modalités de prise en charge avec leurs patients, ils intègrent les dimensions physique, psychologique, sociale, culturelle et existentielle, mettant à profit la connaissance et la confiance engendrée par des contacts répétés. Leur activité professionnelle comprend la promotion de la santé, la prévention des maladies et la prestation de soins à visée curative et palliative.» (30)

## **2. La règle des 3 composantes de l'activité physique**

Ces différents critères permettront d'expliquer à la femme enceinte le type d'activité sportive recommandé durant la grossesse. (3)(29)

La fréquence : il est recommandé de pratiquer une activité 3 fois par semaine et d'essayer d'atteindre 4 à 5 fois par semaine fonction de l'activité antérieure.

L'intensité : elle peut être mesurée de 3 façons : par la fréquence cardiaque, l'échelle de Borg et le test de la parole. Dans tous les cas, on cherchera une intensité modérée.

La durée des exercices évoluera progressivement pour atteindre un maximum de 40 min.

Les dernières recommandations américaines ont un peu changé et

préconisent, à la place des 30 minutes d'exercices au moins 3 fois par semaine, la pratique d'une activité physique sportive modérée durant 150 minutes par semaine. (24)

### **3. Conseils accompagnants la pratique sportive**

A cela, s'ajouteront des conseils plus généraux tels que : une bonne hydratation, une nutrition adaptée en fonction de dépense énergétique, un échauffement progressif lors de la séance, éviter le décubitus dorsal à partir du quatrième mois de grossesse, éviter les exercices à plus de 1800m.

**RESUME :** *Pour une meilleure observance, les femmes doivent être informées le plus tôt possible des bénéfices apportés par la pratique régulière d'une activité physique sportive durant la grossesse. Ce thème doit être abordé dès l'entretien préconceptionnel et faire partie de l'interrogatoire de chaque consultation du suivi de grossesse. La patiente doit être informée des modalités de pratique et des symptômes devant conduire à l'arrêt de l'APS.*

*Le médecin généraliste a un rôle essentiel dans la transmission de ces informations.*

### **4. Un livret comme outil de communication : l'exemple du Canada**

C'est en 1978 que le gouvernement du Québec lançait officiellement le programme Kino-Québec avec la campagne « Viens jouer dehors ». Ce programme est aujourd'hui géré conjointement par le ministère de l'Éducation, du Loisir et du Sport, le ministère de la Santé et des Services sociaux et les agences de la santé et des services sociaux.

La mission du programme Kino-Québec consiste à **Promouvoir un mode de vie physiquement actif pour contribuer au mieux-être de la population québécoise.**

En 2009, a été éditée la première brochure nommée « Active pour la vie », informant sur l'activité physique pendant et après la grossesse. Cette brochure a été actualisée en 2012 (31). En voici l'introduction :

*Vous êtes enceinte ou vous souhaitez le devenir? Voilà l'occasion de faire le point sur vos habitudes de vie. Vous savez déjà que l'activité physique est bénéfique pour la santé. Qu'en est-il pendant la grossesse? Et après l'accouchement? Devez-vous arrêter de faire du sport? Y a-t-il une manière sécuritaire de faire de l'exercice qui serait plus profitable pour vous et votre bébé?*

*Vous avez raison de vous interroger sur la place que doit occuper l'activité physique pendant cette période de votre vie. Vous trouverez ici des réponses à plusieurs de vos questions ainsi que des exercices adaptés à votre condition.*

<p><b>RESUME :</b> Au Canada, en 2009, sortait la première brochure, à disposition des femmes, informant des bénéfices de l'APS durant la grossesse et expliquant les modalités de pratique de cette dernière. Elle a été réactualisée en 2012.</p>
---

## **F. Conclusion**

De nombreuses publications étrangères montrent les bénéfices de la pratique d'une APS régulière durant la grossesse et certains pays comme le Canada et les Etats Unis incitent les femmes à une telle pratique.

En France, les recommandations datent de 2005 et sont brèves. Depuis, un groupe d'experts et quelques articles ont tenté de présenter les bénéfices décrits par les pays étrangers.

Mon expérience me laissait l'impression qu'en Gironde, les femmes ne pratiquaient pas d'APS pendant leur grossesse et qu'elles n'étaient pas incitées à cette démarche par les soignants. Je me suis donc demandé pourquoi les femmes ne pratiquaient-elles pas ? Quel moyen pourrait-on mettre en place pour les sensibiliser à cette pratique ?

Cependant, n'ayant trouvé aucune étude décrivant la pratique sportive durant la grossesse à bas risque en France, j'ai modifié ma question de recherche.

**QUESTION DE RECHERCHE :** Quelle pratique sportive ont les femmes en Gironde pendant leur grossesse ?

**HYPOTHESES :** De par mon expérience, en consultation et dans un service de gynéco-obstétrique, j'ai supposé qu'en France, les femmes ne pratiquent pas d'activité sportive régulière durant leur grossesse, que les soignants en parlent peu et n'encouragent pas cette pratique.

**OBJECTIF :** Notre objectif principal est d'évaluer quelle pratique sportive ont les femmes enceintes en Gironde. Les objectifs secondaires sont d'analyser quelques déterminants de la pratique ou non pratique sportive et d'approcher le discours des soignants avant et pendant la grossesse.

## **II. MATERIEL ET METHODE**

### **A. Type d'étude**

Il s'agit d'une étude observationnelle descriptive transversale.

### **B. Population étudiée**

Femmes enceintes ou venant d'accoucher présentes dans l'une des quatre maternités citées ci-dessous, un jour donné :

- la maternité du CHU de Bordeaux
- la maternité de Bagatelle
- la maternité de la clinique Jean Villars
- la maternité de l'hôpital Robert Boulin à Libourne

Nous n'avons retenu a priori aucun critère d'exclusion.

### **C. Le questionnaire**

#### **1. Son élaboration**

Après une première recherche bibliographique et la définition précise de ma question de recherche, le travail d'élaboration du questionnaire a pu être initié. Après plusieurs ébauches et entretiens avec mon directeur de thèse, un questionnaire quasi définitif a été élaboré. Il fut alors testé auprès de six femmes venant d'accoucher (CF ANNEXE N° 1).

Cette phase de test a permis certaines modifications du questionnaire, notamment la recherche des motivations à la pratique sportive à différentes périodes de la vie de la femme et les raisons aux changements de la pratique sportive durant la grossesse. La notion de « préparation » à la grossesse a été introduite, tout comme la notion d'entretien préconceptionnel. A été rajouté le caractère spontané ou médicalement assisté de la grossesse.

## **2. Son contenu**

### **2.1 Titre et en-tête**

La première partie du questionnaire présente à la patiente le projet d'étude et lui assure anonymat et possibilité de ne pas répondre à toutes les questions du questionnaire.

### **2.2 Description sociodémographique**

L'âge, le lieu de vie, la profession, le niveau d'étude, le niveau de vie de la patiente ont été recueillis.



## **2.3 Renseignements médicaux**

Des notions générales, telles que la taille, le poids avant grossesse, un tabagisme, des antécédents médicaux contributifs ont été demandées.

Sur le plan obstétrical, devaient être renseignés : le nombre de grossesse(s), d'enfant(s) dans le foyer, les antécédents obstétricaux et les pathologies et symptômes survenant lors de la dernière grossesse.

## **2.4 Evaluation de l'activité physique**

L'évaluation de l'activité physique est divisée en trois parties :

- l'activité physique sportive durant l'adolescence
- l'activité physique sportive l'année précédant la grossesse actuelle
- l'activité physique sportive durant la grossesse actuelle

Pour ces trois périodes, nous demandons aux femmes :

- de nommer leurs activités physiques sportives et de les caractériser par leur durée, leur fréquence
- de renseigner les raisons motivant la pratique ou la non pratique d'un sport.

Pour la période concernant l'année précédant la dernière grossesse et la grossesse : sont à renseigner la pratique ou non de la marche et la pratique ou non de déplacements actifs tels que le vélo ou le roller...

Pour la période de gestation : les femmes doivent renseigner leur activité physique pour chaque trimestre. S'il existe une modification de la pratique au cours des différents trimestres, les raisons à ce changement doivent être explicitées.

Enfin, les femmes doivent comparer leur APS pratiquée durant l'année précédant leur grossesse et durant leur dernière grossesse et justifier d'une différence.

## **2.5 Recueil de quelques facteurs connus comme déterminants de la pratique ou la non pratique d'une APS régulière durant la grossesse**

En ce sens, sont à préciser : l'âge, le BMI, la parité, le niveau d'études, le niveau socio-économique, le niveau d'activité sportive l'année précédant la grossesse.

## **2.6 Information des femmes enceintes sur la pratique sportive durant la grossesse**

Les items à renseigner sont :

- la pratique sportive est-elle abordée lors de l'entretien préconceptionnel ou plus tard durant la grossesse ?
- quel soignant a suivi la grossesse aux différents trimestres ?
- quelles sources ont sensibilisé les femmes à pratiquer une APS durant la grossesse ?

## **2.7 Ressenti et connaissances des femmes sur les conséquences de la pratique sportive durant la grossesse**

Les femmes interrogées doivent définir les bénéfiques et/ou les risques maternels et fœtaux générés par la pratique d'une activité sportive régulière et adaptée.

## **D. Déroulement de l'étude**

Un premier contact par mail a été effectué auprès des chefs de service ou obstétriciens des quatre maternités suivantes :

- La maternité du CHU de Bordeaux, établissement urbain de proximité pour le suivi des grossesses physiologiques et centre de référence du suivi des grossesses à haut risque, avec la réalisation de 5076 naissances en 2010.
- La maternité de la maison de santé protestante de Bordeaux-Bagatelle. Maternité de niveau 1, elle comptabilisait près de 2000 naissances en 2012.
- La maternité de la Polyclinique Jean Villars. Maternité privée, de niveau 1, ayant réalisé 902 accouchements en 2011.
- La maternité du centre hospitalier Robert Boulin à Libourne. Maternité de niveau 2, drainant une large population allant du canton de Libourne jusqu'à la Dordogne ou la Charente-Maritime et ayant réalisé 1624 accouchements en 2011.

Après obtention de leur accord pour venir distribuer le questionnaire aux patientes présentes dans leur service, j'ai contacté par mail les cadres de santé afin de leur présenter ce projet et de déterminer mes jours de visite.

Je me suis alors rendue pendant une semaine dans ces quatre maternités et les questionnaires ont été délivrés comme suit :

- le 04 et le 09/07/13 à la maternité du CHU de Bordeaux
- le 07 et le 10/07/13 à la maternité de la Polyclinique Jean Villars
- le 05 et le 11/07/13 à la maternité de la maison protestante de Bordeaux-

Bagatelle

- le 12/07/13 à la maternité de l'hôpital Robert Boulin

Arrivée en début de matinée, je rencontrais la cadre de santé, puis définissais avec les sages-femmes les chambres à éviter (interruptions médicales de grossesse, patientes très asthéniques, dépressives ou ayant présenté des complications médicales ... )

Le questionnaire était remis en mains propres aux femmes hospitalisées, après m'être présentée ainsi que mon travail.

Les patientes étaient informées oralement et par écrit du caractère anonyme de l'étude ainsi que de la possibilité de ne pas répondre aux questions qui les dérangent.

Elles me faisaient alors part de leur désir ou non désir de participer à ce travail.

Le questionnaire était récupéré par moi-même quelques heures après (une à deux heures environ). Les patientes ayant refusé de répondre ou ne parlant pas français étaient comptabilisées.

Il m'est arrivé de disposer de temps avant le recueil des questionnaires, et dans ce cas, j'ai proposé de façon totalement aléatoire le questionnaire à des femmes attendant une consultation de suivi de grossesse, une échographie obstétricale, ou entrant pour suspicion de travail (notamment à Bagatelle).

Enfin, il m'est arrivé dans de rares cas, d'écrire moi-même les réponses du questionnaire sous la dictée des patientes pour celles ne sachant pas lire, écrire ou voulant garder leur bébé dans leurs bras.

## **E. Analyse des données**

Afin d'être guidée pour l'analyse statistique de ce travail, j'ai pris contact avec le secrétariat de l'Institut de Santé Publique d'Epidémiologie et de développement (ISPED) qui m'a proposé un rendez-vous avec Melle Lorraine Creppy, interne en santé publique. Après exposition du projet, Melle Creppy m'a conseillé de faire un encodage des réponses pour chaque item du questionnaire et de saisir ces données dans un tableau Excel.

Chaque questionnaire a été numéroté et les réponses ont été saisies soit telles quelles soit après encodage. L'encodage est joint en annexe.

Un rendez-vous avec le Professeur Roger Salamon, Directeur honoraire de l'ISPED de Bordeaux, début septembre, a permis de conforter la méthodologie de ce projet.

Le premier travail consistait à décrire la pratique sportive (de façon quantitative et qualitative) des femmes durant l'adolescence, l'année précédant la dernière grossesse et la dernière grossesse.

Secondairement, Melle Creppy a réalisé des analyses permettant de vérifier l'association de la pratique sportive à des critères sociodémographiques, des comportements ou des croyances.

### III. RESULTATS

#### A. Description de la population

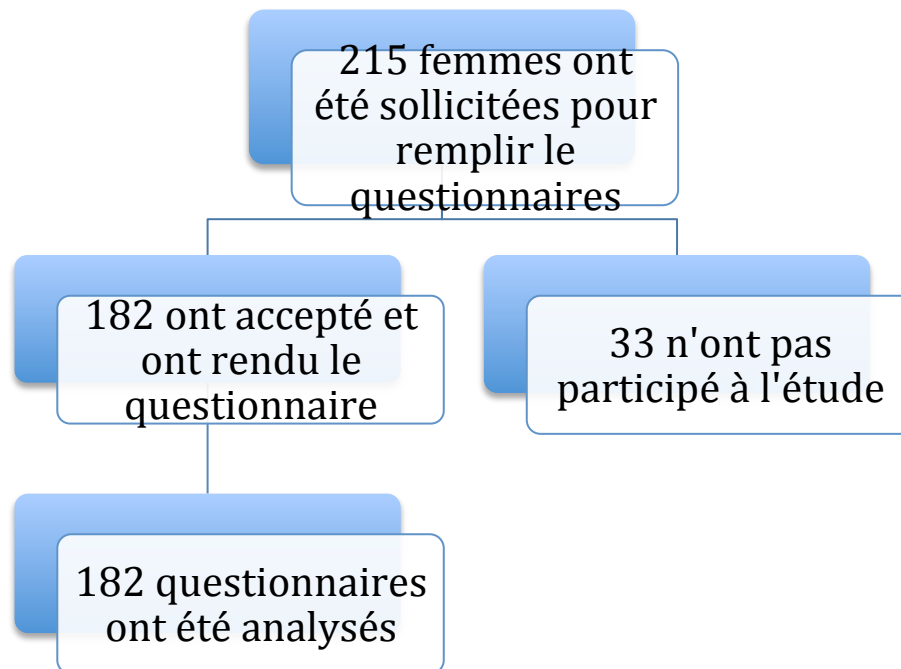


Figure 1

<b>Motifs de non-participation à l'étude (N=33)</b>	
Femmes non vues à la demande de la sage-femme	7
Femmes ayant refusé de remplir le questionnaire	6
Femmes ne sachant pas parler français	8
Femmes absentes de leur chambre	7
Femmes n'ayant pas rendu le questionnaire	2
Femme n'ayant pas rempli le questionnaire après avoir accepté de participer à l'étude	2
Femme n'ayant pas compris le projet	1

Tableau 2

## 1. Données sociodémographiques

### 1.1 Age

Une femme n'a pas répondu à cet item.

Age moyen : 30 ans

Age médian : 30 ans

Femme la plus jeune : 20 ans

Femme la plus âgée : 41 ans

### 1.2 Niveau de fin d'études

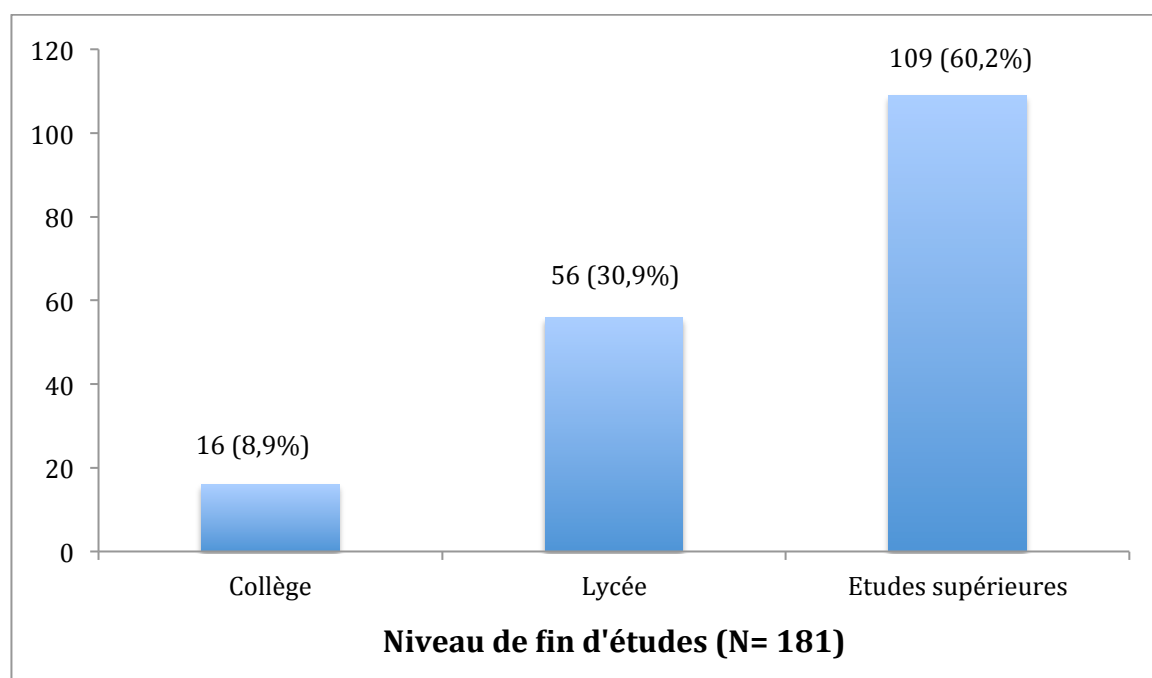


Figure 2

Une femme n'a pas répondu à cet item.

### 1.3 Situation professionnelle

Trois femmes n'ont pas renseigné leur statut professionnel.

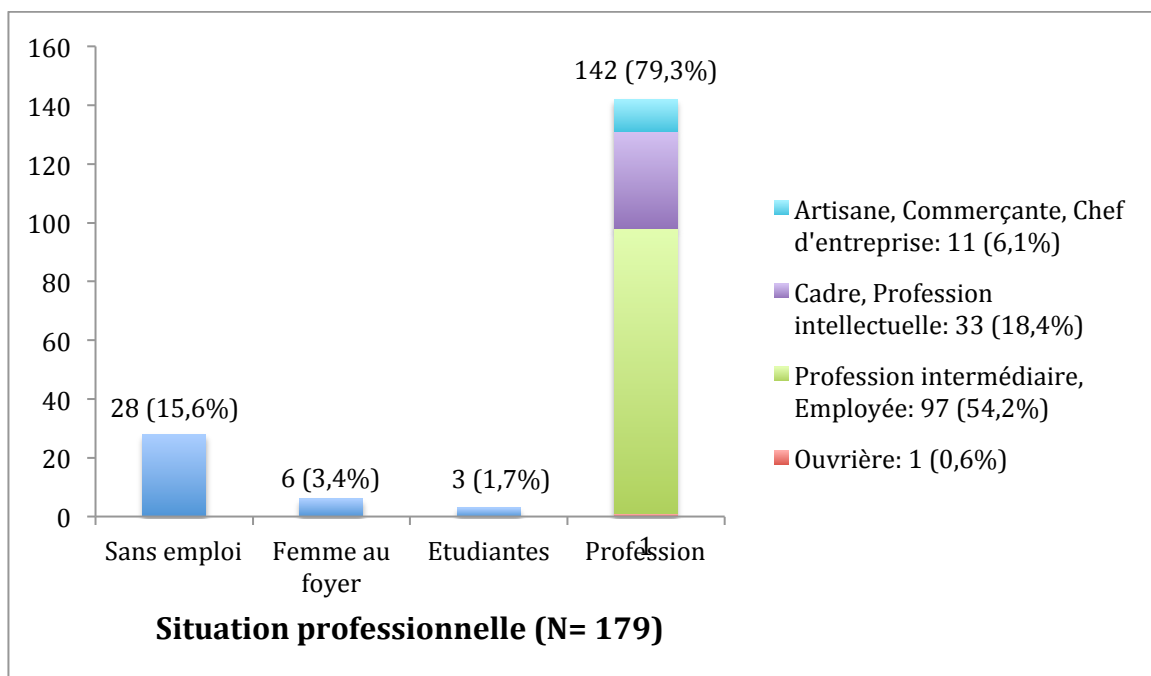


Figure 3

#### 1.4 Evaluation par les femmes de leur niveau de vie

Deux femmes n'ont pas renseigné cet item.

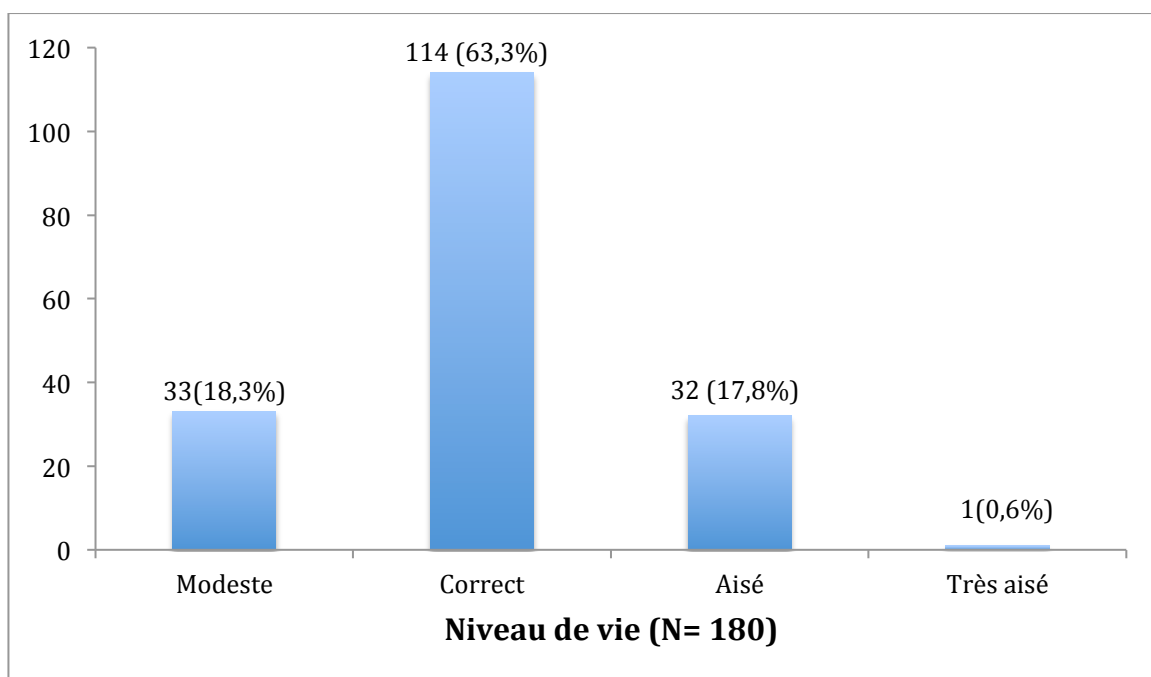


Figure 4



**RESUME :** L'âge moyen et l'âge médian de cet échantillon est de 30 ans.  
Presque deux tiers des femmes ont réalisé des études supérieures.  
8 femmes sur 10 travaillent.  
Deux tiers des femmes qualifient leur niveau de vie de correct.

## 2. Renseignements médicaux

### 2.1 BMI avant la dernière grossesse

Cinq femmes n'ont pas renseigné leur poids et/ou leur taille.

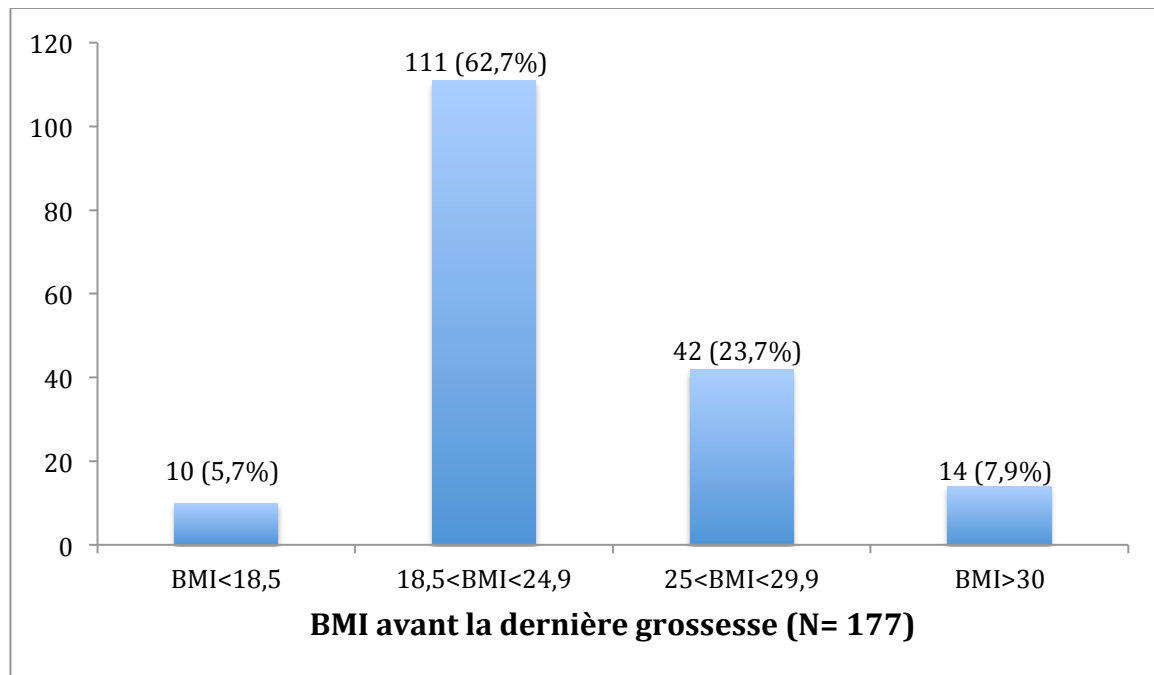


Figure 5

Cinquante-six femmes (31,6%) sont en surpoids ou obèse.

### 2.2 Tabagisme

Une femme n'a pas renseigné son statut tabagique.

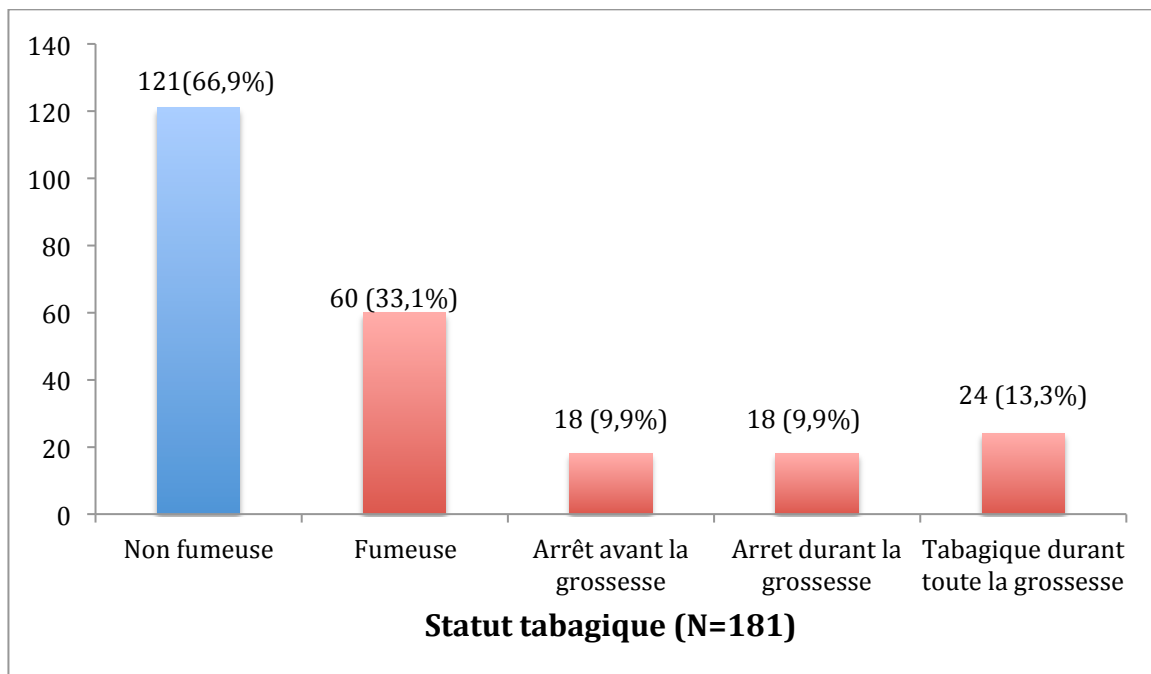


Figure 6

### 2.3 Antécédents médicaux

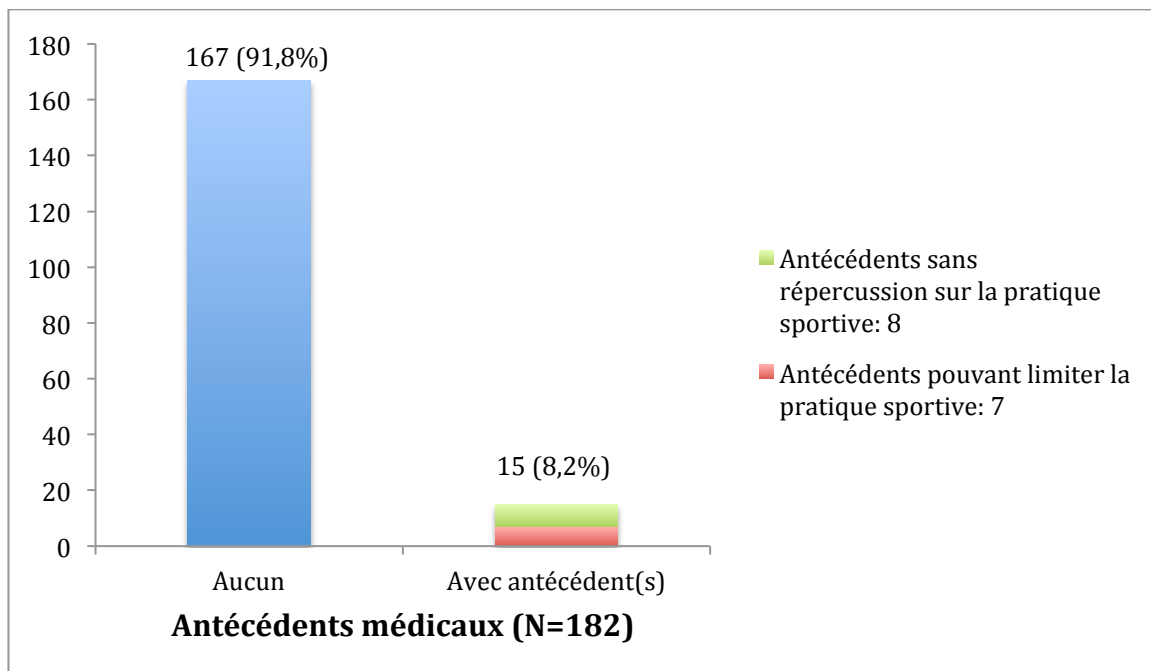


Figure 7

Pour 7 femmes (3,8%), on peut se demander si un antécédent médical n'est pas un facteur limitant la pratique sportive. A savoir : une tuberculose, une thrombopénie,

une arthroïdèse, une valvulopathie, une méniscectomie, un déficit en facteur 5, un pneumothorax.

Sept autres femmes présentaient des antécédents sans influence sur la pratique sportive, à savoir : ulcère, colique néphrétique, pancréatite, anémie, asthme, thyroïdectomie.

**RESUME :** Environ deux tiers des femmes ont un BMI considéré comme normal et un tiers est en surpoids ou obèse.

Environ une femme sur dix fume pendant sa grossesse.

Très peu de femmes (moins de 4%) ont déclaré un antécédent médical pouvant limiter la pratique sportive.

#### 2.4 Gestité, nombre d'enfant(s) au foyer

Une femme n'a pas renseigné sa gestité.

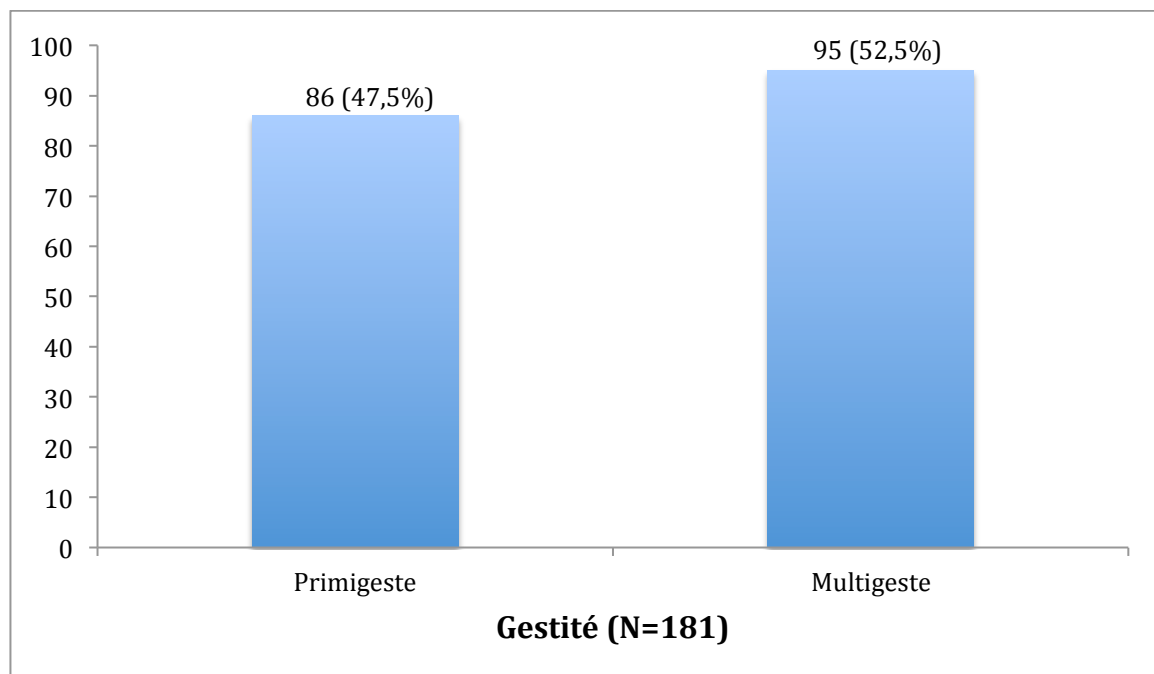


Figure 8

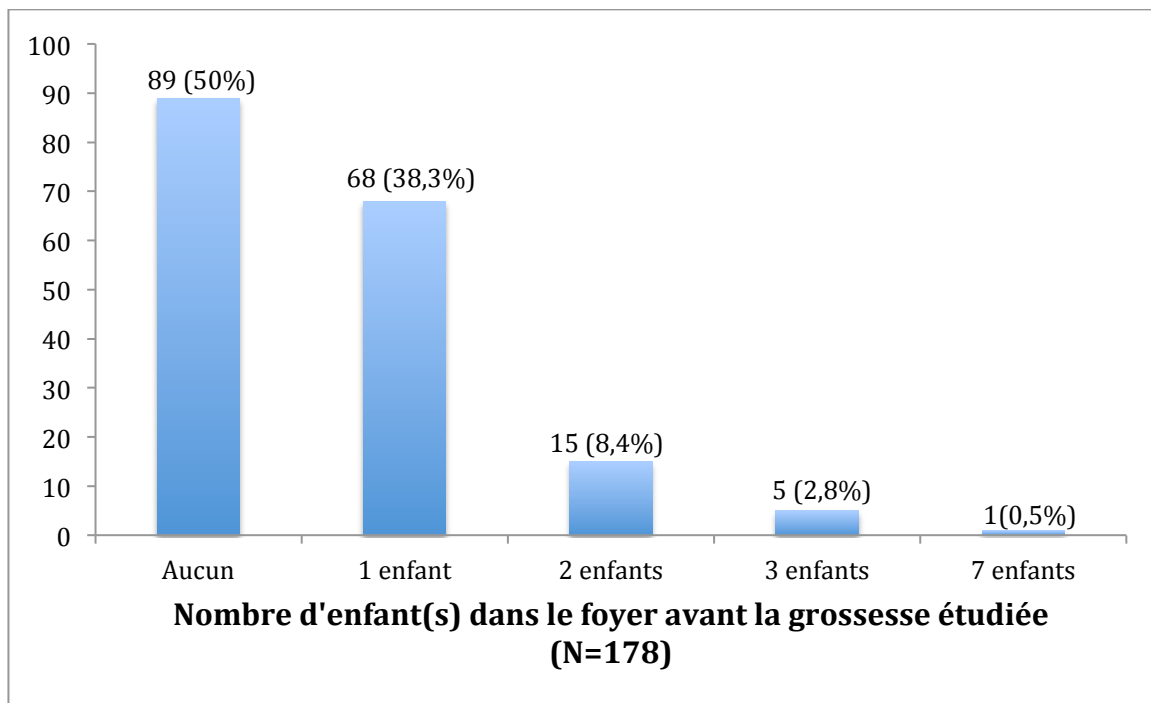


Figure 9

### 2.5 Antécédents obstétricaux

Sur 181 femmes, 95 sont multigestes et peuvent avoir présenté des antécédents obstétricaux.

Trente-trois femmes en ont déclaré, comme décrit ci-dessous.

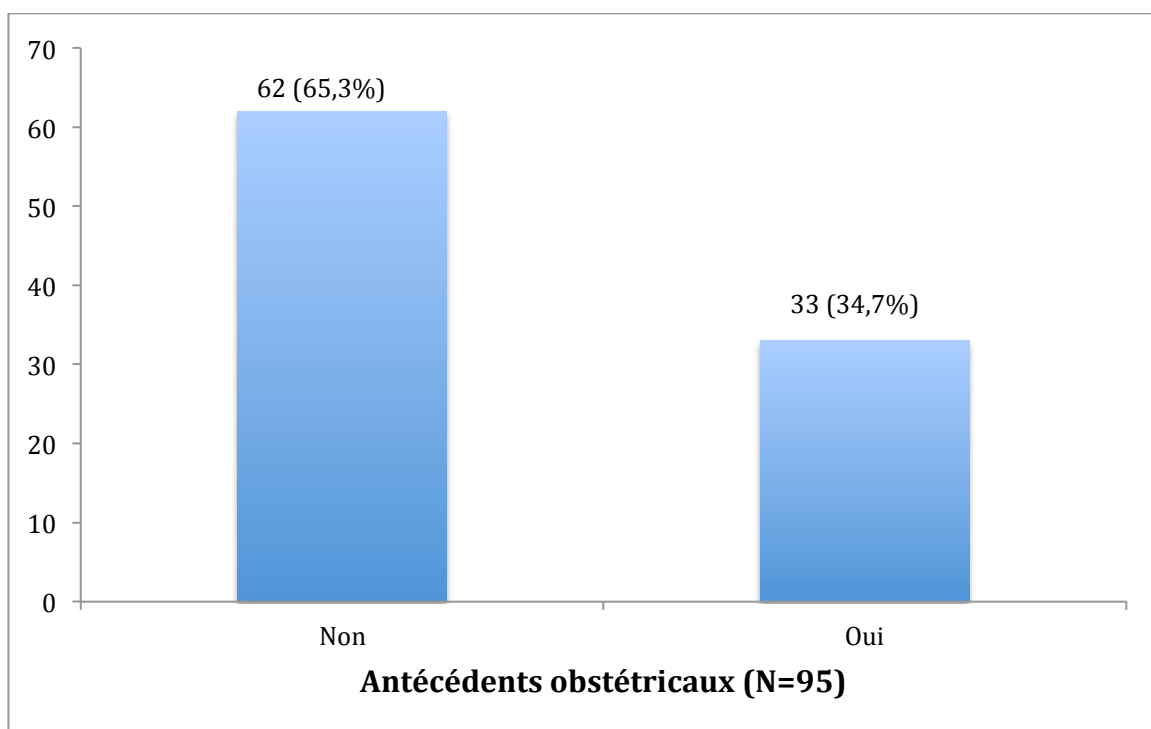


Figure 10

<b>Détail des antécédents obstétricaux (N=33)</b>	
Diabète gestationnel	12
MAP	6
HTA gestationnelle ou pré-éclampsie	4
Saignements	3
MFIU	1
Placenta prævia	1
Divers <sup>(1)</sup>	5

Tableau 3

(1): une GEU, une Thyroïdite, une Cholestase, une TVP, une hémorragie de la délivrance.

Pour 7 femmes (6 MAP et 1 MFIU), il faut évaluer le rapport bénéfice/risque de la pratique d'une APS durant la grossesse (selon les critères de l'ACOG). Douze femmes ont un antécédent de diabète gestationnel et doivent être encouragées à pratiquer une APS régulière durant cette nouvelle grossesse.

**RESUME :** *Dans cette étude, les primigestes et multigestes sont presque en part égale. De ce fait, elles sont presque aussi nombreuses à avoir ou à ne pas avoir d'enfant au foyer.*

*Concernant les multigestes, environ 8 sur 10 ont un seul enfant dans leur foyer.*

*Un tiers environ a présenté un antécédent obstétrical dont 7 peuvent-être considérés comme une contre-indication relative à la pratique d'une APS régulière durant la grossesse étudiée. 12 doivent être encouragées à pratiquer une APS régulière du fait de leur antécédent de diabète gestationnel.*

## **B. Renseignements sur la grossesse étudiée**

### **1. Désir de grossesse**

Quatre femmes n'ont pas renseigné cet item.

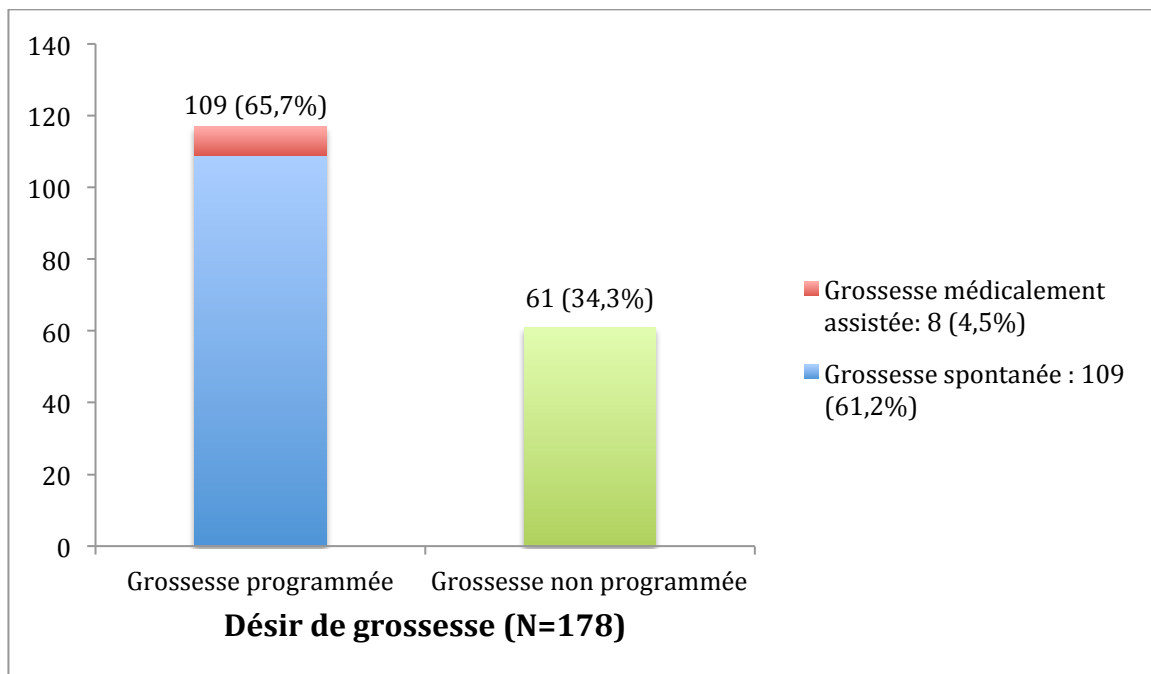


Figure 11

Dix-huit femmes n'ont pas précisé si leur désir de grossesse avait entraîné des modifications de leurs comportements ou de leurs habitudes.

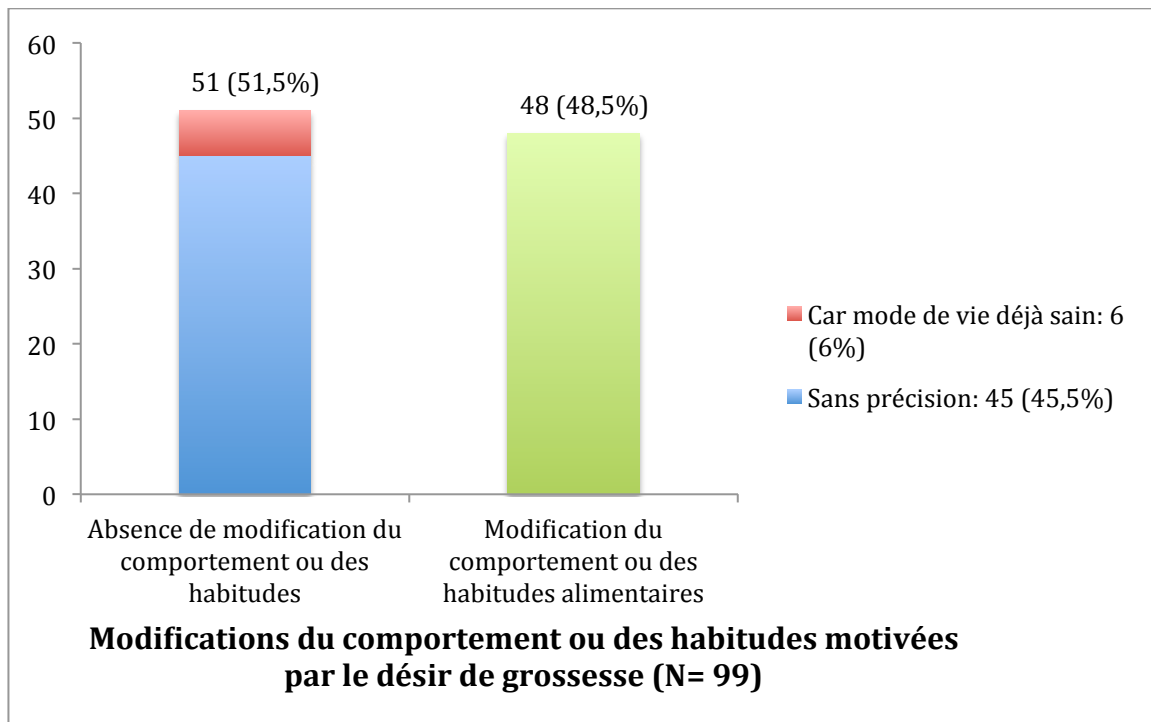


Figure 12

Détail des modifications entreprises (N=99)	
Arrêt de la consommation d'alcool	21
Diminution ou arrêt du tabac	9
Changements alimentaires	22
Supplémentation vitaminique	16
Arrêt de la pratique sportive	3
Initiation d'une pratique sportive	3

Tableau 4

**VERBATIM :**

«J'ai modifié mon alimentation pour faire attention à la prise de poids et j'ai pratiqué une activité physique régulière»  
«J'ai surveillé mon alimentation vis à vis de ma première grossesse et du diabète gestationnel»  
«Méfiance lors de cours trop violent, step..., en cas de début de grossesse»  
«J'ai arrêté le vélo et la danse»  
«Plus de sport car trop risqué»  
«Prendre des cours de Yoga»  
«Tentative de faire plus de footing»  
«Je n'ai rien modifié car je mange équilibré, je ne fume pas et ne bois pas d'alcool»

**RESUME:** Environ deux femmes sur trois désiraient une grossesse dans l'année à venir. Le désir de grossesse entraîne chez une femme sur deux une modification du comportement ou des habitudes de vie. Le principal changement se porte sur l'alimentation. Quelques-unes, 3 ont arrêté le sport et 3, au contraire, ont initié une APS.

## 2. Entretien préconceptionnel

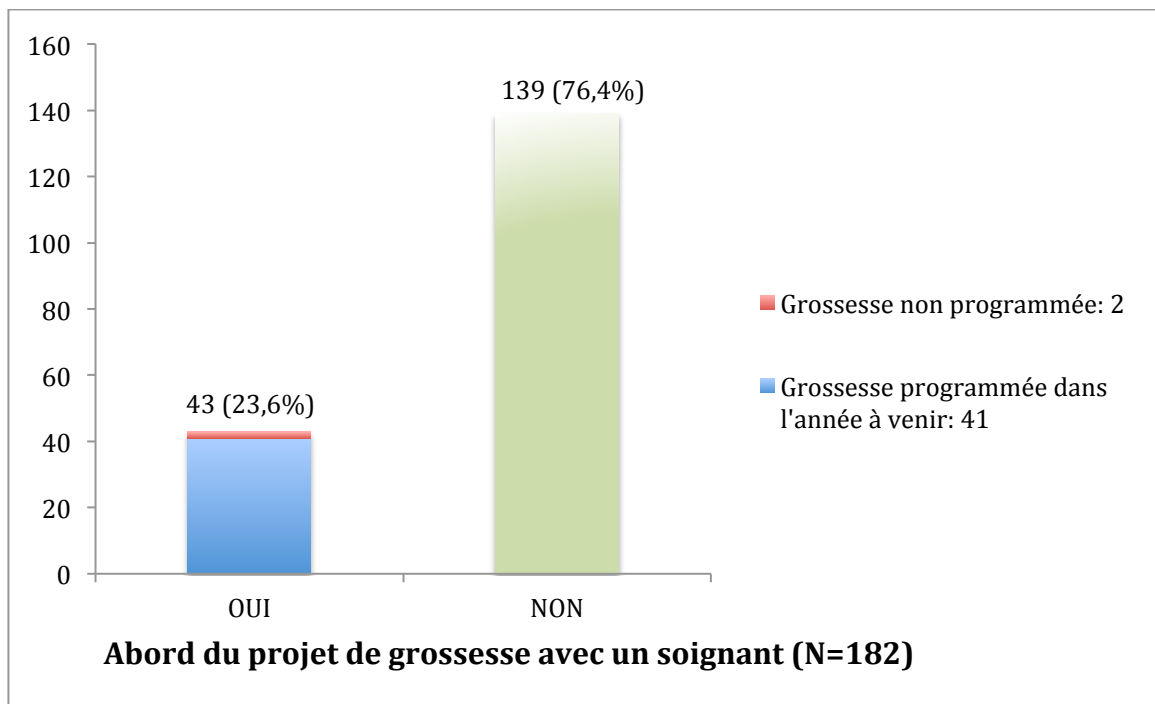


Figure 13

### **Caractéristiques de cet entretien (N=43) :**

Le thème de la grossesse est abordé avec un soignant :

- 21 fois (48,8%) lors d'une consultation dédiée exclusivement à ce sujet
- 22 fois (51,2%) lors d'une consultation pour un autre motif

100% des entretiens sont réalisés sur demande de la patiente.

Les praticiens sollicités sont :

- 38 fois un gynécologue médical ou un obstétricien (88,4%)
- 4 fois un médecin généraliste (9,3%)
- 1 autre (0,3%)

Lors de cet entretien, le thème de la pratique d'une APS a été abordé :

- 7 fois par la patiente (16,3%)
- 1 fois par le soignant (2,3%)

Dans 35 entretiens (81,4%), la pratique sportive n'a pas été abordée.



**RESUME :** Si l'on prend la totalité de l'échantillon, seule une femme sur cinq a parlé à un professionnel de santé de grossesse avant la conception. Parmi les femmes désireuses d'une grossesse pour l'année à venir, elles sont 35% à avoir parlé de ce projet avec un soignant. Sur les 43 entretiens, la moitié était une consultation véritablement dédiée à ce sujet. Tous les entretiens ont été réalisés sur demande de la patiente et presque neuf fois sur dix avec un gynécologue et /ou un obstétricien. La pratique sportive durant la grossesse a été abordée seulement dans 8 entretiens, soit moins de une fois sur cinq, et presque unanimement à la demande de la patiente.

### 3. Suivi de grossesse

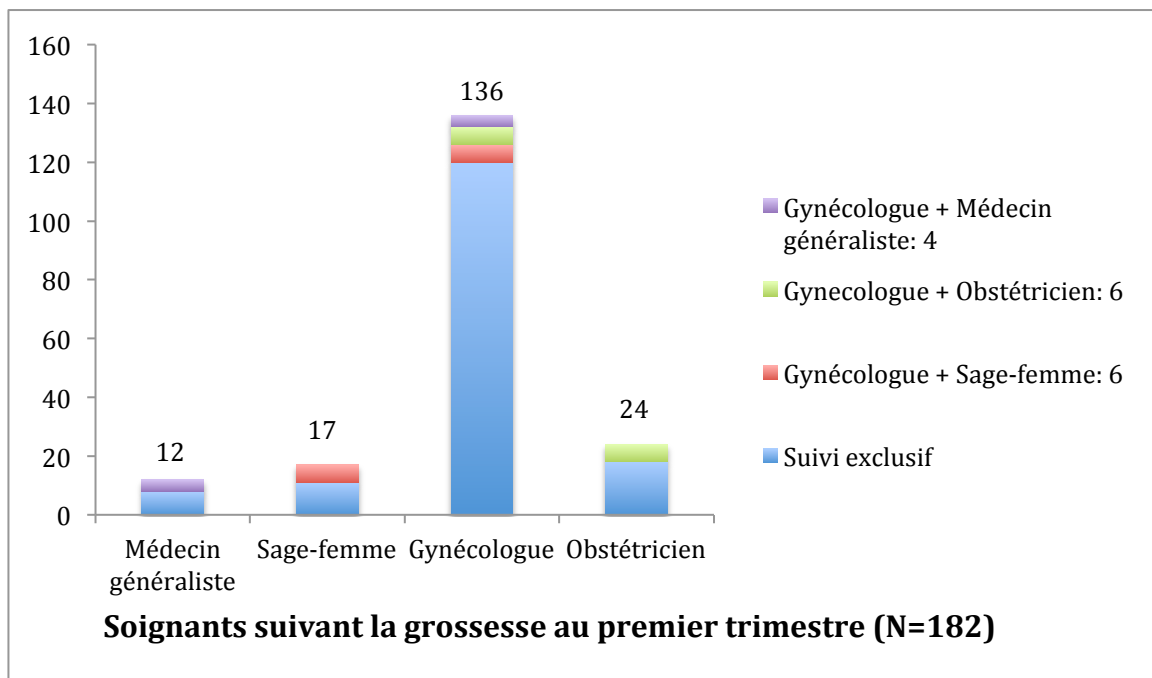


Figure 14

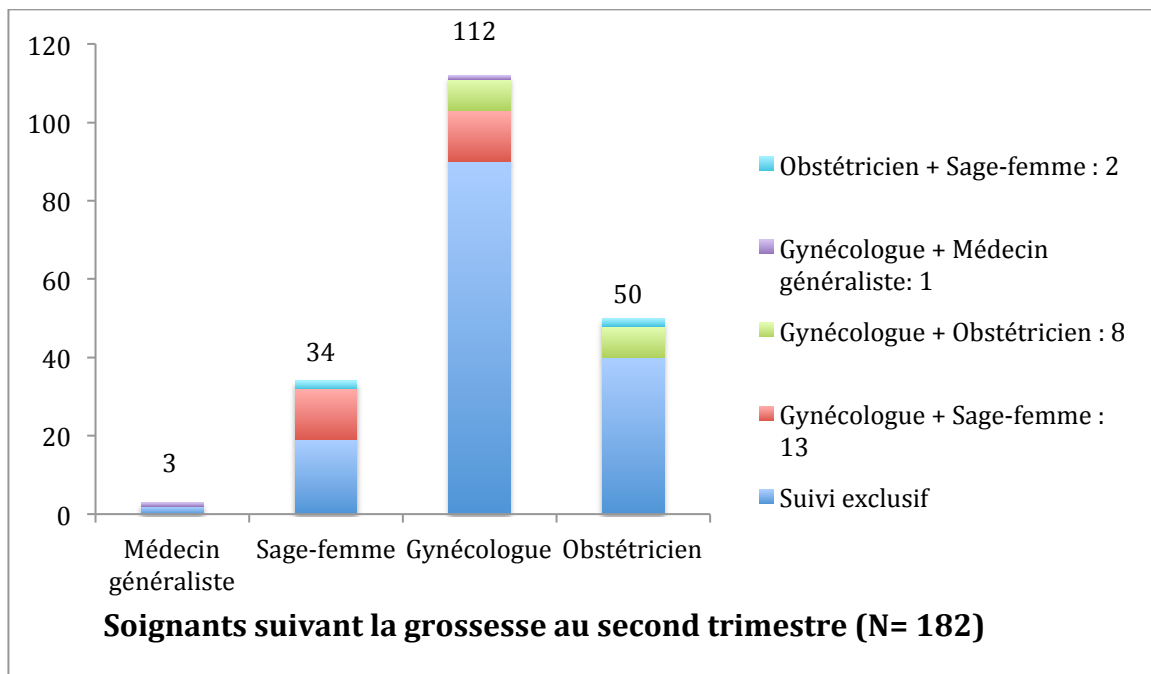


Figure 15

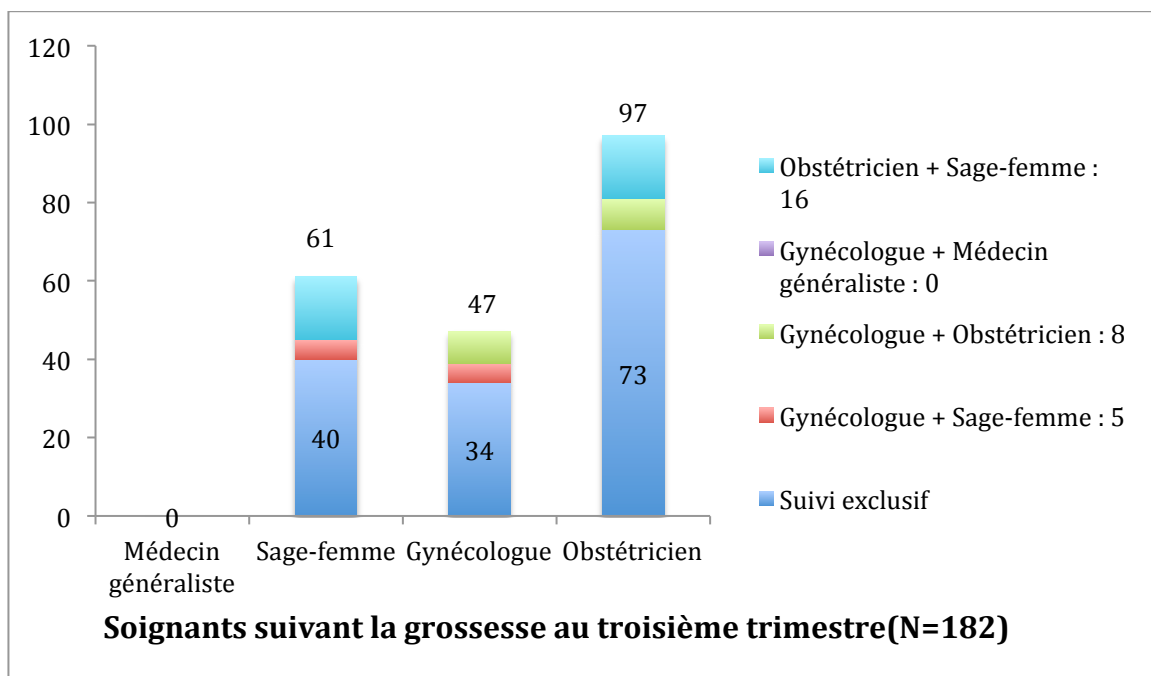


Figure 16

**RESUME :** Lors des deux premiers trimestres, les femmes sont majoritairement suivies par leur gynécologue de ville et au troisième trimestre par leur obstétricien. Les sages-femmes suivent la grossesse essentiellement au troisième trimestre. Quelques rares médecins généralistes réalisent le suivi du premier trimestre de la grossesse.

#### 4. Terme des grossesses

Parmi les 182 femmes qui ont répondu au questionnaire, 145 venaient d'accoucher.

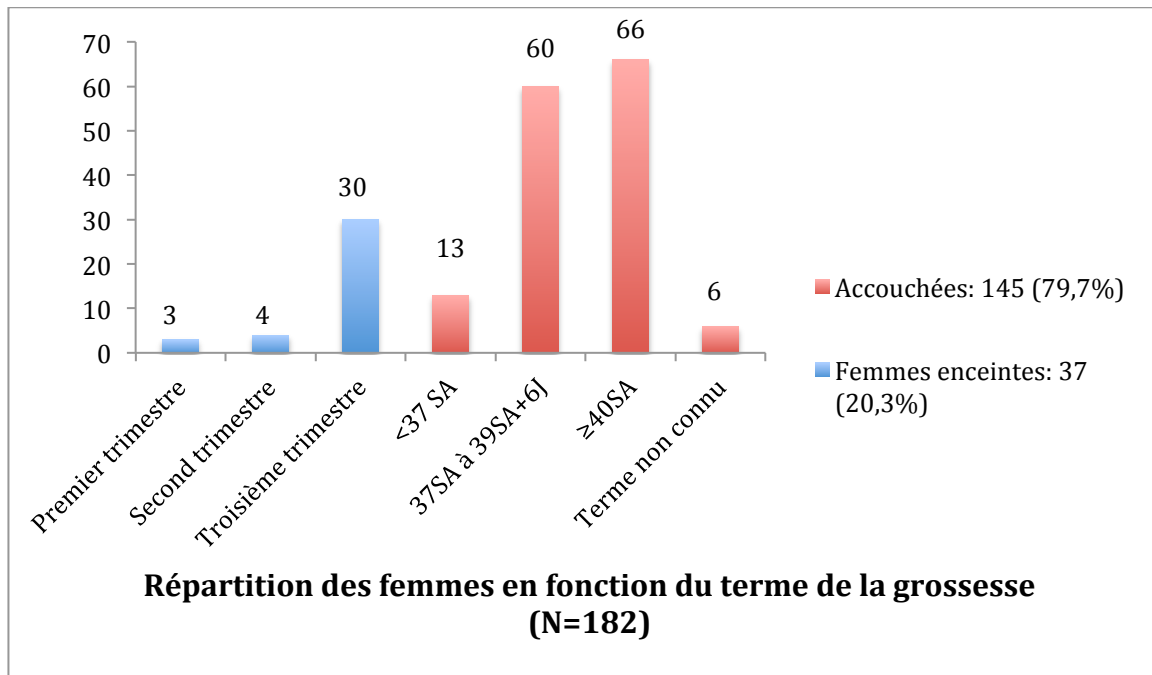


Figure 17

#### 5. Poids pris durant la grossesse

Si l'on ne retient que les grossesses monofoetales, ayant atteint 37 SA (accouchée ou non), 136 femmes sont concernées.

Trois femmes n'ont pas renseigné le poids qu'elles ont pris durant leur grossesse.

Prise de poids moyenne : 13 kg

Prise de poids médiane : 13 kg

Prise de poids minimum : 1kg (BMI>30)

Prise de poids maximum : 26kg

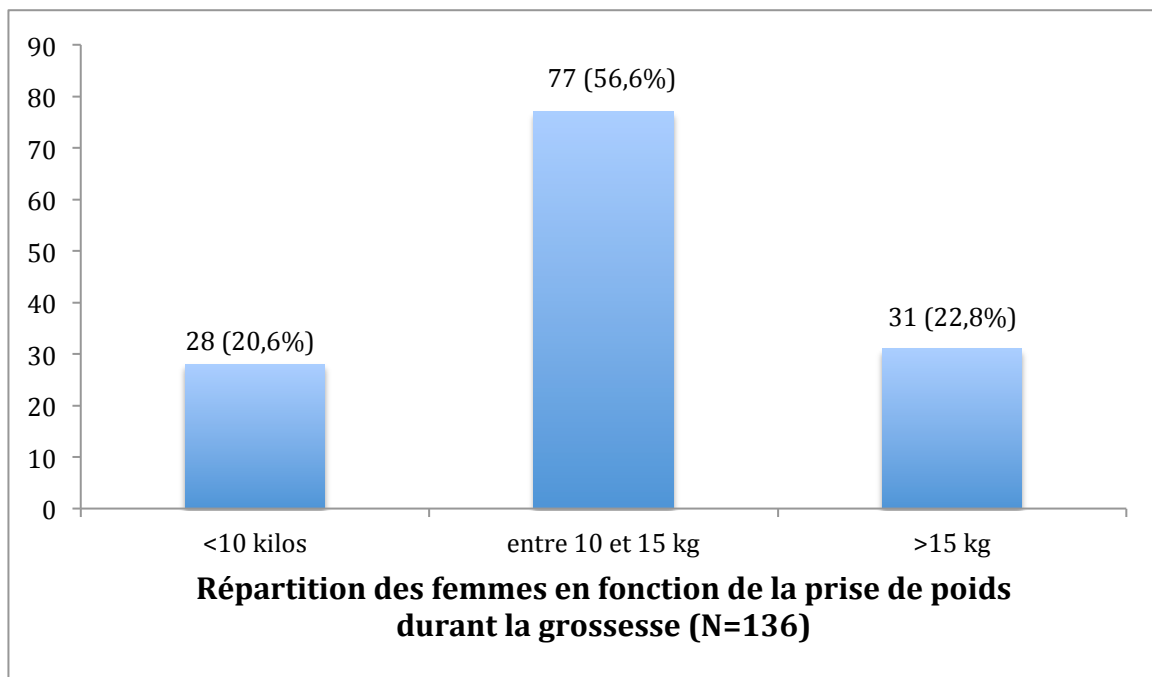


Figure 18

## **6. Grossesses gémellaires**

Cinq grossesses étaient gémellaires.

Trois ont accouché avant 37 SA et 2 entre 37 et 40 SA.

En moyenne, ces femmes ont pris 12,8 kg durant leur grossesse, avec une prise de poids minimum de 6 kg et maximum de 20 kilos.

## 7. Symptômes et pathologies obstétricales

Symptômes ou pathologies obstétricales	Premier trimestre (N=181)	Second trimestre (N=179)	Troisième trimestre (N=176)
Absence de symptôme	81	98	84
Asthénie	55	25	28
Vomissements	47 (dont 2 associés à RGO ou épigastralgies)	14 (dont 5 associés à RGO ou épigastralgies)	11
Douleurs	7 (dont 3 sciatique)	7 (dont 3 sciatique)	11 (dont 1 sciatique)
Anémie	13	26	25
Vertiges, malaises, hypotension	7	8	5
Saignements	9	0	1
Contractions utérines	1	3	8
MAP	1	9	11
Diabète gestationnel	2	8	8
HTA ou pré-éclampsie	0	3	8
Placenta praevia	0	0	1
Divers	4 <sup>(1)</sup>	2 <sup>(2)</sup>	5 <sup>(3)</sup>

Tableau 4

(1) : toxoplasmose, grippe, hémorroïdes

(2) : colique néphrétique, constipation

(3) : hémorroïdes, nécrobiose de fibrome, hépatite E, constipation

## 8. Poids de naissance

Trente-sept femmes n'ont pas encore accouché et 3 n'ont pas répondu à cette question.

Poids moyen à la naissance des 142 nouveau-nés : 3310g.

Poids moyen à la naissance des 10 nouveau-nés issus des grossesses gémellaires : 2265g.

**RESUME :** Sur 10 femmes interrogées, 8 ont accouché ; et parmi ces dernières 9% ont eu un accouchement prématuré.

La prise de poids moyenne et médiane durant la grossesse est de 13 kg.

Les pathologies obstétricales les plus marquantes sont : 11 MAP, 8 HTA gravidiques ou pré-éclampsies, 8 diabètes gestationnels, 1 placenta praevia.

Le poids moyen de naissance est de 3310g.

## C. Evaluation de la pratique sportive

Concernant la marche et les déplacements actifs, les femmes ont été classées dans trois groupes:

- absence de pratique
- pratique inférieure à 150 minutes par semaine
- pratique supérieure à 150 minutes par semaine

Concernant les autres activités sportives, les femmes ont été classées dans quatre groupes :

- absence pratique
- **activité faible** : pratique d'une activité modérée moins de 150 minutes par semaine ou d'une activité intense moins de 75 minutes par semaine
- **activité modérée** : pratique d'une activité modérée entre 150 et 300 minutes par semaine ou entre 75 et 150 minutes par semaine
- **activité soutenue** : pratique d'une activité modérée plus de 300 minutes par semaine ou d'une activité intense plus de 150 minutes par semaine

### 1. L'APS durant l'adolescence

**Combien de femmes pratiquent régulièrement ?**

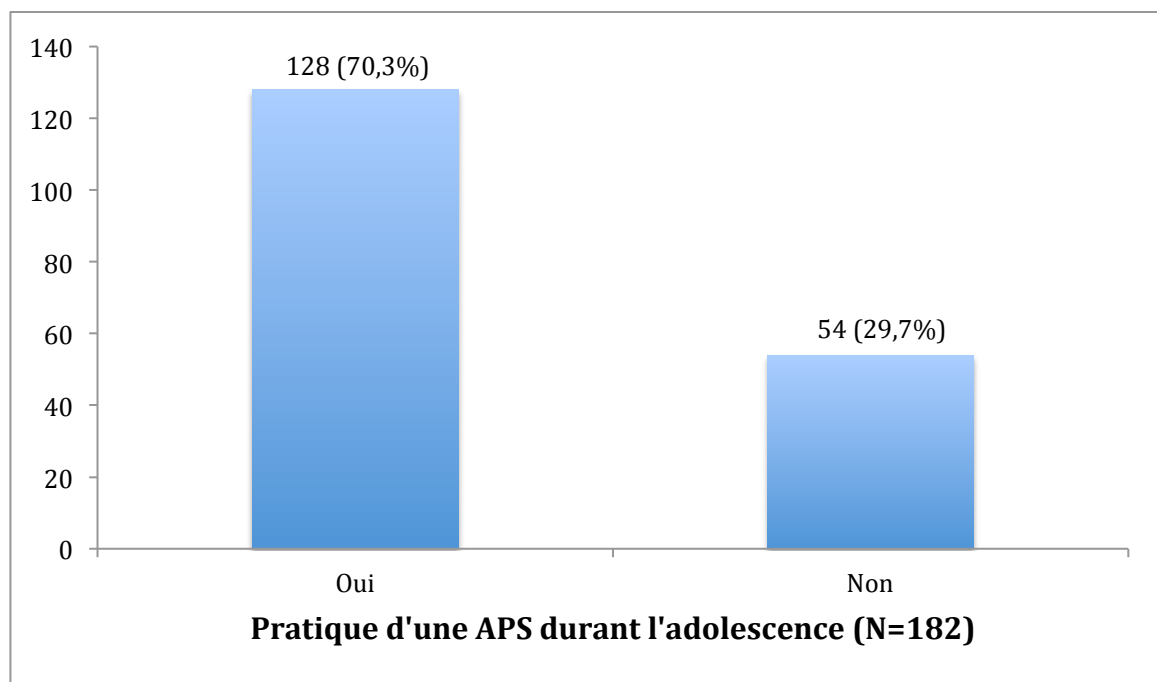


Figure 19

## Comment pratiquent-elles ?

Parmi ces 128 femmes, 22 n'ont pas renseigné le volume horaire moyen de leur pratique sportive.

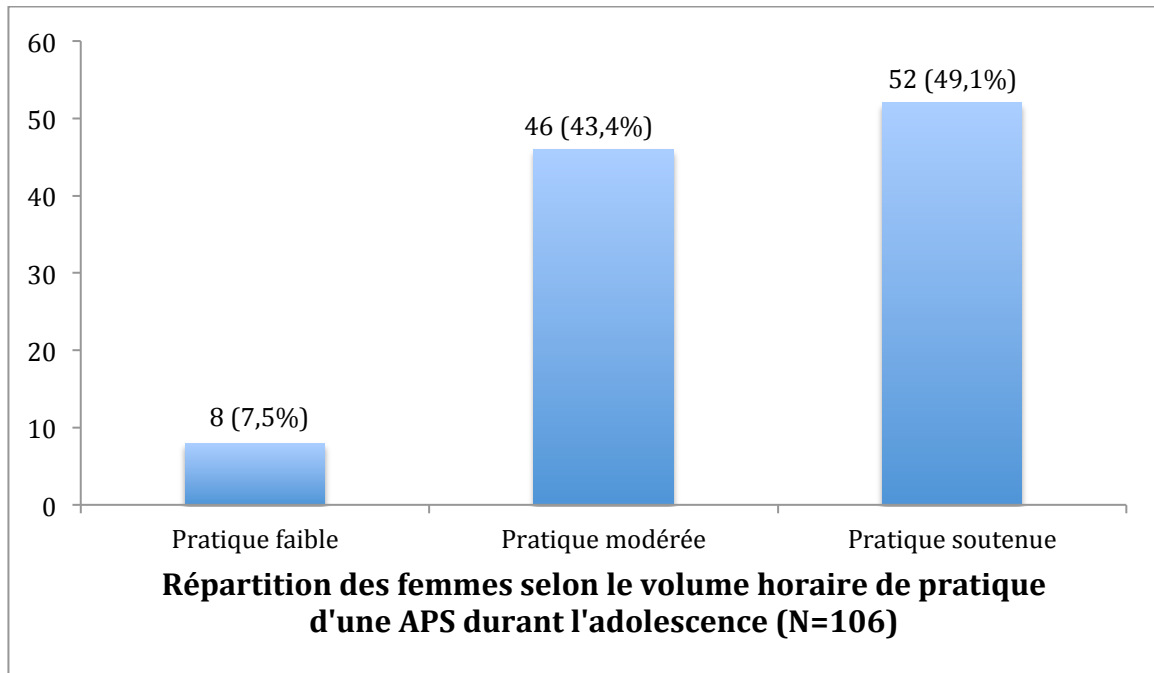


Figure 20

## Pour quelles raisons pratiquent-elles de façon modérée ou soutenue ?

Sur les 106 femmes ayant une pratique sportive régulière durant l'adolescence, 13 n'ont pas donné de raisons à leur pratique et 13 ont donné des réponses non exploitables.

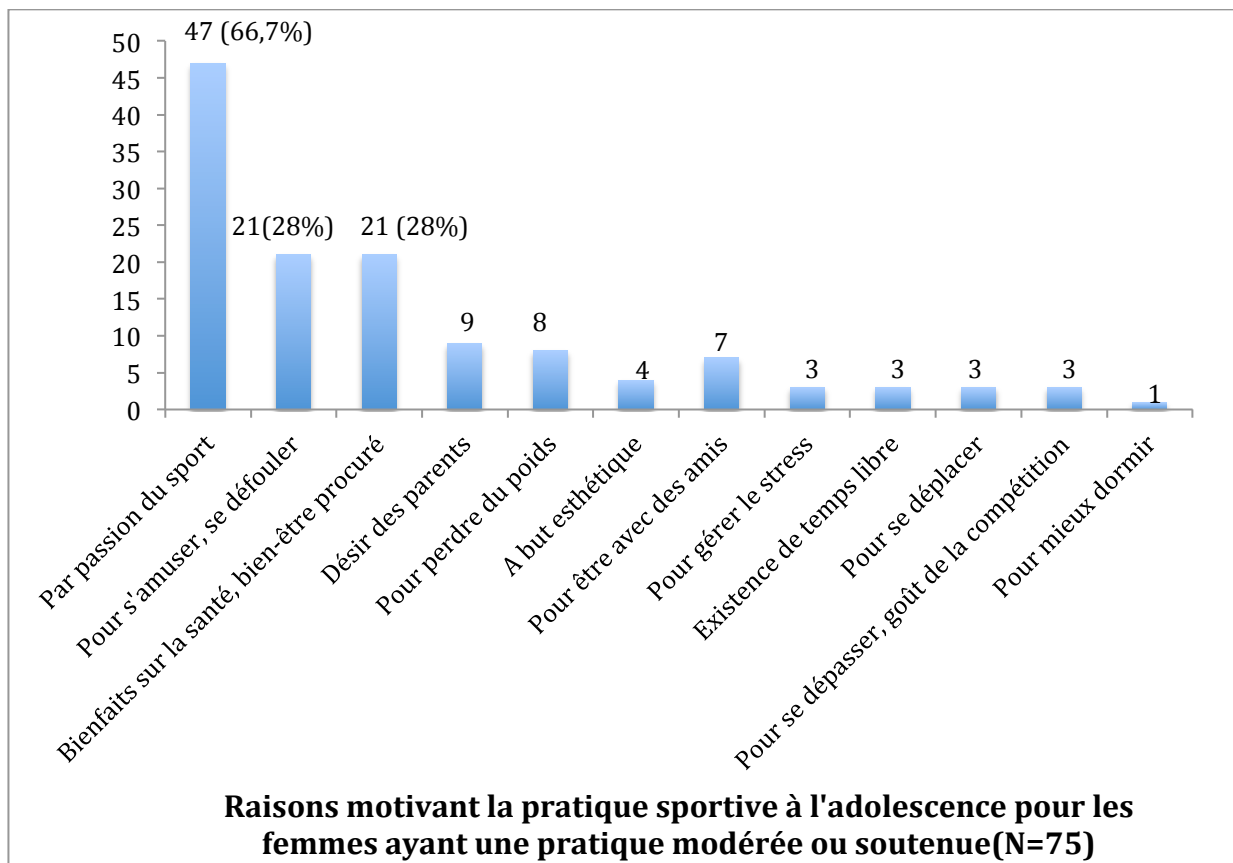


Figure 21

**VERBATIM:**

- «Passion pour la natation et esprit de compétition développé au fil des années»
- «Goût pour les sports d'équipe»
- «Cela fait partie de ma nature de faire du sport»
- «Permet l'épanouissement personnel»
- «Pour le bien-être physique»
- «Cela m'a toujours apporté un équilibre dans ma vie»
- «Le sport était dans la culture familiale»
- «Pratique du sport depuis l'enfance jusqu'au BAC, considéré comme faisant partie de l'emploi du temps»
- «Désir des parents»
- «Mes parents m'ont inscrite»
- «Incitation des parents»
- «Pour perdre du poids, pour des raisons physiques d'abord»
- «A ce moment-là, essentiellement pour partager des moments avec mes copines en dehors du collège ou du lycée»
- «Pour les relations amicales tissées dans le milieu sportif»



## Pourquoi pratiquent-elles peu ?

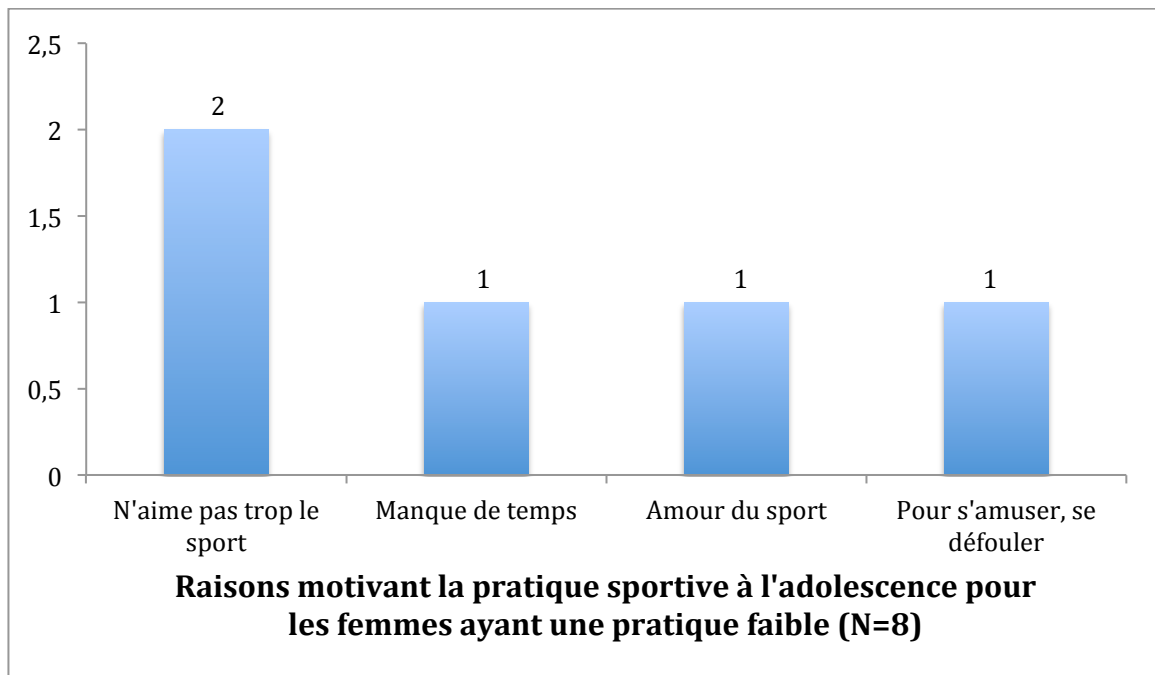


Figure 22

## Pourquoi ne pratiquent-elles pas ?

Six n'ont pas donné de raison justifiant l'absence de pratique et 3 ont donné des raisons non exploitables.

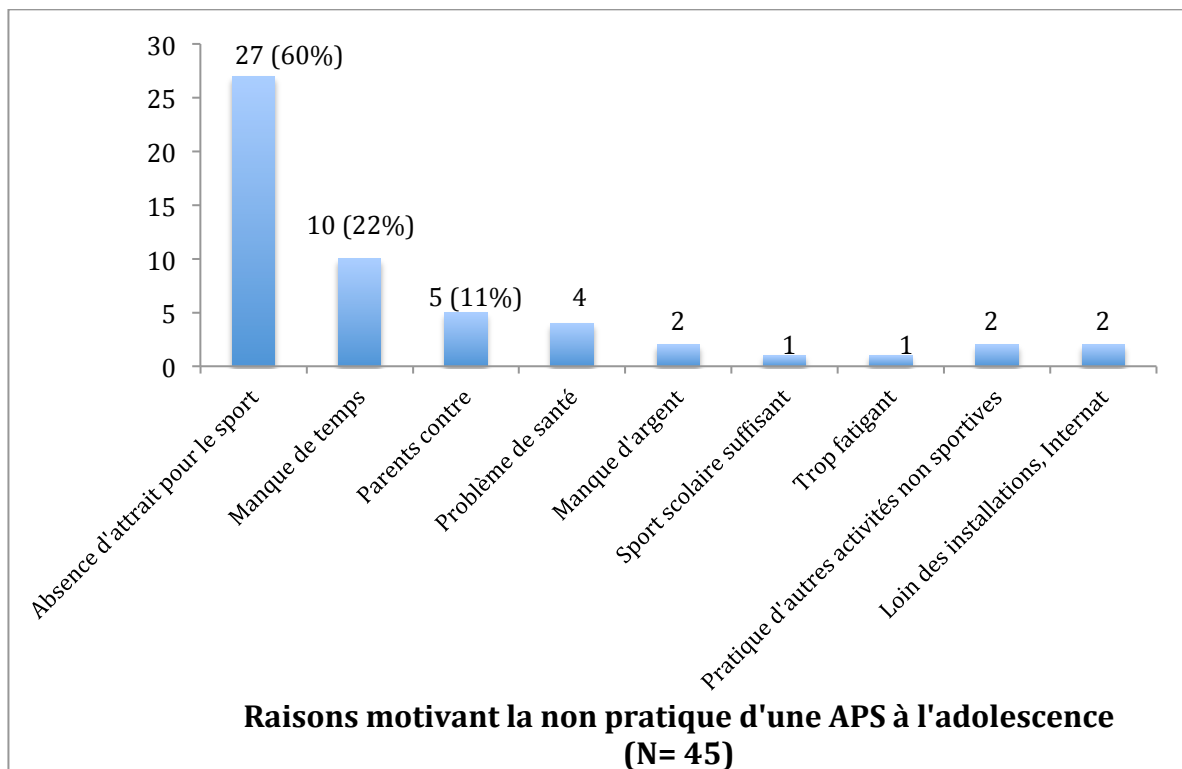


Figure 23

#### VERBATIM :

«Je n'aimais pas le sport»

«Parce que ce n'était pas mon truc, jamais très performante en cours d'EPS»

«Pas intéressée»

«L'activité sportive au lycée me suffisait»

«Je n'ai jamais apprécié les pratiques sportives quelles qu'elles soient»

«Je ne pratique pas d'activité sportive par indifférence»

«Je n'avais pas le temps, étant l'aînée d'une famille nombreuse»

«Je n'étais pas dans un environnement sportif qui aurait rendu cela plus normal de pratiquer une activité sportive»

«Mes parents étaient contre»

«Ma famille ne voulait pas»

«Les parents n'avaient pas le temps de nous emmener»

«Car je n'aimais pas ça et que j'avais des soucis d'asthme à l'effort»

«J'ai fait une ostéonécrose»

«Pas assez d'argent dans le foyer»

«Les abonnements sportifs étaient coûteux»

«Je faisais du solfège et de la guitare classique»

«Musicienne, pas le temps»

**RESUME :** 7 femmes sur 10 déclarent avoir pratiqué une activité physique sportive régulière extrascolaire durant l'adolescence et pour la majorité avec volume hebdomadaire supérieur ou égal à 150 minutes.

Ainsi 98 femmes, soit environ une femme sur 2, pratiquaient une APS durant l'adolescence selon les recommandations de l'OMS.

Leur principale motivation est la passion du sport. Souvent cités aussi: les bienfaits du sport sur la santé, l'envie de s'amuser, de se défouler.

Le principal motif justifiant l'absence de pratique est le manque ou l'absence d'attrait pour le sport.

## 2. L'APS durant l'année précédant la dernière grossesse

### 2.1 La marche

#### Pratiquent-elles et comment ?

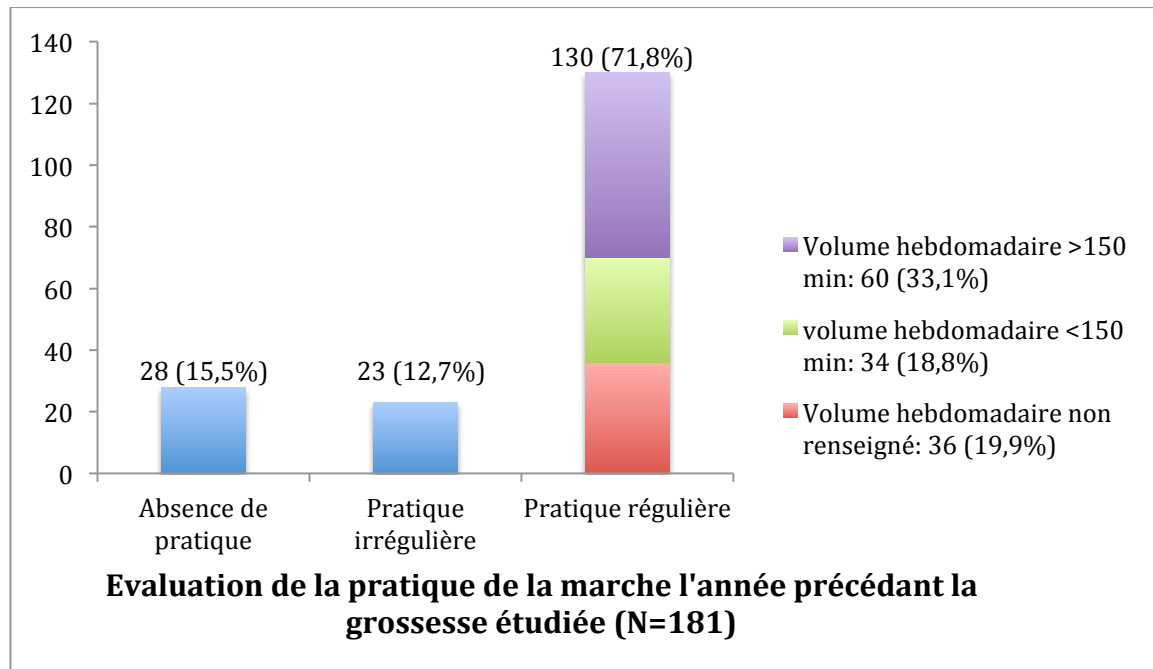


Figure 24

## 2.2 Les déplacements actifs

### Utilisent-elles un moyen de déplacement actif et comment?

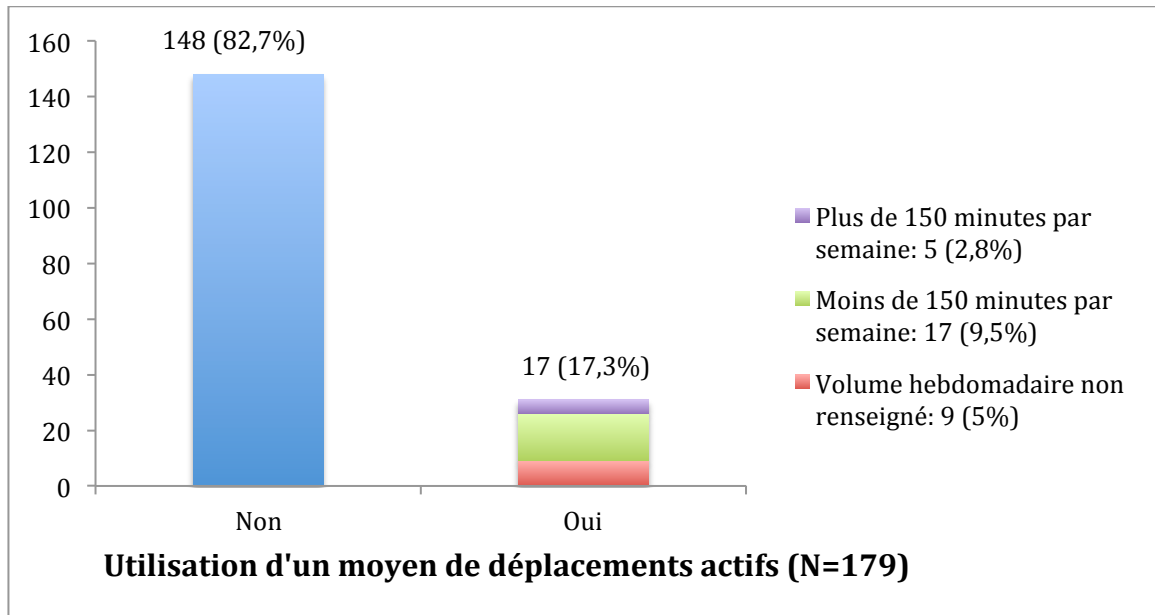


Figure 2

## 2.3 Les activités sportives hors marche et déplacements actifs

### Pratiquent-elles une APS régulière (hors marche et déplacements actifs) ?

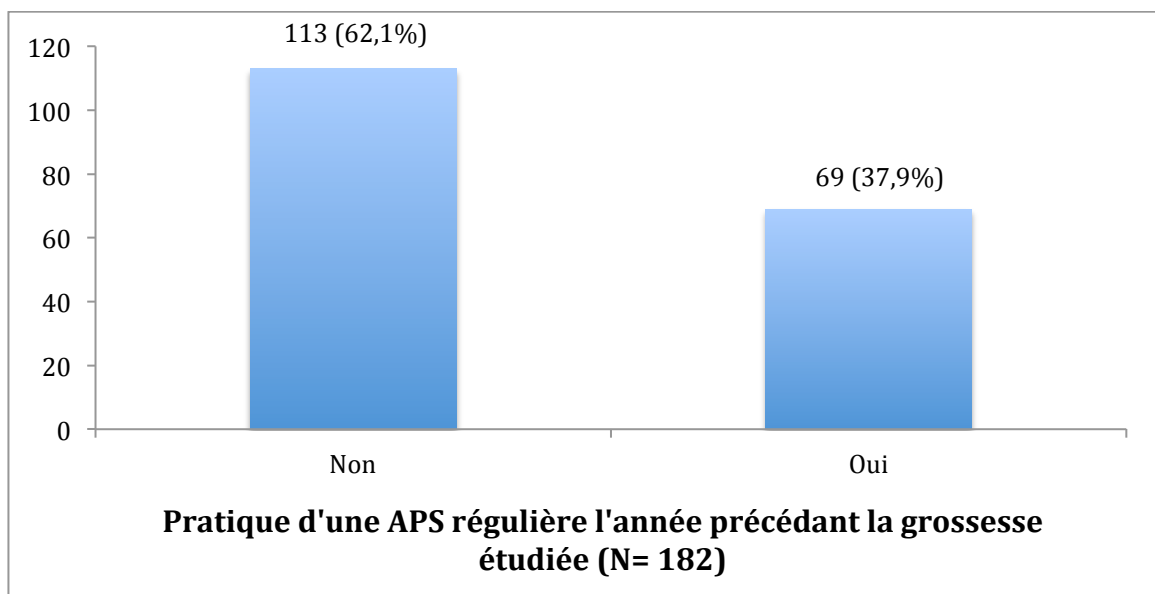


Figure 26

## Comment la pratiquent-elles (N=55) ?

Quatorze femmes n'ont pas précisé le volume hebdomadaire pratiqué.

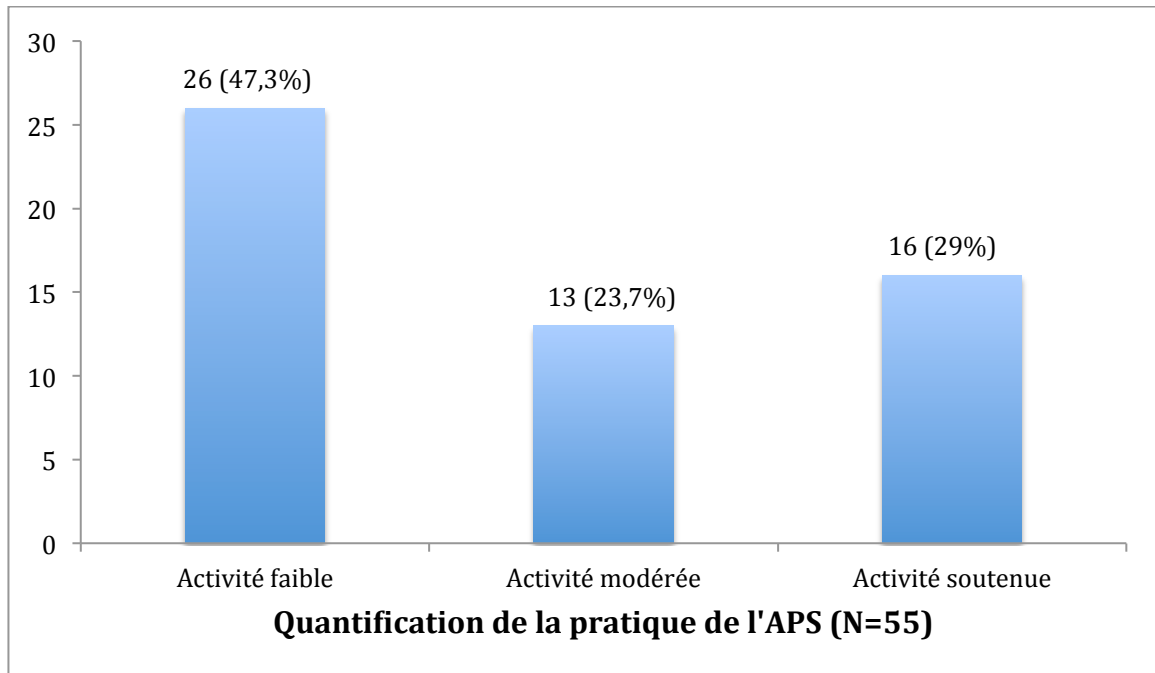


Figure 27

## Pour quelles raisons pratiquent-elles une APS régulière ?

Six réponses sont manquantes ou inexploitables.

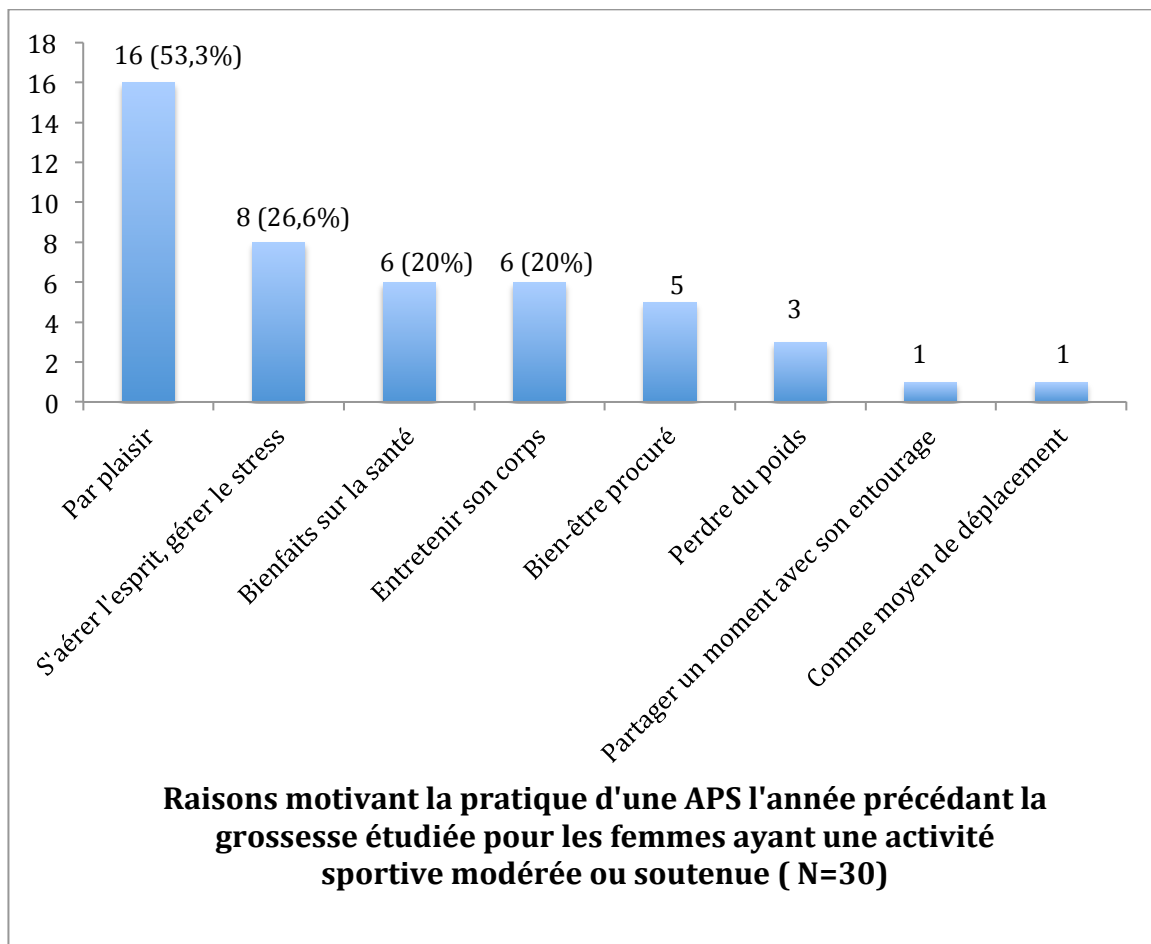


Figure 28

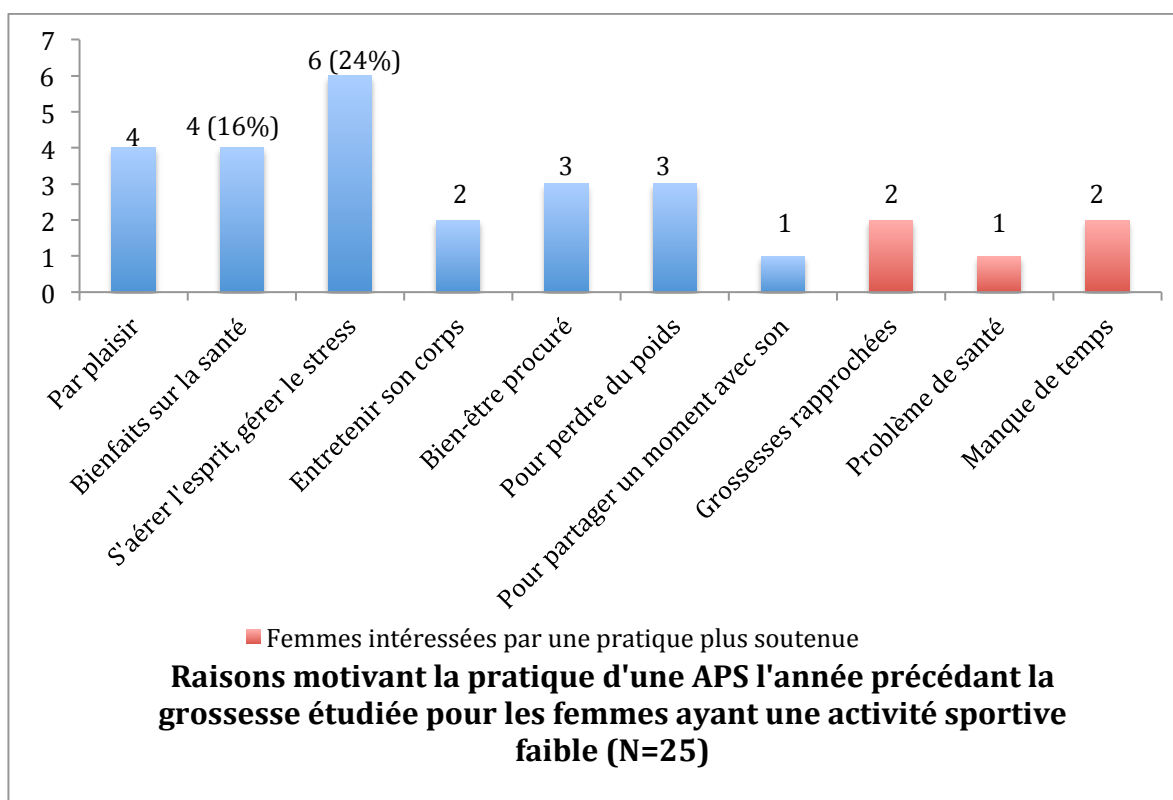


Figure 29

**VERBATIM :**

«Pour se défouler après le travail»  
«Le besoin de me dépenser et de canaliser mon énergie. Cela me permet de me détendre et de garder la ligne»  
«Je voulais retrouver la forme après une première grossesse»  
«Pour garder l'endurance malgré les cigarettes»  
«Plaisir et sensation de bien-être après la pratique»  
«C'est un moyen de me faire plaisir, un moment de détente avec mes copines, un moment à moi»  
«Eviter la sédentarité»  
«Pour éviter la prise de poids»  
«J'ai commencé la natation après ma première grossesse pour perdre du poids et je n'ai pas arrêté depuis»  
«Pour maintenir un poids de forme»  
«Je voulais faire une activité avec mon mari qui est très sportif»

**Pourquoi ne pratiquent-elles pas ?**

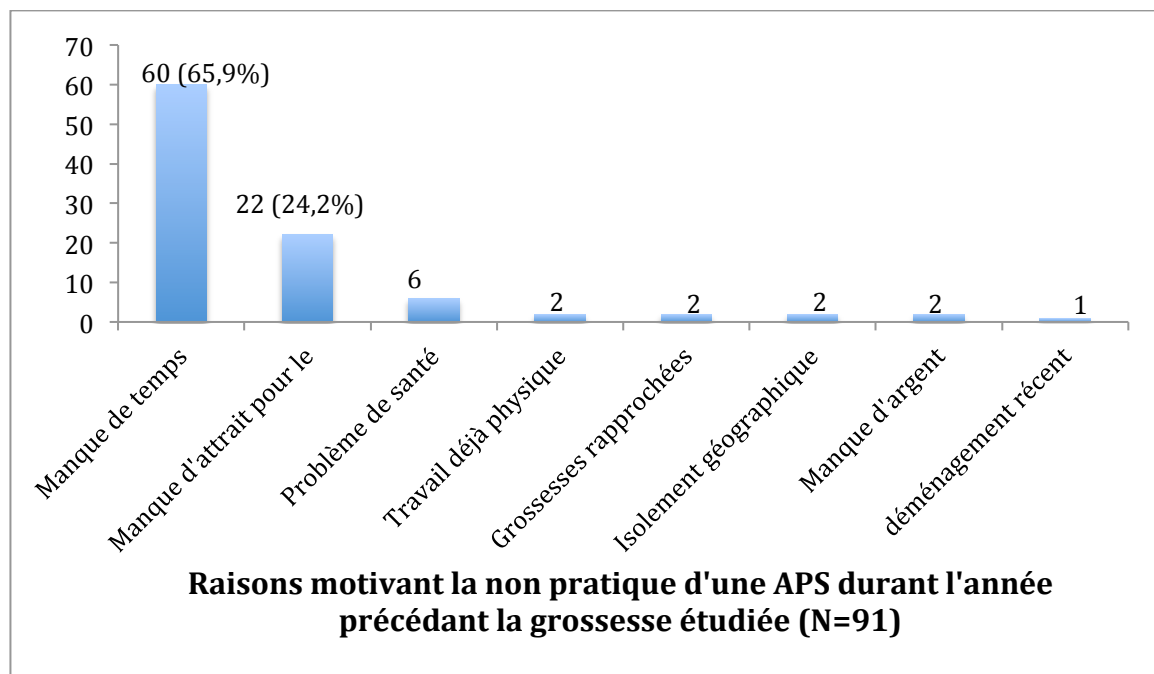


Figure 30

**VERBATIM :**

«Par manque de temps, j'avais déjà une petite fille en bas âge et le travail»

«Je n'ai pas le temps de faire du sport entre mes horaires du boulot et les enfants» dit une ASH ayant déjà un enfant

«Régularité pas toujours respectée car année de soutenance de thèse»

«Je manquais de temps à cause du travail et je faisais donc le trajet maison/travail en vélo soit 45 min aller/retour»

«Début d'activité d'auto-entrepreneur, pas de temps»

«Travail prenant»

«Mission humanitaire en Haïti, donc pas de temps»

«Je n'avais pas d'horaire compatible pour un club et trop de fatigue le soir pour une activité (marche, vélo)»

«Pas le temps, pas envie, un enfant à charge»

«Par rapport aux horaires professionnels et la distance du trajet pour rentrer au domicile et les enfants à récupérer, pas assez de temps»

«Enfant à charge et conjoint souvent en déplacement»

«Achat d'une maison et travaux, donc pas le temps»

«Je m'occupe beaucoup de ma maison et de mon enfant âgé de 19 mois»

«Manque d'engagement pour une activité particulière»

«Par manque de temps et aussi par manque de motivation pour être vraiment honnête»

«Douleurs au dos»

«Douleurs aux genoux»

«J'avais un handicap important du fait de mes opérations à la colonne vertébrale en 2009 et 2010. Je suis reconnue handicapée à 80%»

«Mon ancien travail, dans la restauration, était déjà physique»

«Je travaille en restauration, je marche beaucoup»

**RESUME :** Deux tiers des femmes environ (113 soit 62,1%) ne pratiquaient pas d'activité physique sportive régulière l'année précédant leur dernière grossesse.

Elles expliquent que c'est essentiellement par manque de temps (travail, enfant en bas âge ...).

Un tiers des femmes pratiquaient une APS régulière et la moitié d'entre elles avait une pratique correspondant aux recommandations de l'OMS.

Leur principale motivation est la passion, l'amour du sport mais s'aérer l'esprit, gérer le stress, faire attention à sa santé sont aussi des motifs souvent cités.



## 2.4 Volume global d'activité physique sportive l'année précédant la dernière grossesse

### Toutes activités confondues, les femmes avaient-elles une pratique sportive régulière l'année précédant la dernière grossesse ?

Vingt-quatre femmes n'ont pas donné tous les renseignements nécessaires au calcul du volume global d'activité pratiqué

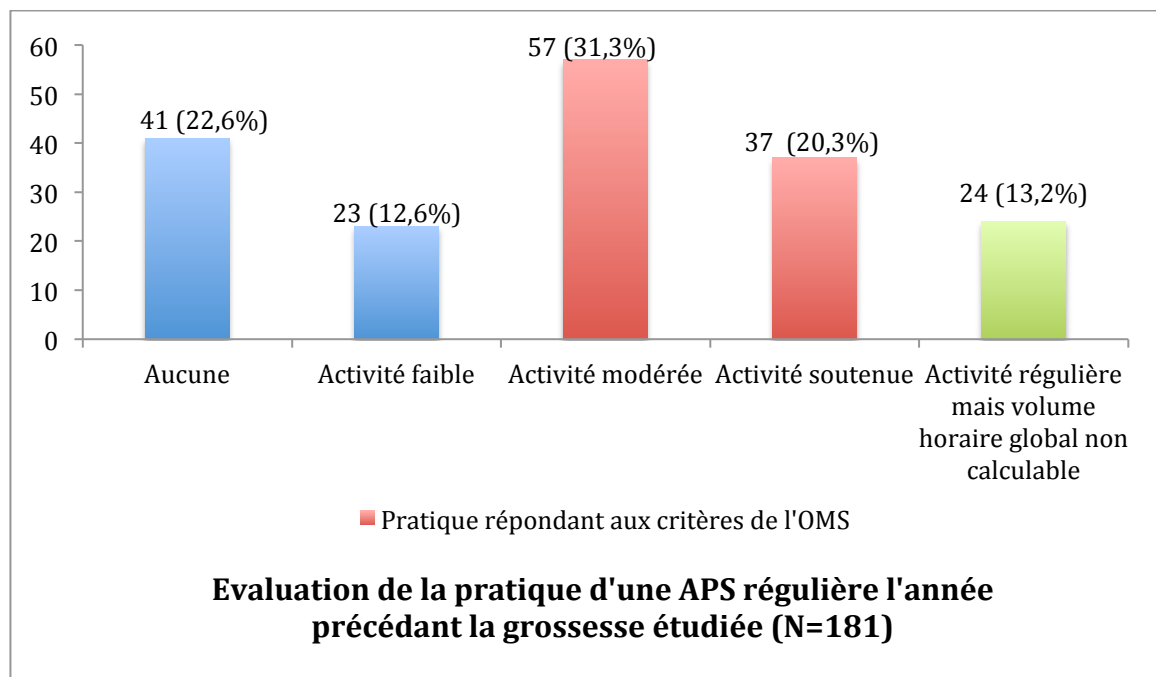


Figure 31

**RESUME :** Presque 4 femmes sur 5 avaient une activité sportive régulière l'année précédant leur dernière grossesse.  
Malgré les 24 volumes horaires manquants, on peut affirmer qu'une femme sur deux pratiquait une APS régulière répondant aux recommandations de l'OMS, l'année précédant la grossesse étudiée.  
La principale activité physique pratiquée est la marche.

### 3. L'APS durant la dernière grossesse

#### 3.1 La marche

#### Les femmes marchent-elles durant la grossesse et comment ?

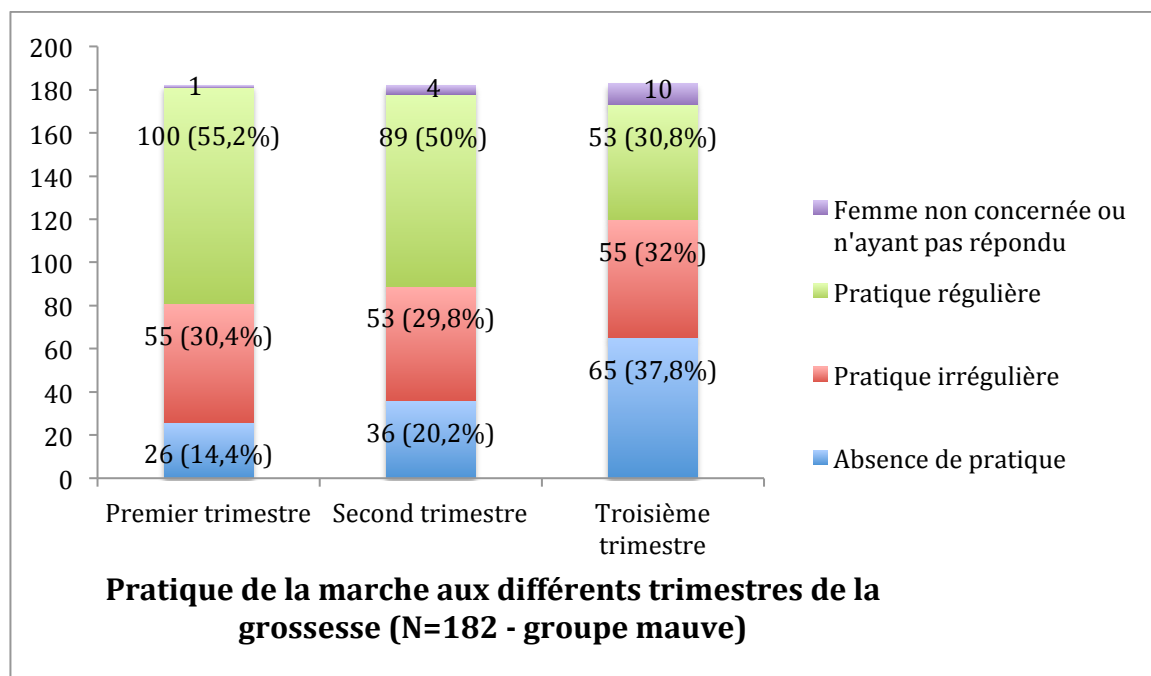


Figure 32

Volume de la pratique régulière de marche	Premier trimestre (N=100 ; 55,2%)	Second trimestre (N=89 ; 50%)	Troisième trimestre (N=53 ; 30,8%)
<150 minutes par semaine	59 (32,6%)	51 (28,7%)	25 (14,5%)
>150 minutes par semaine	41 (22,6%)	38 (21,3%)	28 (16,3%)

Tableau 5

## Comment évolue la pratique de la marche tout au long de la grossesse ?

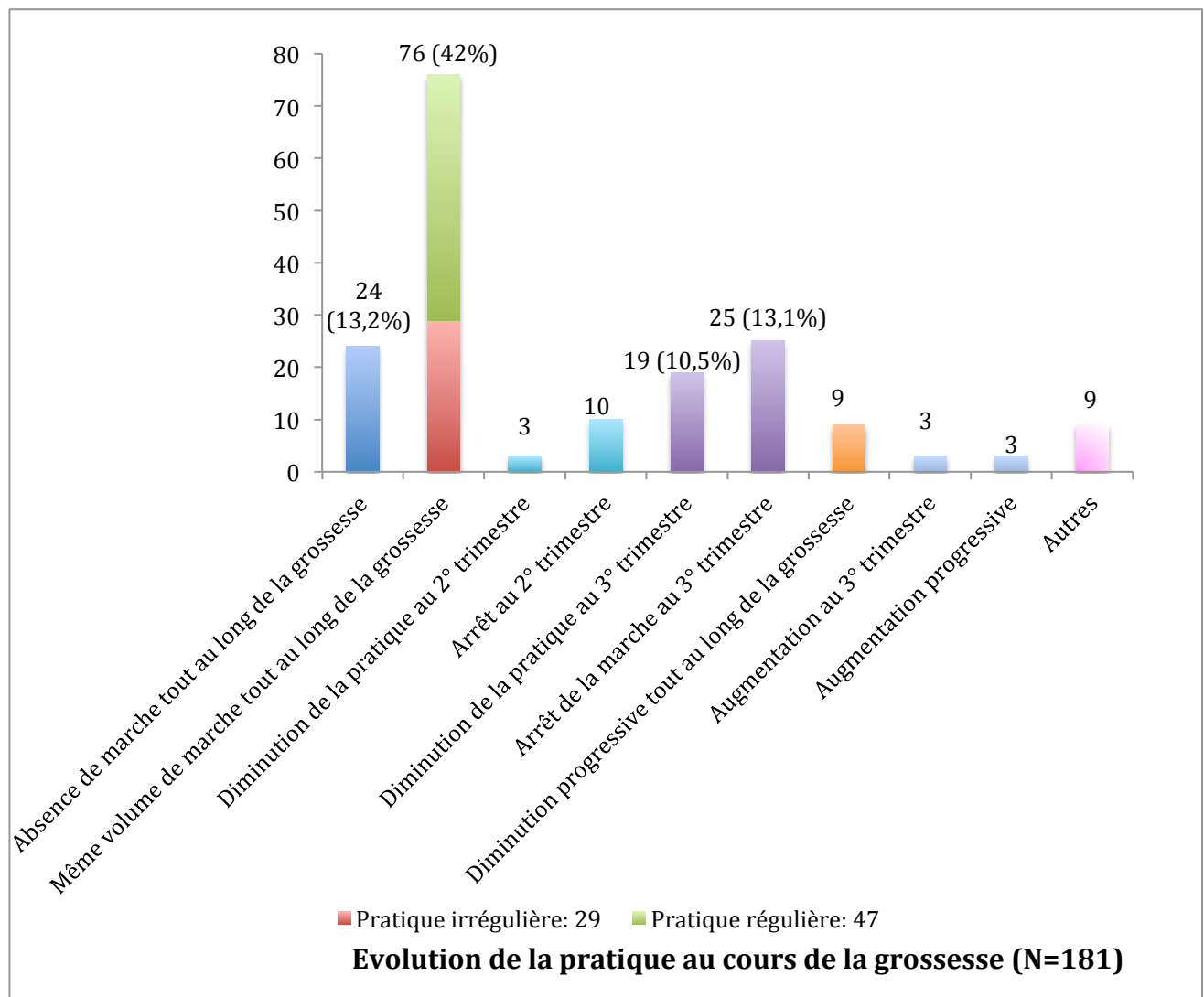


Figure 33

## Pourquoi les femmes modifient-elles leur pratique ?

Beaucoup de réponses sont manquantes soit car non exploitables soit car non renseignées.

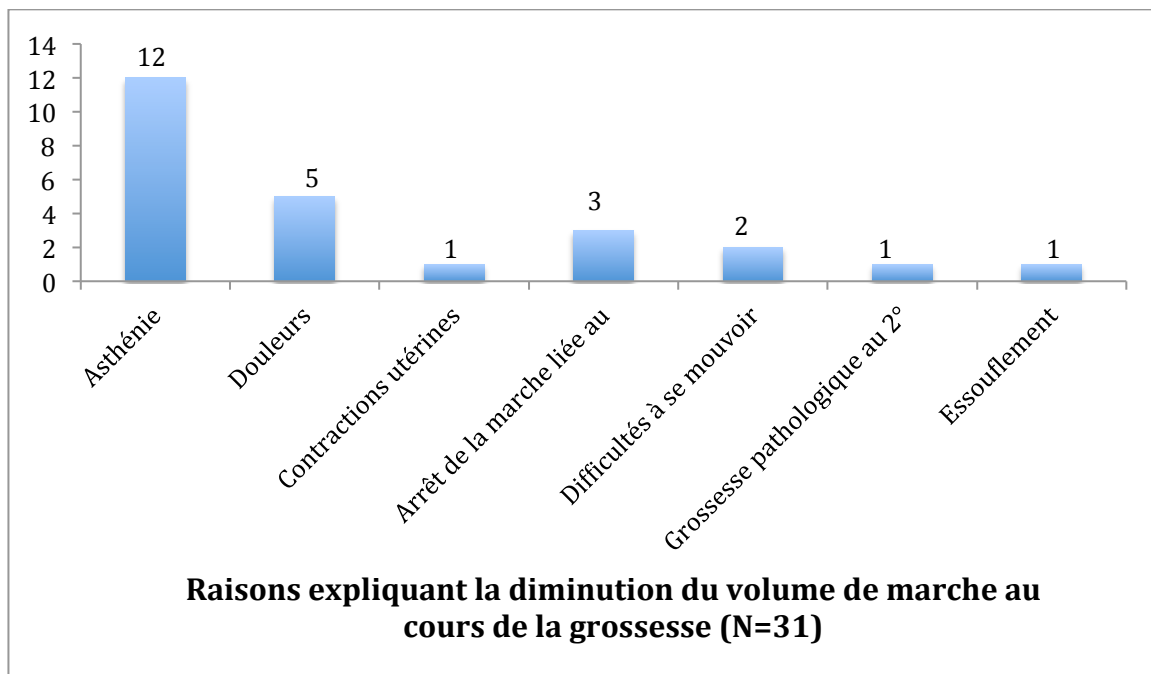


Figure 34

**VERBATIM :**

«J'ai moins marché à cause d'une sciatique invalidante»

«J'avais un ventre lourd»

«Difficultés de mouvements dues au gros ventre»

«J'étais beaucoup plus essoufflée»

«Fin de grossesse, plus fatiguée et plus lourde»

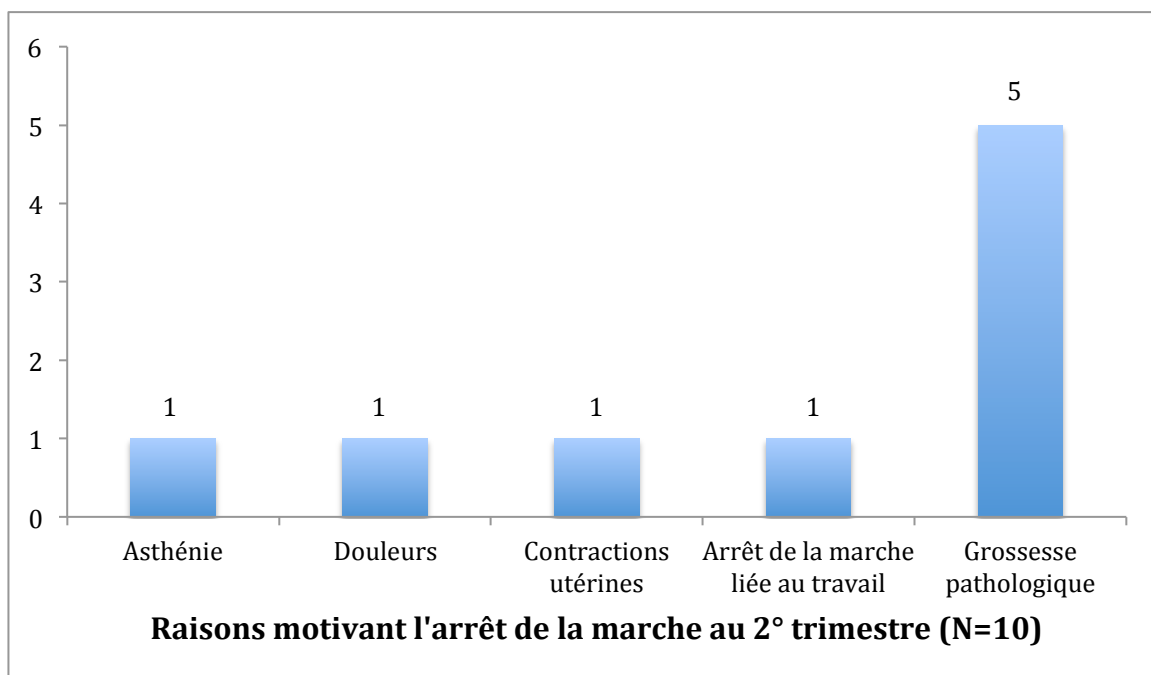


Figure 35

**VERBATIM :**

«Au deuxième trimestre en raison d'un risque d'accouchement prématuré, j'ai dû être alitée»

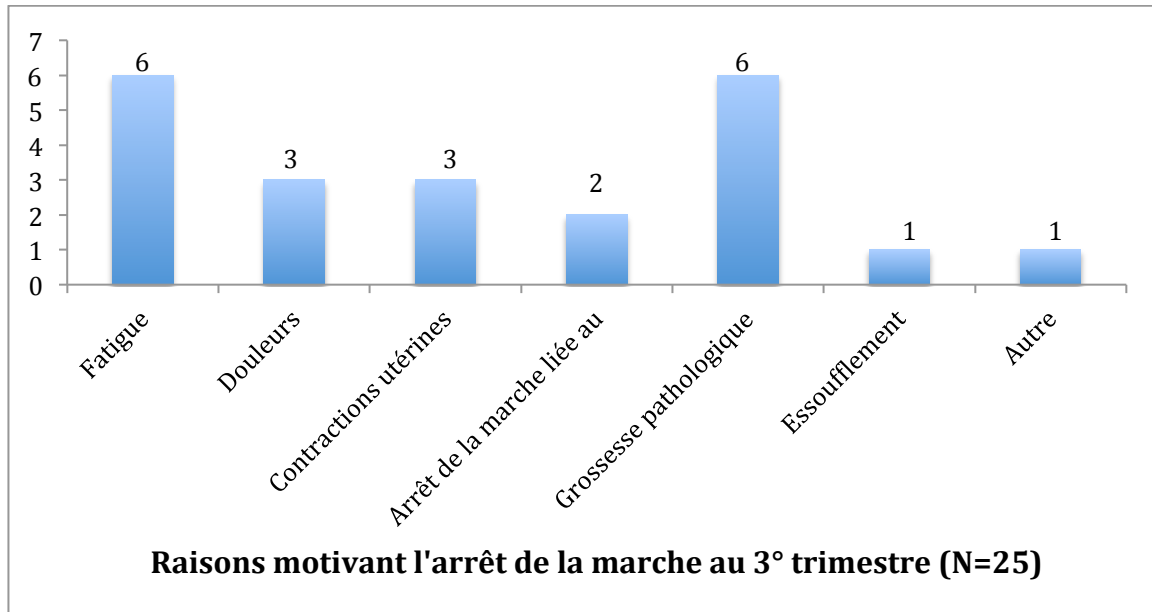


Figure 36

**VERBATIM :**

«A cause du placenta proevia»

«Repos car menace d'accouchement prématuré»

«Col ouvert à partir de la fin du sixième mois»

«J'ai arrêté de marcher car à 7 mois et demi j'ai eu mon permis de conduire donc je n'étais plus à pied»

«Mal de dos»

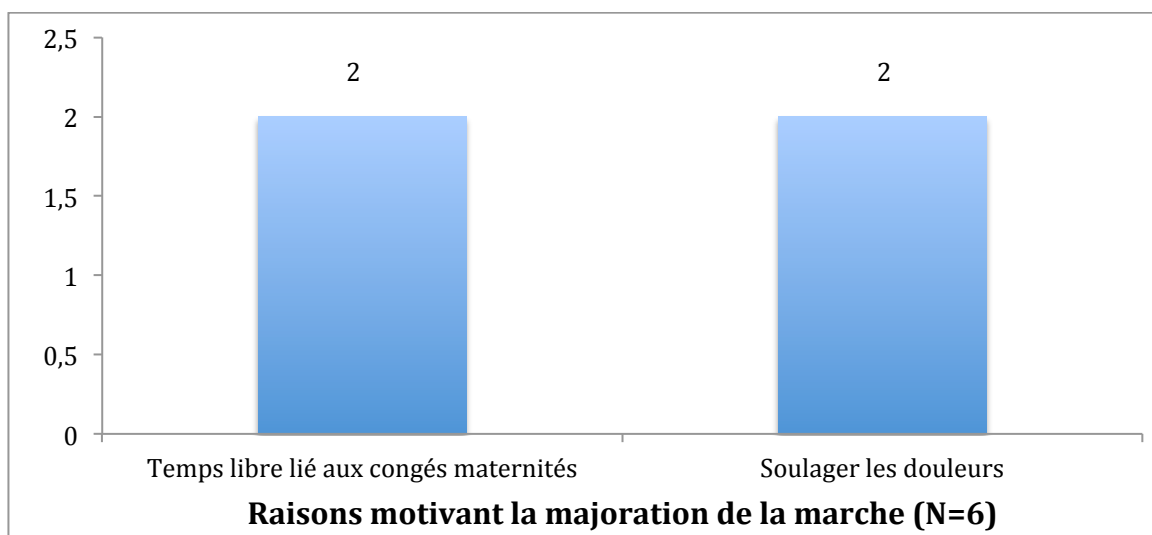


Figure 37

**VERBATIM:**

«Pour essayer de conserver une activité physique et pour la circulation des jambes»

«Du fait des congés maternités, moins de marche liée au travail, mais plus de balades de 1h30, 2 heures»

**AUTRES CAS :**

Une femme, en grossesse pathologique depuis le second trimestre, a initié la marche au troisième trimestre. Elle explique : «Je n'avais plus de risque de MAP à partir de 37 SA»

Des femmes ayant une pratique irrégulière tout au long de la grossesse expliquent : «Car j'ai des contractions assez tôt durant ma grossesse»

«Survenue de malaises dans le cadre de la pratique d'une activité physique»

«A cause du poids du ventre et parce que je faisais beaucoup de voiture pour aller travailler, 100 km par jour»

Deux femmes arrêtent de marcher irrégulièrement au troisième trimestre et disent

«Risque que mon bébé arrive plus tôt»

«D'abord pour cause de nausées puis pour MAP»

Une femme ayant arrêté de marcher à la fin du troisième mois explique : «Du fait de la contraction de la grippe qui s'est compliquée de MAP.

Une femme ayant eu recours à la PMA explique son absence d'activité physique, y compris la marche à pied : «On l'a tellement attendu».

Trois femmes ont marché régulièrement pendant leur grossesse sauf au premier trimestre. Une l'explique par de l'asthénie. Une autre raconte : «J'avais des contractions en début de grossesse et comme j'avais fait une fausse couche avant, j'ai préféré jouer la carte de la sécurité. Après rien. Alors, je souhaitais maintenir un minimum d'activité physique enceinte et la marche me paraissait sans risque et très bénéfique»

**RESUME :** La marche est une activité pratiquée durant la grossesse. Environ une femme sur 2 déclare marcher régulièrement au premier trimestre et une sur trois environ au dernier trimestre.

76 ont maintenu le même volume horaire de marche tout au long de leur grossesse et ce sont particulièrement celles qui marchaient plus de 150 minutes par semaine.

Malgré les symptômes très décrits au premier trimestre, ils ne semblent pas empêcher la pratique de la marche et peu (4) commencent une activité à partir du second trimestre.

Elles sont 24 à diminuer ou arrêter la marche dès le second trimestre dont cinq du fait d'une grossesse pathologique. Les autres motifs sont : la fatigue, des douleurs, la diminution d'activité à l'arrêt du travail et plus rarement des contractions utérines. C'est essentiellement au troisième trimestre que les femmes (ici 44) diminuent ou arrêtent la marche. Le motif le plus cité est la fatigue. 6 femmes déclarent une grossesse pathologique. Les contractions utérines, les douleurs et la diminution d'activité à l'arrêt du travail sont encore citées.

### 3.2 Les déplacements actifs

Les femmes utilisent-elles un moyen de déplacement actif ?

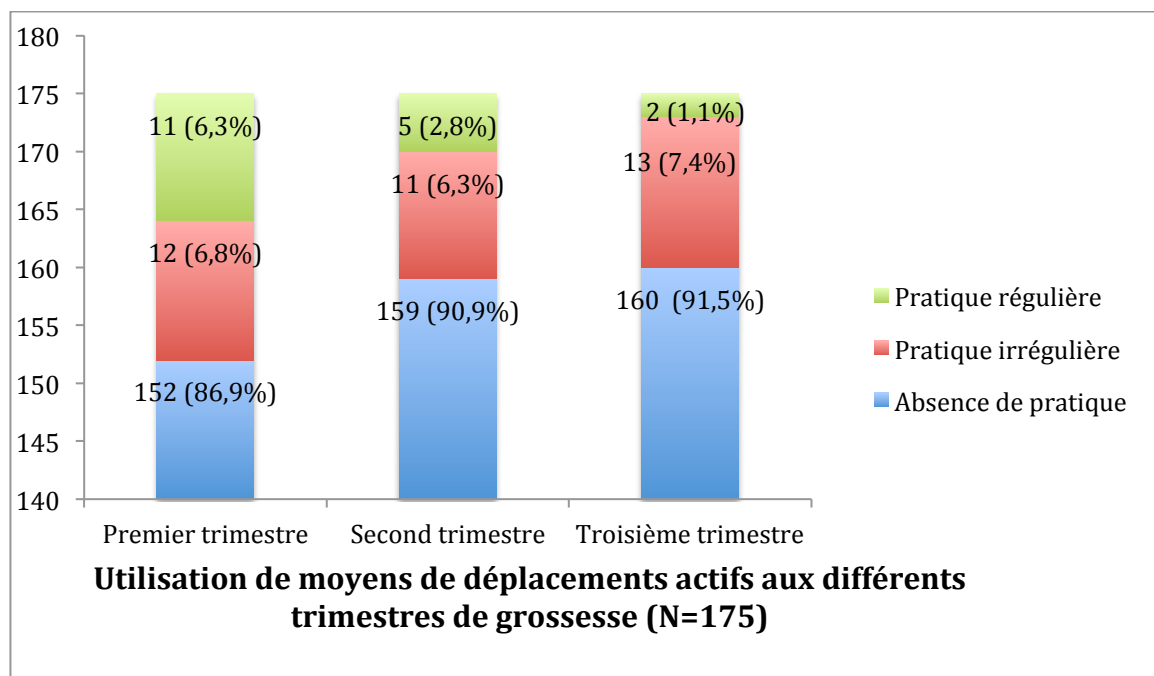


Figure 38

## Comment l'utilisent-elles tout au long de la grossesse ?

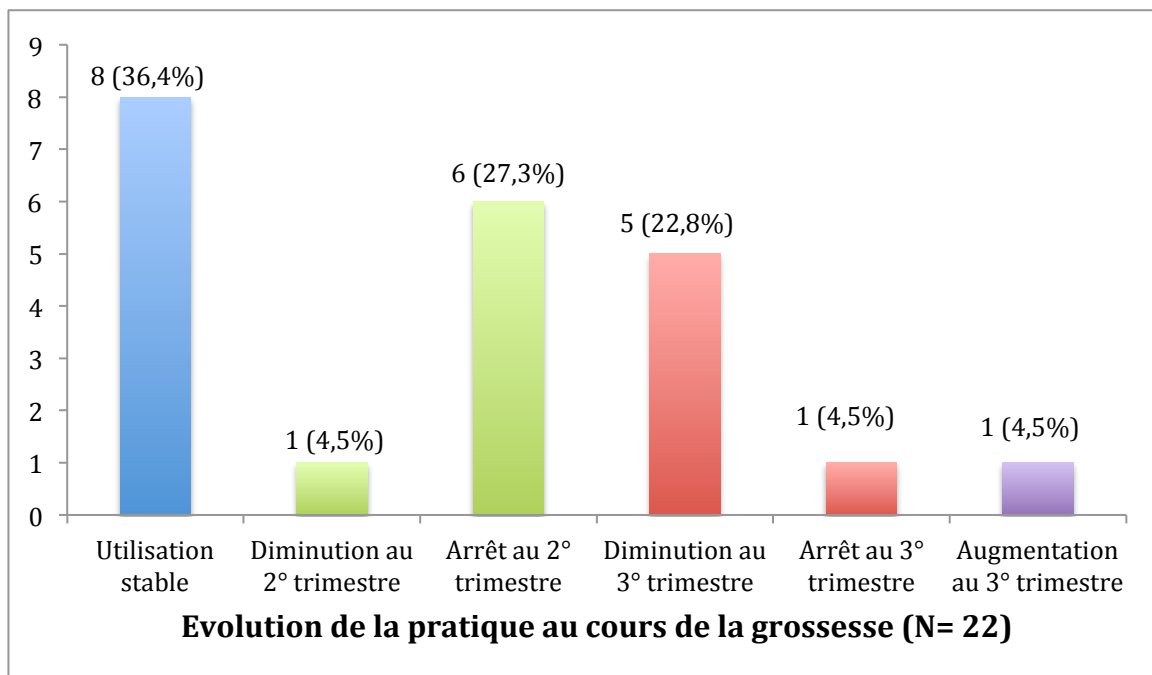


Figure 39

Pas de modification de la pratique au 1° trimestre.

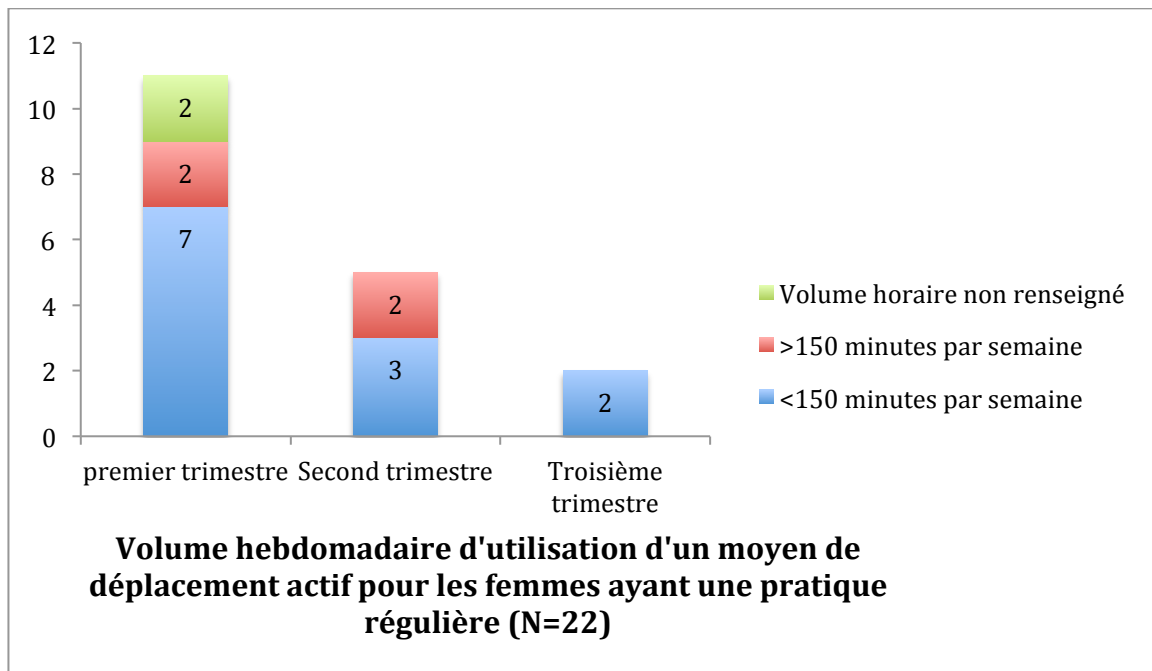


Figure 40



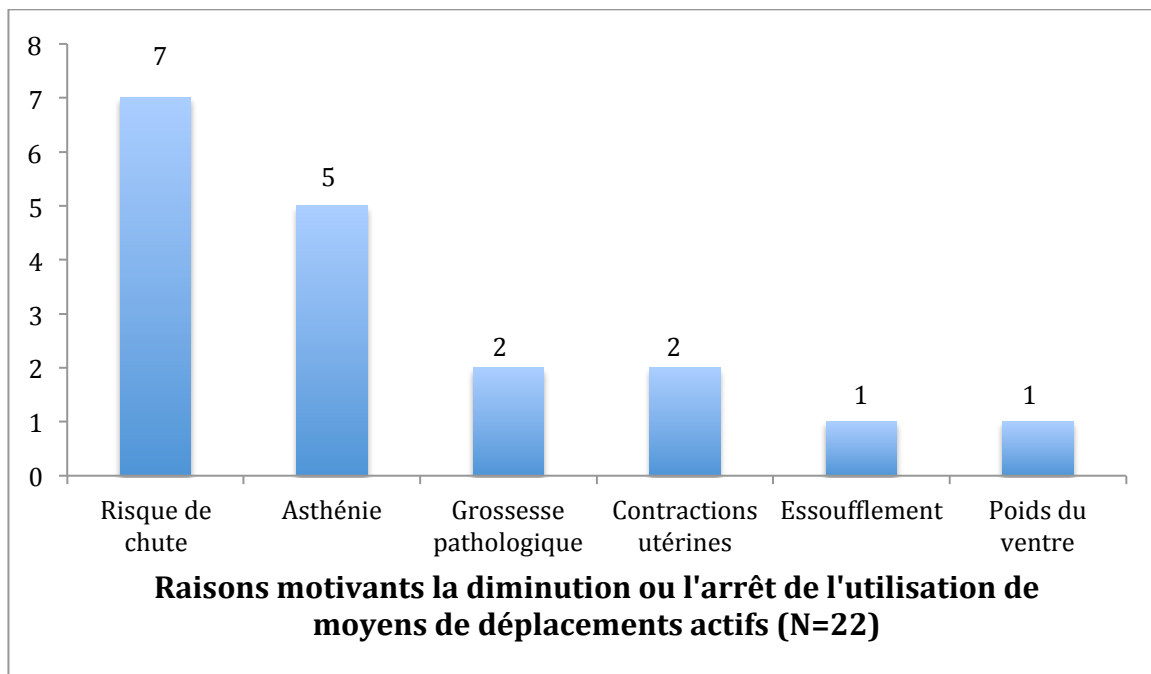


Figure 41

#### VERBATIM :

« J'avais peur de tomber et de perdre le bébé ».

« J'ai arrêté le vélo régulièrement par peur de tomber et à cause des secousses »

« Dangerosité en cas de chute, problème d'équilibre »

« J'allais pas tarder à arrêter parce que je devenais vraiment très enceinte et moins mobile »

« J'étais physiquement essoufflée, mon ventre me gênait et était douloureux. J'avais peur de faire du mal au bébé, de provoquer un accouchement prématuré »

**RESUME :** Très peu de femmes utilisent des moyens de déplacements actifs tels que le vélo ou les rollers durant leur grossesse.

Au premier trimestre, elles sont 23 (13,1%) à les utiliser et seulement 11 à les pratiquer régulièrement.

Au second trimestre, 7 ont arrêté leur utilisation, du fait de la peur de tomber, de la fatigue, de contractions utérines ou d'une grossesse pathologique. Elles sont 5 à utiliser régulièrement ce type de déplacement, dont 2 plus de 150 minutes par semaine.

Au dernier trimestre, une de plus arrête par fatigue. Elles sont deux à pratiquer encore régulièrement, moins de 150 minutes par semaine.

Une seule femme majore sa pratique au dernier trimestre, sans précision.

### 3.3 Activités sportives (en dehors de la marche et des déplacements actifs)

#### Les femmes pratiquent-elles une APS régulière durant leur grossesse ?

Sept n'ont pas répondu à cette question et une a une pratique irrégulière.

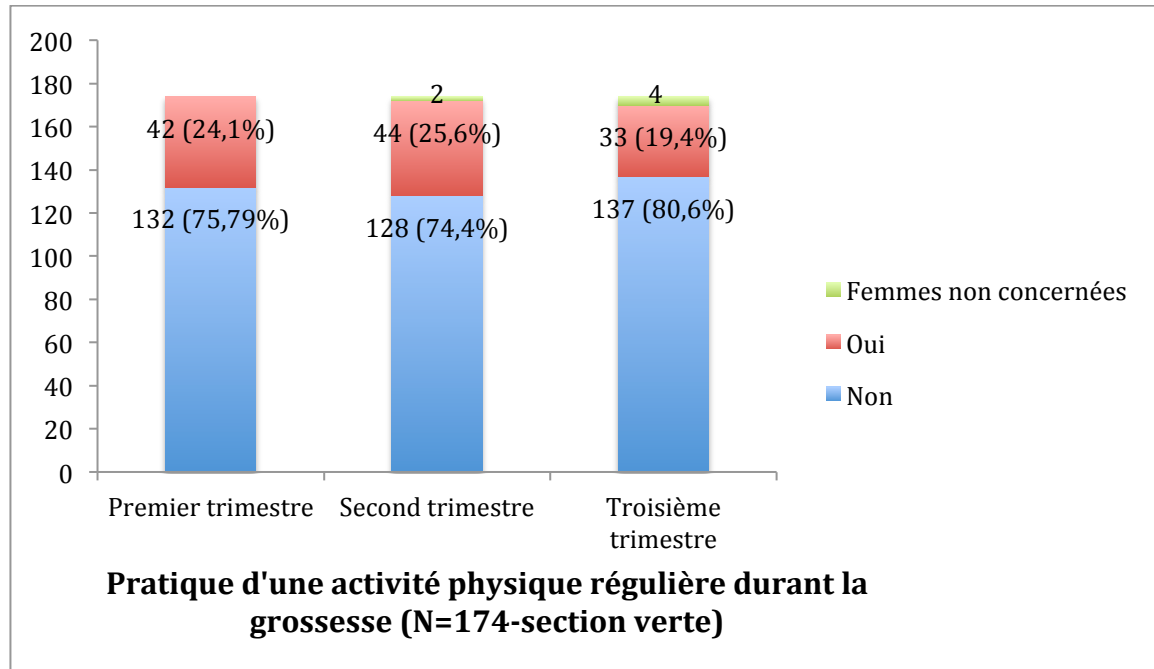


Figure 42

Cinquante-quatre femmes en tout ont pratiqué une activité physique sportive pendant une période de leur grossesse.

A noter que 2 femmes sont interrogées durant leur premier trimestre de grossesse et 2 durant leur second trimestre.

#### La pratique est-elle la même tout au long de la grossesse ?

N'apparaissent pas dans ce graphique : 4 femmes qui sont soit dans leur premier soit dans leur second trimestre, 5 femmes n'ayant pas renseigné de façon précise leur volume de pratique, une femme ayant une pratique irrégulière.

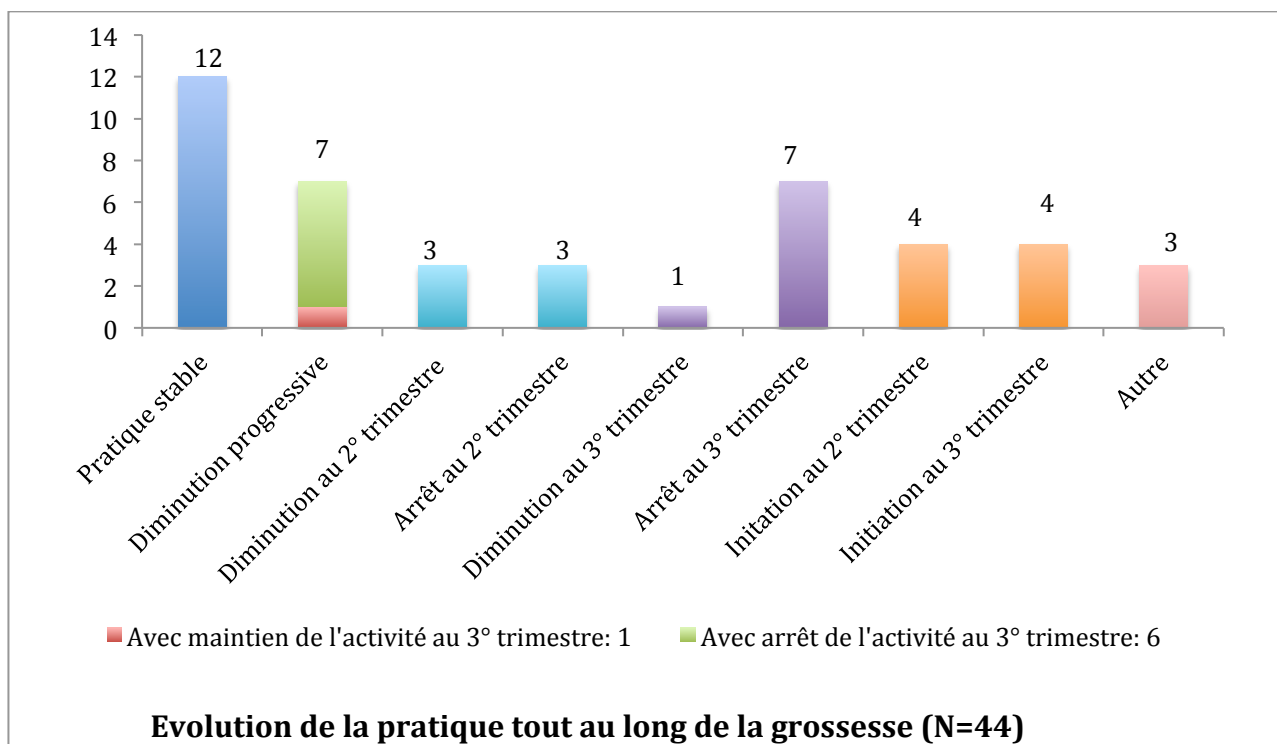


Figure 43

Pas de modification au 1° trimestre.

### Combien de temps par semaine pratiquent-elles (N=54) ?

Volume de pratique de l'APS (N=54)	Premier trimestre	Second trimestre	Troisième trimestre
Absence d'activité	12	8	17
Pratique faible	19	24	22
Pratique modérée	9	9	3
Pratique soutenue	5	2	2
Volume non renseigné	9	9	6
Femmes non concernées	0	2	4

Tableau 6

## Quels sports pratiquent-elles ?

Sports pratiqués	Premier trimestre	Second trimestre	Troisième trimestre
Natation	20	26	19
Aquagym	9	7	6
Danse	6	6	2
CAP	5	0	0
Yoga	5	6	6
Zumba	2	0	0
RPM ou vélo d'appartement ou aquabike	4	3	0
Gym	2	1	0
Marche nordique	1	1	1
Equitation	1	1	1
Pelote	1	0	0
Pilates	1	1	1

Tableau7

## Pourquoi modifient-elles leur pratique tout au long de la grossesse ?

Cinq femmes n'ont pas donné d'explications.

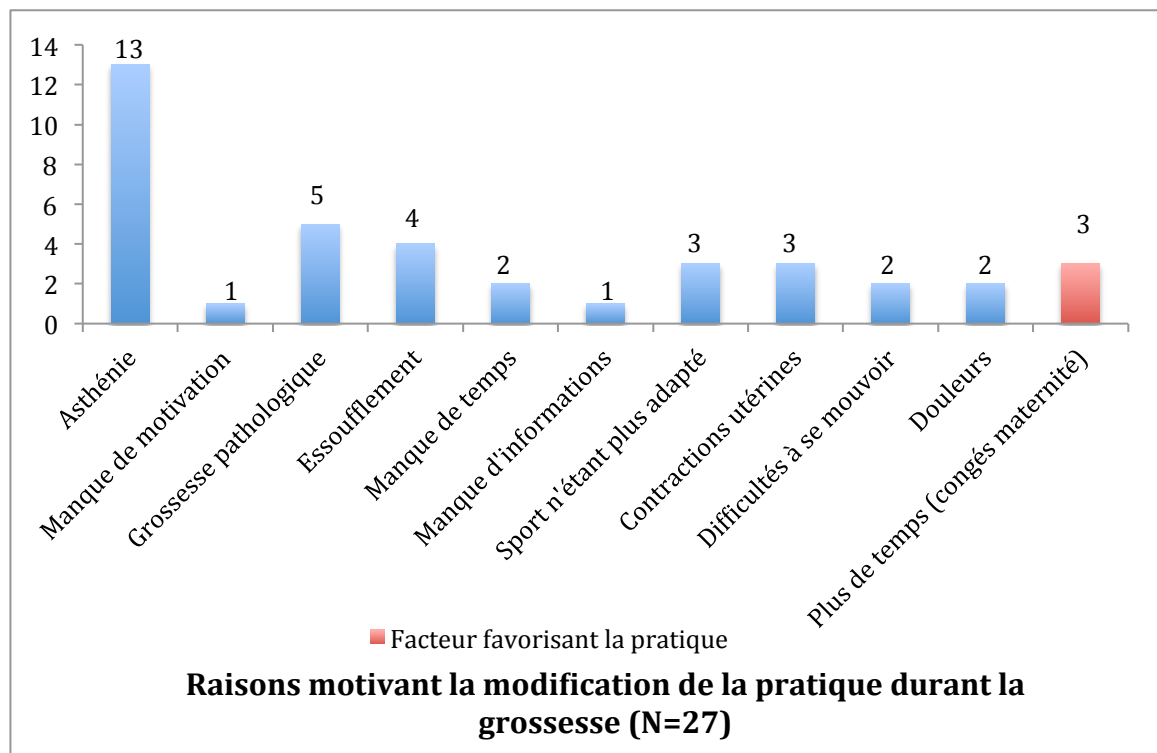


Figure 44

**VERBATIM :**

«J'ai arrêté la course à la fin du premier trimestre et la danse africaine à la fin du 6<sup>e</sup> mois, car cela devenait trop violent. A la place, j'ai fait du vélo d'appartement.»

Une a modifié sa pratique durant la grossesse en arrêtant le vélo durant le second trimestre pour ne faire que du yoga : «J'avais des difficultés à me déplacer. Je voulais partager des moments avec d'autres femmes enceintes».

«Par manque de motivation»

Cette femme s'est mise à faire de la natation sous les conseils de son gynécologue pour douleurs rachidiennes. Elle justifie l'absence de pratique sportive au premier trimestre : «Je restais debout toute la journée, je suis ASH au CHU»

«J'ai adapté mon temps de nage avec mon état de grossesse, en diminuant petit à petit le temps de nage. 1 h jusqu'au 7<sup>e</sup> mois puis 35 minutes»

«Je ressentais de la fatigue et de l'essoufflement».

«L'essoufflement».

«J'avais un ventre gênant».

«J'ai arrêté le yoga au troisième trimestre à cause d'une gêne au bassin et j'ai augmenté la natation pour mon bien-être»

«J'avais peu de temps au 1<sup>er</sup> trimestre»

«J'étais fatiguée durant mes premiers mois de grossesse»

«J'ai été mal informée par mon médecin».

«Saignements puis fatigue»

«Ayant plus de temps pour moi en fin de grossesse, j'ai eu besoin de me sentir bien physiquement après un 2<sup>e</sup> trimestre stressant de par mon activité et mon rythme. Ainsi, j'ai choisi des activités adaptées : aquagym et Pilates».

«Plus je grossissais, plus les mouvements devenaient difficiles»

**RESUME :** *Presque 7 femmes sur 10 ne pratiquent pas d'APS régulière durant leur grossesse.*

*Sur les 57 femmes ayant eu une APS durant leur grossesse, seulement 17 ont pratiqué tout au long de leur grossesse (avec souvent une diminution de l'effort dans les derniers mois de grossesse). La majorité des arrêts se font au troisième trimestre de grossesse, notamment du fait de l'essoufflement et de la fatigue mais aussi à cause de grossesses pathologiques. La plupart des femmes (33) pratiquaient une activité physique modérée moins de 150 minutes par semaine. 9 étaient dans le deuxième groupe, c'est à dire entre 150 et 300 minutes par semaine d'activité physique modérée ou entre 75 et 150 minutes d'activité physique intense.*

*4 ont pratiqué plus de 300 minutes d'activité physique modérée ou plus de 150 minutes d'activité physique intense par semaine. Le sport le plus pratiqué est de loin la natation, puis nous retrouvons l'aquagym et le yoga. A noter que les congés*

maternité permettent à certaines femmes d'initier ou majorer la pratique d'une activité physique.

### 3.4 Volume global d'activité physique sportive durant la grossesse

Deux femmes n'ont pas donné assez de renseignements pour évaluer le volume global de pratique d'une APS régulière durant la grossesse.

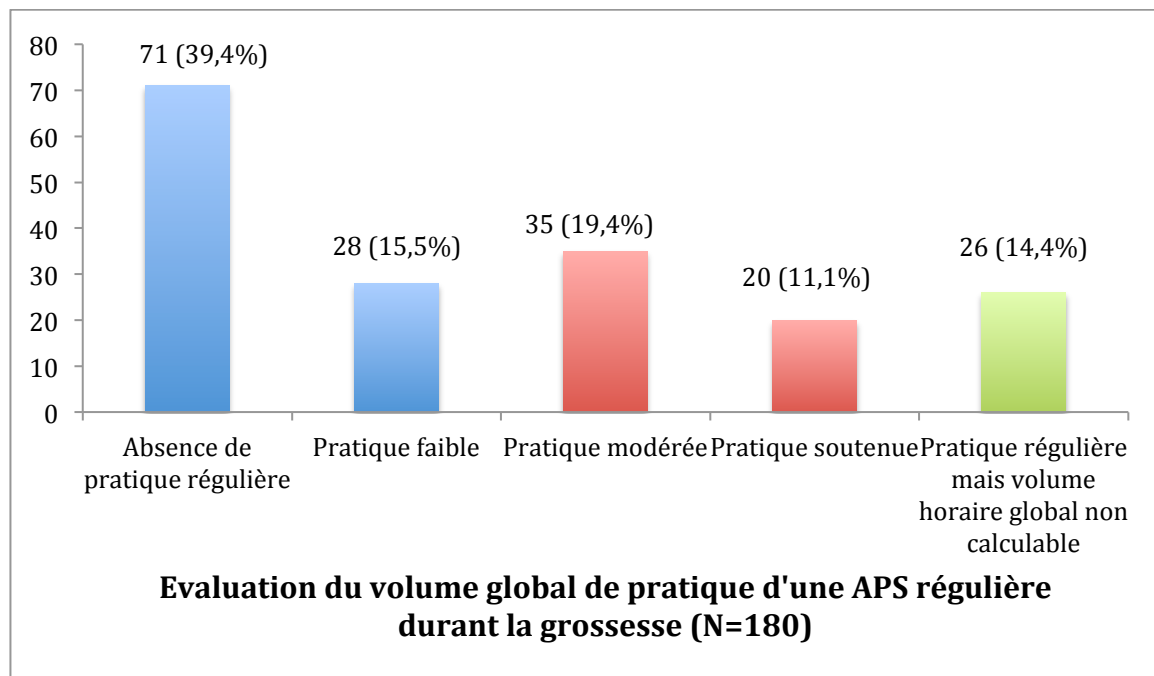


Figure 45

**RESUME :** Plus d'une femme sur deux garde une APS régulière durant la grossesse. Cependant, dans cet échantillon, moins d'un tiers pratique selon les recommandations de l'ACOG.

La principale activité physique pratiquée est la marche.

Les femmes diminuent ou arrêtent leur pratique sportive durant la grossesse, notamment quand elles pratiquent une activité modérée à soutenue :

- activité soutenue (20,3%-11,5%)
- activité modérée (31,3%-20,1%)
- absence d'activité (22,5%-40,8%).

La proportion de femmes pratiquant une activité à faible intensité est stable voir même un peu augmentée (12,6%-16,1%).

10 femmes (18,5%) sédentaires avant leur grossesse ont débuté une APS durant leur grossesse.

#### 4. Comparaison par les femmes de leur APS durant l'année précédant leur grossesse et durant leur dernière grossesse

Sur 182 questionnaires remplis, 13 femmes n'ont pas répondu à cet item.

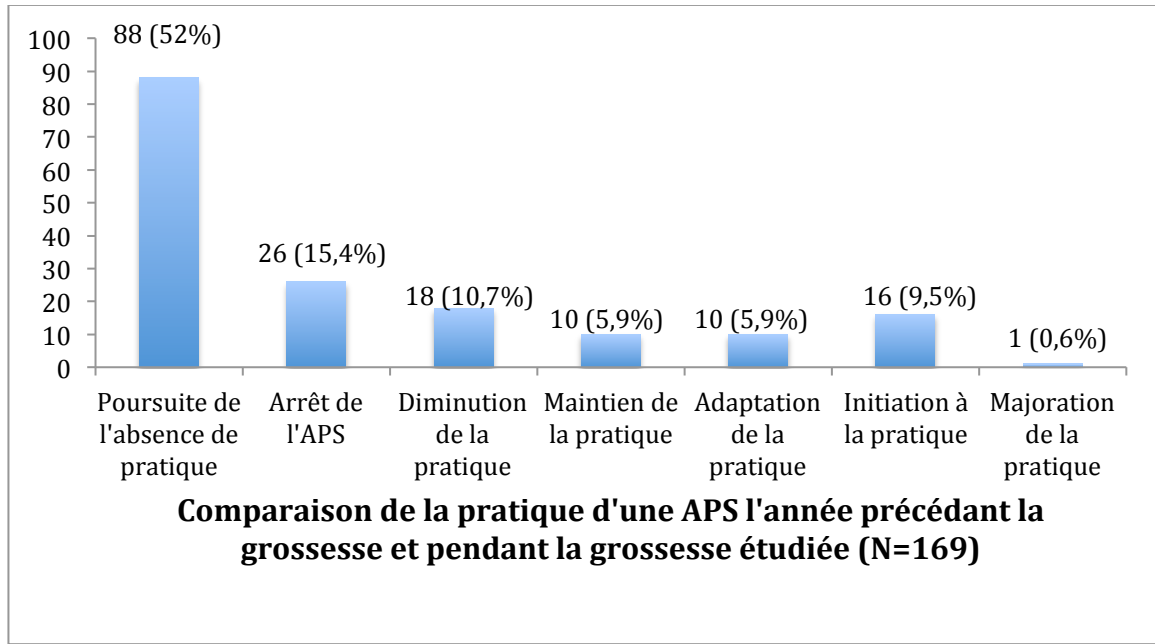


Figure 46

#### **Pourquoi ont-elles continué à ne pas pratiquer ?**

Trente-cinq n'ont pas expliqué leur non pratique et sept ont donné des réponses inappropriées.

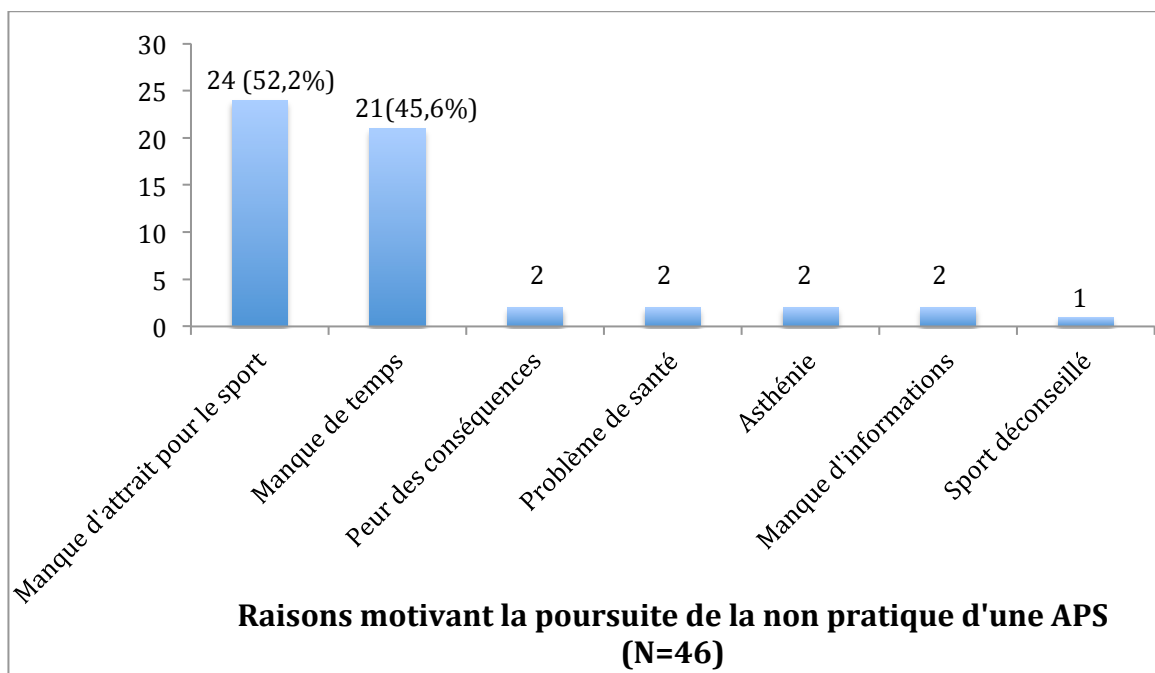


Figure 47

VERBATIM :

«Je ne suis pas attirée par le sport»

«Je n'ai jamais pensé au sport durant la grossesse»

«Je ne m'imaginai pas faire de sport durant la grossesse»

«J'avais envie mais pas de motivation»

«Je n'ai jamais pratiqué de sport»

«Premiers mois difficiles : pas envie de se dépenser, puis habitude de ne plus y aller»

«J'ai continué de travailler jusqu'à huit mois et j'ai accouché à 8 mois»

«Je ne prends plus le temps»

«Je manquais de temps, de volonté et j'avais peur pour mon fœtus car je manquais d'infos»

«Comme je ne faisais pas de sport à l'origine, je n'allais pas m'y mettre en étant enceinte et risquer peut-être une fausse couche»

«J'avais une grossesse gémellaire, une grossesse à risque»

«Je suis reconnue handicapée à plus de 80%»

«Problème de genou»

«Contre indiqué, MAP»

«Grossesse à risque» dit cette femme à l'antécédent de fausse couche tardive à 22 SA et MFIU à 26 SA.

«J'étais trop fatiguée. Impossible de faire du sport. Cependant, la balnéothérapie m'a énormément fait de bien»



## Pourquoi arrêtent-elles leur pratique (N=26) ?

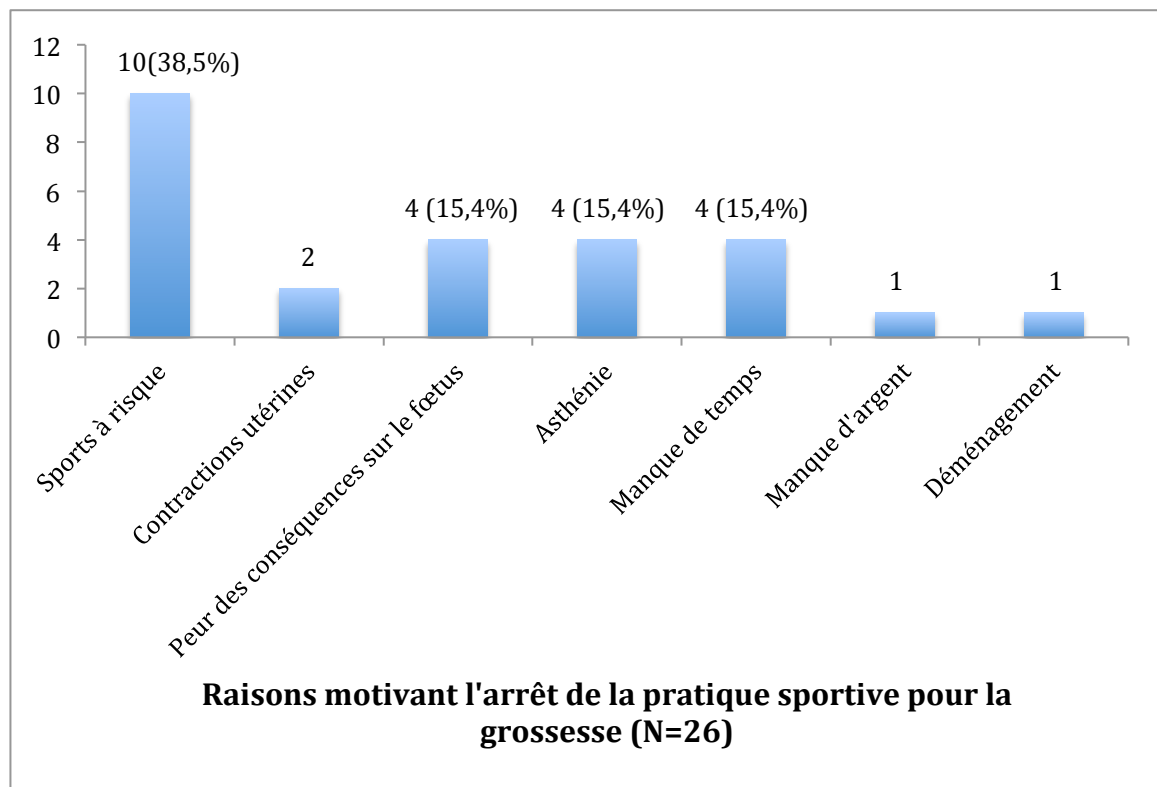


Figure 48

### VERBATIM :

«J'ai arrêté la gym et le step car j'avais quelques contractions en début de grossesse»

«Parce que le handball fatigue beaucoup et c'est plus ou moins un sport de contact»

«J'ai arrêté la danse : trop intense, sport cardio, trop brutal»

«Trop de risque pour le bébé, le jogging n'étant pas conseillé lors d'une grossesse»

«J'ai arrêté le kite, le squash, la course à pied. Sports trop risqués pour la grossesse»

«J'ai arrêté la course à pied, déconseillée durant la grossesse»

«J'ai arrêté urban dance car trop violent et déconseillé par la sage-femme. Je manquais d'argent pour faire de l'aquagym pour femmes enceintes et en plus je n'ai pas de permis»

«Surf et zumba car trop de risques. Vélo elliptique sous conseils de ma sage-femme»

«J'ai arrêté la zumba car j'avais des contractions»

«Peur de la fausse couche, de la prématurité», dit une femme qui faisait de la zumba

«Pour mon bébé»

«Le sport est trop dangereux»

«J'ai déménagé de Paris vers Bordeaux et c'était le début de mon internat en médecine, je manquais de temps»  
 «Temps, stress, manque d'organisation»

### Pourquoi ont-elles diminué leur pratique (N= 18) ?

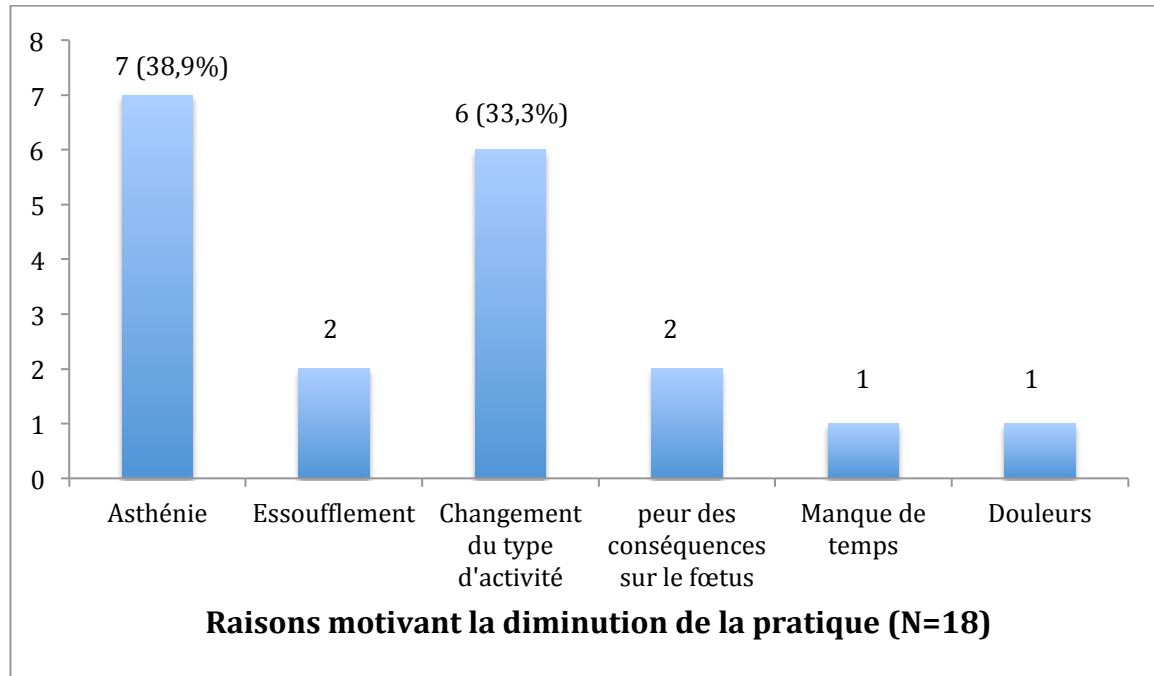


Figure 49

### VERBATIM :

«J'ai diminué la randonnée par la fatigue, la baisse d'énergie et j'ai fait une autre activité, du théâtre»

«J'ai arrêté l'aquabike car l'horaire était tardif et j'étais fatiguée. J'ai arrêté la pelote basque au 5<sup>e</sup> mois car difficulté à me mouvoir»

«J'ai arrêté le flamenco et adapté mes mouvements de gym. Mise en garde de l'entourage face aux efforts et au port de poids. Mise en garde de la sage-femme»

«J'ai arrêté la zumba et adapté ma pratique de la natation en faisant des séances plus courtes»

Une femme pratiquant la danse : «Les entraînements étaient trop physiques, je n'avais plus de souffle, le ventre était lourd»

«Pour la danse, je ne pouvais plus en pratiquer avec la grossesse. Pour la natation, j'ai adapté avec la grossesse»

«Parce qu'il est difficile de maintenir son activité sportive avec le souffle qui diminue et je pense que c'est pas non plus conseillé pour le bébé»

Une femme qui pratiquait la course à pied et la natation avant sa grossesse explique : «J'ai gardé la natation pour des

problèmes de dos et par besoin d'activité mais j'ai arrêté la course à pied car j'avais quelques contractions et j'avais peur d'une naissance prématurée»

### **Pourquoi ont-elles maintenu leur pratique (N=10)?**

Quatre n'ont pas expliqué pourquoi elles avaient maintenu leur pratique. Les autres mettent en avant le bien-être, le plaisir, la diminution des douleurs liées à la grossesse.

#### **VERBATIM :**

«J'ai maintenu le Yoga pour mon équilibre, mon bien-être et pour une osmose avec mon bébé»

«J'ai poursuivi la natation, une heure par semaine, en écoutant plus mon corps»

Une femme pratiquant la natation suite à sa première grossesse raconte : «Je pratique une activité que je pouvais continuer et je ne la pratiquai pas de façon « forcée », j'ai donc pu la continuer»

«Pour m'entretenir, j'ai continué l'aquagym»

«Besoin de faire du sport car soulage des douleurs de la grossesse (mal au dos, jambes lourdes..)»

### **Pourquoi ont-elles adapté leur pratique (N=10) ?**

La plupart expliquent avoir gardé une APS en choisissant des sports conseillés et dits plus adaptés à la grossesse.

#### **VERBATIM :**

«J'ai remplacé les cours d'aquagym habituels par de l'aquagym pour femmes enceintes»

«En faisant des sports plus doux, plus longtemps»

«J'ai arrêté la force athlétique mais j'ai continué plus assidument la natation»

«Pratique de la course à pied inadaptée, donc marche et natation pour conserver la forme physique»

«Arrêt de la pratique du Rock'n Roll au 6<sup>e</sup> mois (trop secouée) et ai fait de la danse de salon. De même pour monter à cheval ou j'ai continué le dressage en faisant un travail à pied»

Une femme qui faisait 9 heures de vélo par semaine avant sa grossesse raconte : «J'ai choisi le yoga pour la relaxation et pour rencontrer des femmes enceintes. J'ai gardé un peu de vélo pour les déplacements»

«J'ai commencé le Yoga à deux mois pour me préparer à l'accouchement et continuer à bouger»  
«La boxe et le cheval ne sont pas compatibles avec une grossesse. L'aquagym est adaptée. Je n'ai pas fait d'activité au premier trimestre par manque ou par mauvaises informations»  
«Des sports m'ont été déconseillés par ma gynécologue. J'ai donc fait de la natation»  
«En passant de sports nécessitant une forte intensité cardiaque à des sports d'endurance»

### **Pourquoi ont-elles débuté une APS (N=16) ?**

Cinq femmes expliquent qu'elles se sont mises à pratiquer une APS pour soulager des douleurs, le plus souvent dorsales. Les autres ont pratiqué pour leur bien-être ou pour éviter de prendre trop de poids.

#### **VERBATIM :**

«J'ai débuté la natation pour avoir une activité adaptée à la grossesse. Cela me soulageait le dos»  
«Reprise de la nage pour soulager les douleurs lombaires » dit une femme ayant initié la natation au second trimestre  
Une femme qui a débuté la natation lors de ses congés maternité raconte : «J'ai fait de la natation pour soulager mes douleurs du bas des reins»  
Cette femme ayant débuté une activité au troisième trimestre dit : «J'ai été faire de la piscine pour mon dos et la circulation du sang»  
«Diminution des problèmes de dos et relaxation»  
«J'ai pris des cours de natation afin de pratiquer cette activité de façon plus régulière et d'être en mesure de mieux nager notamment pour une pratique post accouchement»  
«Pour m'obliger à rester en forme pendant ma grossesse et que tout se passe au mieux» dit une femme qui a débuté la natation, le yoga et la marche durant sa grossesse  
Une femme ayant débuté la natation au second trimestre nous explique : «Je ne voulais pas prendre trop de poids et je voulais garder une musculature. Cela me détendais aussi»  
«Pour limiter la prise de poids, par plaisir et pour ressentir moins de fatigue»

## Pourquoi une femme a-t-elle majoré sa pratique ?

### VERBATIM :

«Le bien être procuré par L'aquagym m'a donné envie d'en faire au moins deux fois par semaine»

**RESUME :** Une femme sur deux estime avoir continué à ne pas pratiquer d'APS essentiellement par manque d'attrait pour le sport et/ou manque de temps.

15% estiment avoir arrêté de pratiquer une activité physique durant la grossesse, la plupart car elles pensaient pratiquer un sport à risque.

10% estiment avoir diminué leur pratique, essentiellement du fait de l'asthénie et d'une modification du type d'activité pratiquée.

Presque 6% estiment avoir maintenu leur APS et presque 6% disent avoir adapté leur APS.

Presque 10% décrivent avoir initié une APS, dans le but de soulager des douleurs, de favoriser leur bien-être et d'éviter l'excès de prise de poids.

## **D. Qu'est ce qui a sensibilisé les femmes à la pratique sportive ?**

Pour cet item, seules les femmes ayant eu une pratique sportive régulière durant leur grossesse (soit 55 femmes) ont été invitées à répondre. Parmi elles, 8 n'y ont pas répondu.

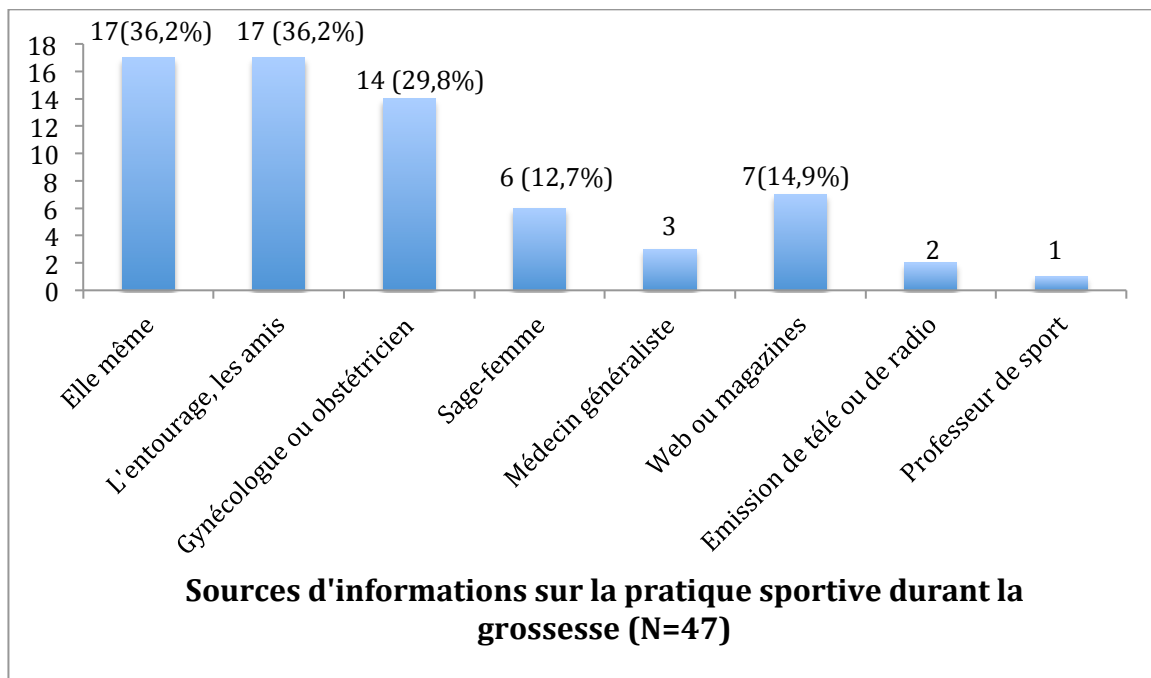


Figure 50

**RESUME** : Les trois principales sources à l'origine de l'intérêt pour la pratique sportive durant la grossesse sont les femmes elles même, l'entourage et les gynécologues/obstétriciens.

### **E. Croyances des femmes concernant la pratique sportive durant la grossesse**

Vingt-six femmes n'ont pas répondu à cet item.

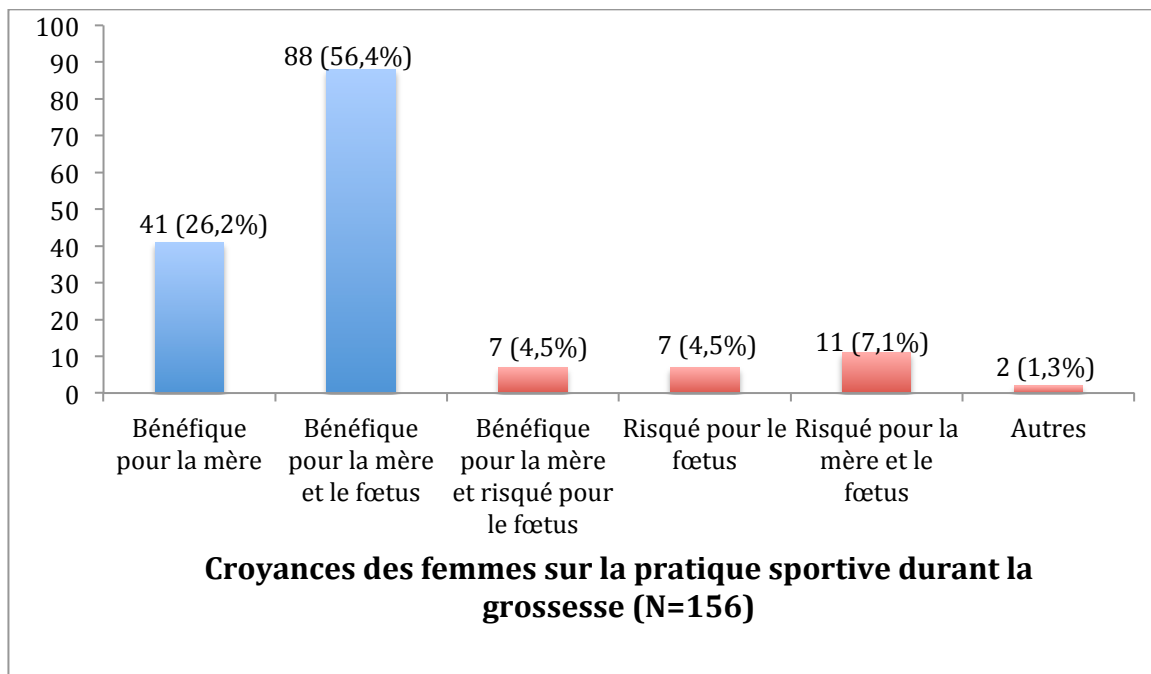


Figure 51

### Pourquoi pensent-elles que c'est bénéfique pour la mère et le fœtus (N=88) ?

Quinze femmes n'ont pas étayé leur avis.

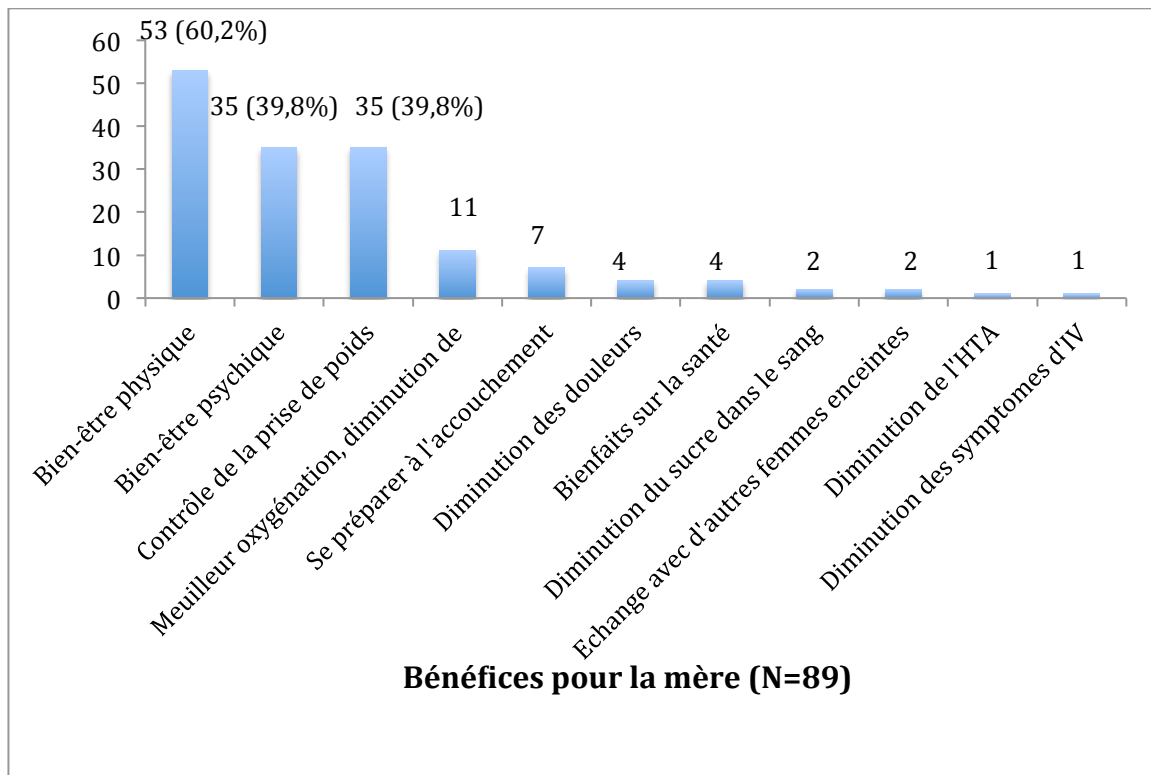


Figure 52

**VERBATIM :**

«Continuer à muscler son corps»  
«Garder une tonicité musculaire»  
«Mieux supporter son corps qui évolue durant la grossesse»  
«Mère détendue et sereine»  
«Se vider la tête, s'occuper de soi»  
«Ne pas tourner en rond dans la maison»  
«Diminution du stress»  
«Maintien de l'endurance, du souffle»  
«Accélération du travail le jour de l'accouchement»  
«Préparation à l'accouchement en sollicitant son corps et les muscles de la respiration»  
«Avoir une hygiène de vie saine et moins de problèmes de santé»  
«Entretien du système cardio-vasculaire»  
«Rencontre avec d'autres mamans donc partage»

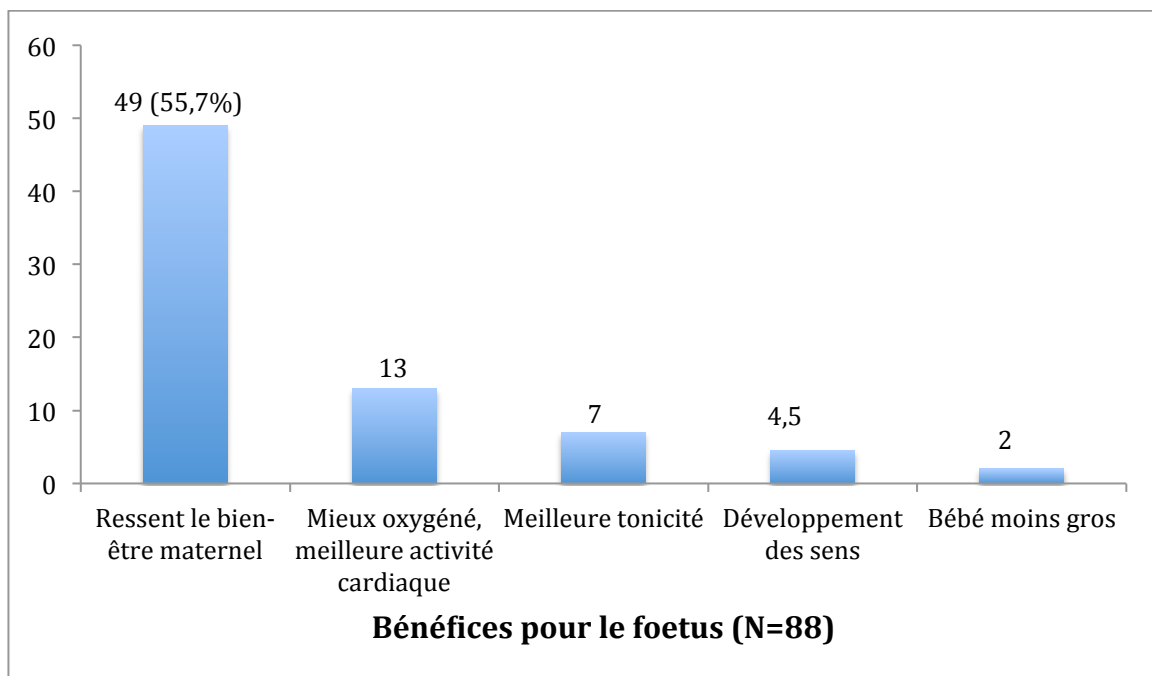


Figure 53

**VERBATIM :**

«Une maman moins stressée donc un bébé plus serein»  
«Si la maman est heureuse, bébé aussi»  
«Principe du bénéfice pour la maman, bénéfice pour le bébé»  
«Il profite du bien-être de sa maman, c'est toujours mieux une maman détendue, non ?»  
«Convaincue que ce qui est bien pour la mère est bien pour le fœtus»



«Bien-être psychologique de la mère engendre un bien-être psychologique chez le fœtus»  
 «Meilleures stimulation sanguine»  
 «Meilleur apport d'oxygène»  
 «Bons échanges placentaires»  
 «Bon tonus du cœur, bonne activité cardiaque, bébé dynamique»  
 «Meilleure condition générale de la mère donc bébé peut-être mieux nourri, meilleure circulation..»  
 «Bonne irrigation»  
 «Sentir de nouvelles sensations»

Malgré une balance en faveur des bénéfices dans ce groupe, certaines évoquent des craintes.

Si 52 femmes pensent qu'il n'y a aucun risque pour la mère à pratiquer une APS régulière durant la grossesse, 9 évoquent le risque de fausse couche ou de prématurité, 4 une plus grande fatigue, 5 le risque de blessures ou de chutes, 3 le risque de contractions utérines.

Si 56 femmes pensent qu'il n'y a aucun risque pour le fœtus, 14 évoquent un risque de fausse couche, de MFIU ou de prématurité et 1 pense que c'est mauvais pour le rythme cardiaque fœtal :

«Si activité cardio chez la mère, mauvais pour le rythme cardiaque et oxygénation du fœtus»

### Pourquoi pensent-elles que c'est bénéfique uniquement pour la mère (N=41)?

Seules 28 femmes ont émis leur avis.

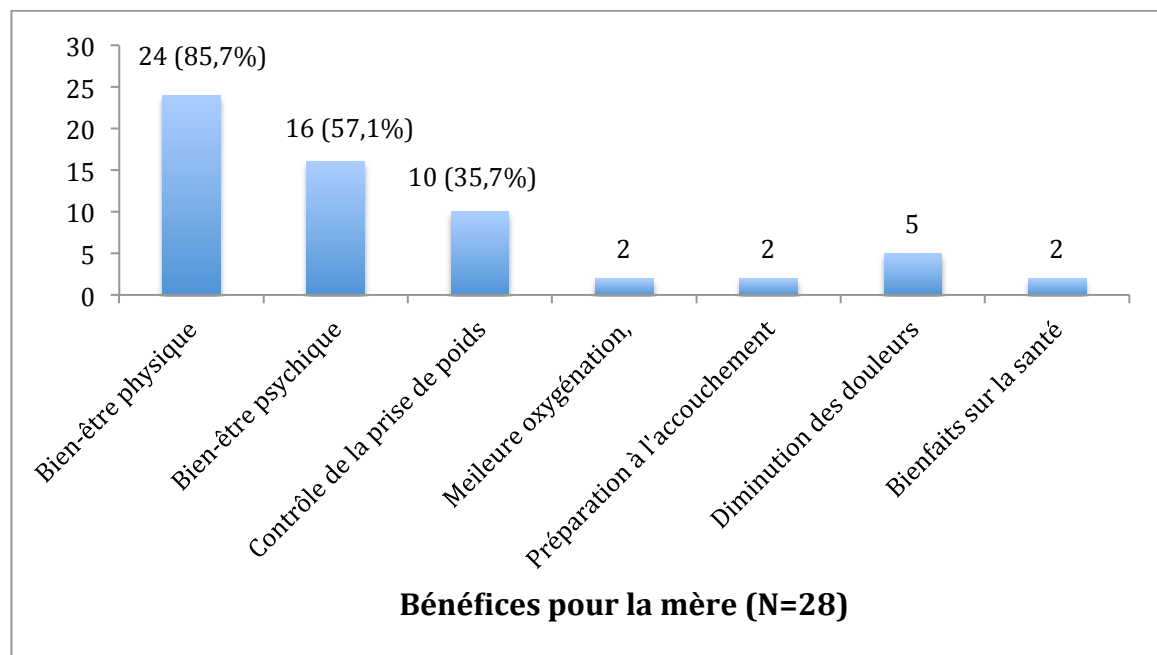


Figure 54

**VERBATIM :**

«Maintenir une certaine tonicité, une bonne musculation du périnée»  
«Instant de détente»  
«Garder le moral»  
«Moins de risque d'avoir des douleurs musculaires liées à la grossesse»  
«Gain de souffle et d'endurance»

Si 24 pensent qu'il n'y a aucun risque pour la mère, 8 abordent le risque de blessures ou de douleurs provoquées par la pratique, 5 évoquent un risque de fatigue et 4 un risque de fausse couche.

Quinze affirment qu'il n'y a aucun bénéfice pour le fœtus.

Dix affirment qu'il n'y a aucun risque pour le fœtus.

Quatre n'ont pas donné d'arguments.

**Pourquoi pensent-elles que c'est risqué pour la mère et le fœtus (N=11)?**

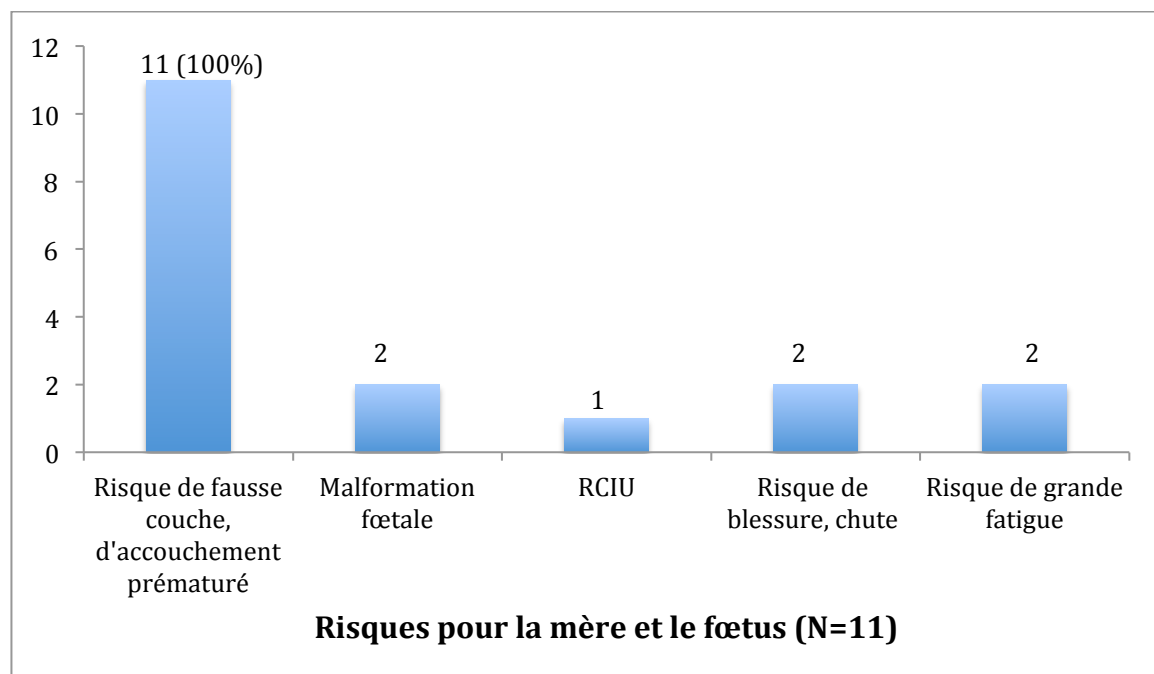


Figure 55

**VERBATIM:**

«Perdre le bébé»  
«Secousses et décrochement»

## «Développement du fœtus en retard, je pense»

Sept précisent que pratiquer une APS n'apporte aucun bénéfice à la mère et au fœtus.

Deux n'ont pas précisé leurs pensées.

### Pourquoi pensent-elles que c'est risqué pour le fœtus (N=7)?

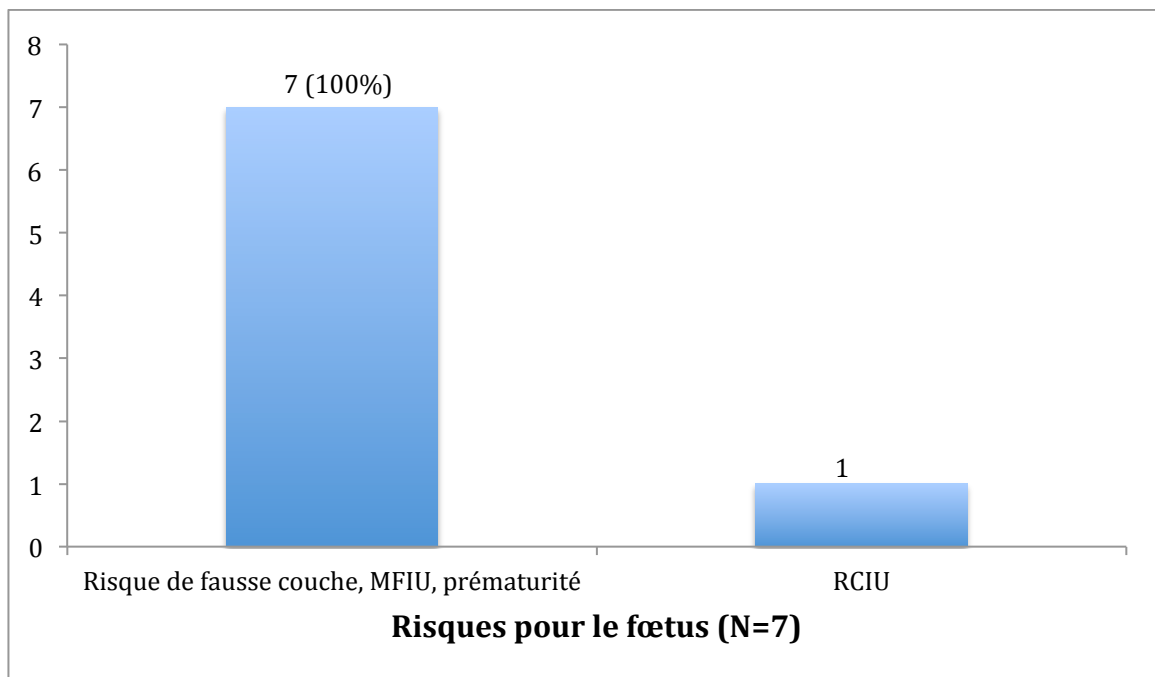


Figure 56

Trois pensent que la pratique d'un sport durant la grossesse n'a pas de conséquences risquées chez la mère, les autres ne précisent pas.

Trois pensent qu'il n'y a aucun bénéfice pour la mère et le fœtus à pratiquer une APS durant la grossesse.

## Pourquoi pensent-elles que c'est bénéfique pour la mère et risqué pour le fœtus (N=5) ?

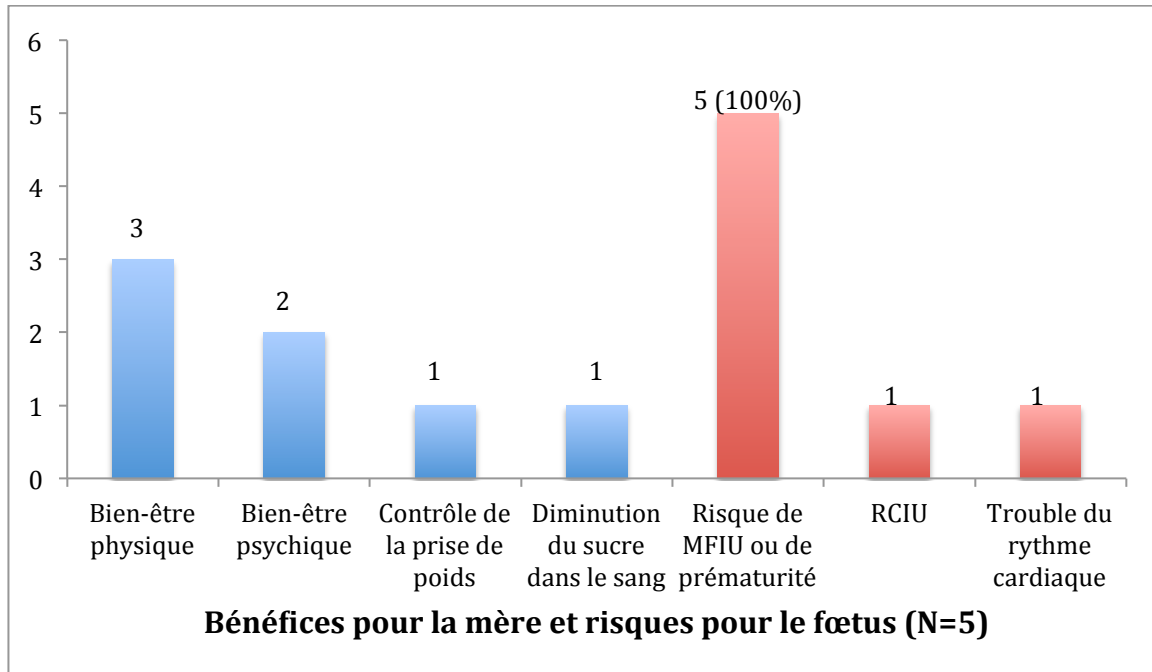


Figure 57

Aucune ne trouve de risques maternels ou de bénéfices fœtaux.

### VERBATIM :

«Risque allant du traumatisme jusqu'à un drame»  
«Défaut de croissance»

### Autres réponses (N=2) :

- Une pense que pratiquer une APS régulièrement pendant la grossesse est bénéfique pour la mère, bénéfique et risqué pour le fœtus :

Pour la mère : apport d'un bien-être physique, psychique et préparation à l'accouchement.

Pour le fœtus : risque de prématurité mais mieux oxygéné.

- Une pense que pratiquer une APS régulièrement pendant la grossesse peut être bénéfique ou risqué pour la mère et le fœtus :

Elle explique que le sport sera source de fatigue chez la mère et entraînera chez le fœtus un risque de RCIU et de prématurité.

Elle précise que la pratique d'une APS permettrait cependant de garder une tonicité musculaire pour la mère et un bien-être du fœtus.

**RESUME** Huit femmes sur 10 pensent qu'il est bénéfique de pratiquer une APS durant la grossesse. Les principaux bénéfices décrits pour la mère sont : le bien-être physique, psychique, et le contrôle de la prise de poids. Le principal bénéfice pour le fœtus est la majoration de son bien-être du fait du bien-être maternel.

Deux femmes sur 10 pensent que la pratique sportive durant la grossesse est risquée. Toutes évoquent le risque de fausse couche, de prématurité ou de MFIU.

## **F. Discours des professionnels de santé**

### **1. Lors de l'entretien préconceptionnel**

Comme nous l'avons vu précédemment, seule une femme sur cinq a parlé à un professionnel de santé de son désir de grossesse. La plupart des entretiens sont réalisés avec un gynécologue et/ou un obstétricien. La pratique sportive durant la grossesse a été abordée seulement dans **8 entretiens** (soit moins de une fois sur cinq) et presque unanimement à la demande de la patiente.

Une femme ayant recours à la PMA explique : «J'ai demandé quel sport je pouvais pratiquer durant ma grossesse, du fait d'une malformation utérine (utérus bicorne). Le gynécologue m'a conseillé natation et vélo modérément. Plus tard, durant ma grossesse, j'ai réabordé la question du sport et le gynécologue m'a conseillé de ne faire que de la nage à un rythme très doux»

Une autre rapporte que le gynécologue lui conseille : «Arrêt de vos sports (course à pied, kite surf, squash) et pratique d'activités portées (natation, vélo ... )» Son ressenti : «Je ne m'attendais pas à autre chose». Plus tard, le gynécologue lui conseillera de nouveau la marche et la natation pour éviter la prise de poids excessive.

### **2. Lors du suivi de grossesse**

Dix femmes n'ont pas dit si elles avaient parlé de la pratique sportive au cours de leur grossesse avec un professionnel de santé.

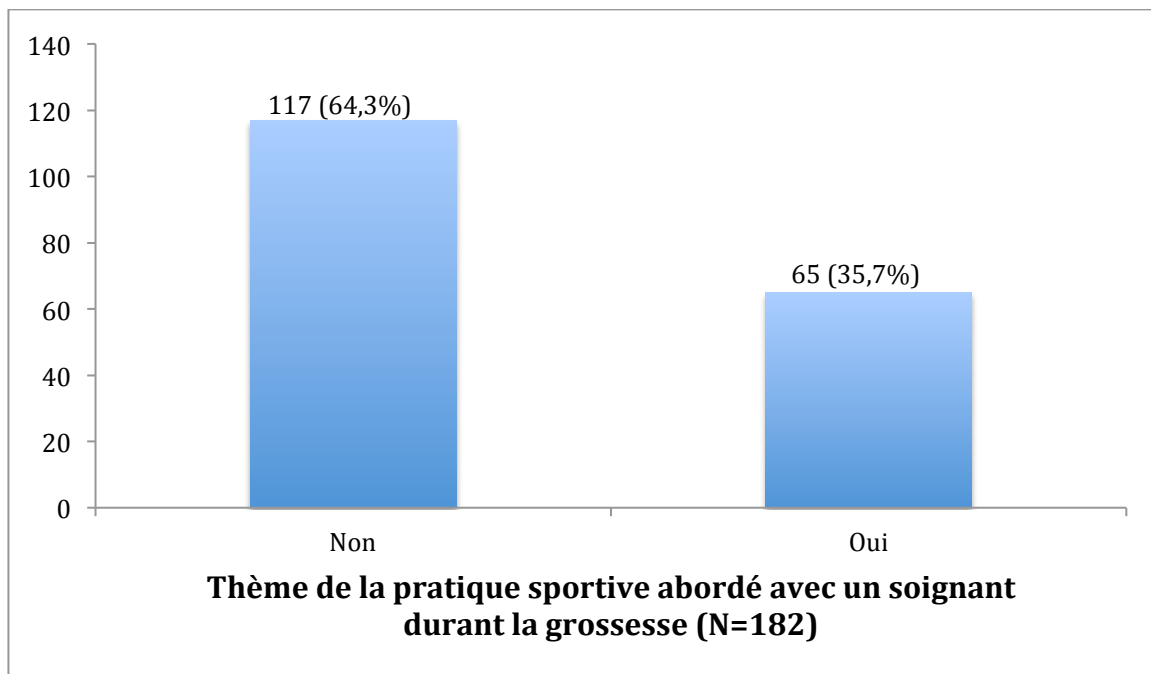


Figure 58

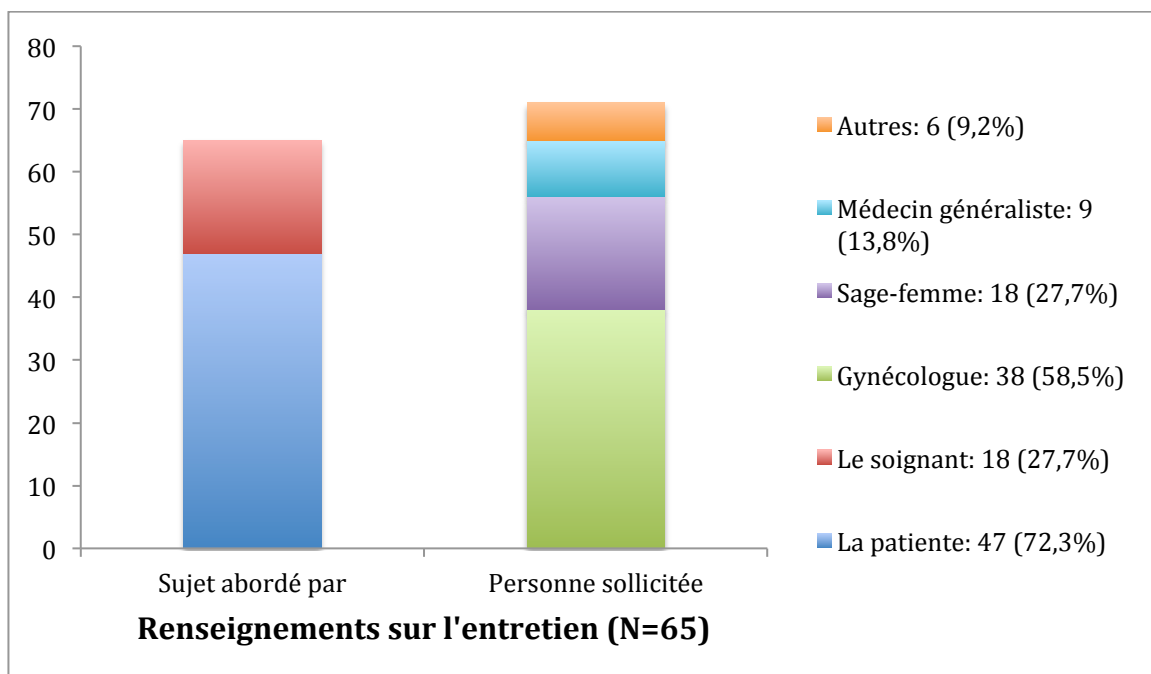


Figure 59

**Autres** : Quatre ont discuté de la pratique sportive durant la grossesse avec leur conjoint et une avec ses collègues de travail. *«Mes collègues m'ont conseillé de pratiquer du sport pour éviter de prendre du poids»*  
 Deux ont abordé ce sujet avec un kinésithérapeute ou un ostéopathe.

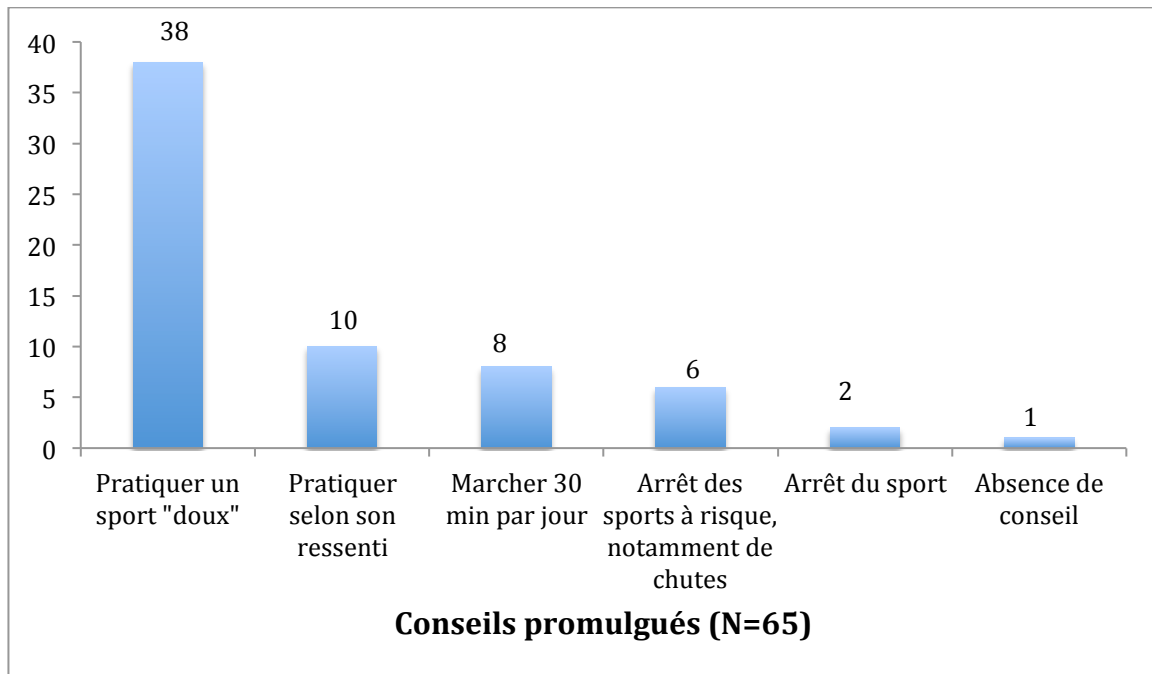


Figure 60

**VERBATIM :**

«Pratiquer régulièrement une activité adaptée à la grossesse»  
 «Pratiquer régulièrement la natation, il n'y a pas de contre-indication, pratiquez la marche, mais ne pratiquez pas la Zomba»

«Faire une activité sportive telle que la natation, la marche dans la limite du raisonnable»

«Continuer des activités douces en restant vigilante»

«De continuer à faire du sport selon les possibilités, mais arrêter la musculation et faire de la natation et de la marche»

«De continuer le sport et d'être active mais de cesser certaines pratiques comme le step, le ski et les sports à risques»

«Continuer un maximum le sport sans impact : natation, aquagym, pilates, yoga, marche»

«Continuer à marcher, faire de la gym douce. Arrêter le vélo et le cheval»

«Continuer des pratiques raisonnables»

«De ne pas faire de sports violents»

«Diminuer les séances cardio d'aquagym et de gym au sol. Privilégier la marche et la natation»

«Faire de la marche, de la natation, du yoga. Eviter course à pied, fitness, ski vélo.»

Un gynécologue conseille: «Pratique sans risque au début de grossesse puis éviter certains mouvements après 6/7 mois»

Un médecin généraliste conseille «De se reposer mais possibilité de continuer vélo en salle, marche et arrêt du step, des sports avec à-coups»

«Arrêt du tennis, poursuite de la natation»

«Arrêter la zumba, faire de la marche»

«Arrêter le surf, la zumba, le vélo elliptique. Simplement marcher ou nager»

«Ne pas faire de sport en dehors de la marche ou la piscine et tranquillement»

«Pratiquer des activités variées et qui me plaisent pour que ce ne soit pas une contrainte»

«D'écouter mon corps»

«Ne pas hésiter à faire du sport durant la grossesse»

«Pratiquez 30 minutes de marche quotidienne»

Mais un obstétricien explique à une femme qui pratique le vélo de nombreuses heures par semaine avant sa grossesse (9 heures environ): «Le vélo n'est pas dangereux, faire attention à ne pas tomber»

Un gynécologue dit : «Pas de sport, uniquement de la marche»

2 gynécologues ont demandé à leur patiente, lors du 1<sup>er</sup> trimestre, d'arrêter le sport : «Ne pas faire de natation pour femme enceinte car j'étais un peu trop faible à cause de mon problème de fer»

«Arrêter l'activité sportive pour risque d'accouchement prématuré» chez une patiente présentant une grossesse physiologique avec ATCD de MAP lors de sa première grossesse.

1 sage-femme a conseillé de ne pas faire de sport sans justification : «Ralentir ou stopper le sport»

1 médecin généraliste n'avait aucun conseil à donner : «Quels conseils vous a-t-on donné ? Rien»



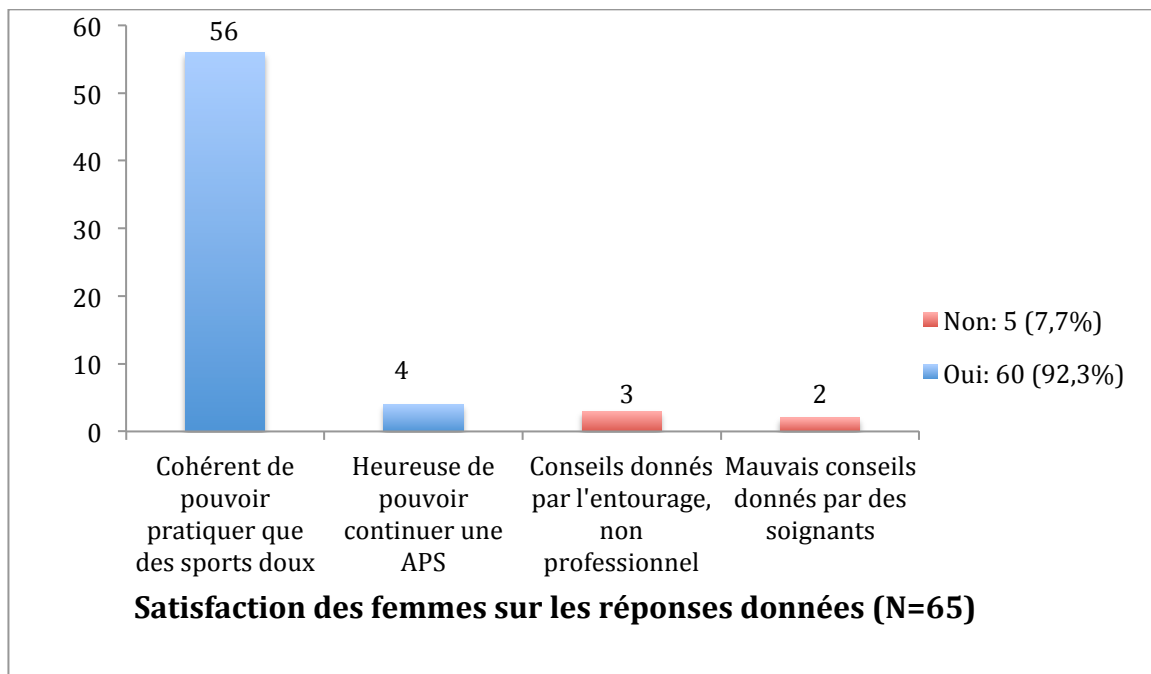


Figure 61

### Pourquoi étaient-elles satisfaites de pouvoir poursuivre des activités douces?

#### VERBATIM :

«Je n'attendais pas de réponse particulière car je savais que la natation est souvent recommandée pendant la grossesse car il s'agit d'une activité que l'on peut continuer sans risque» dit une femme qui pratiquait déjà la natation avant la grossesse.

«L'arrêt de la pratique de la Zumba paraissait cohérent»

«Cela me confortait dans mon idée»

«Cela confirmait le fait de continuer une activité physique»

«Réponse logique»

«Parce que j'avais besoin de faire du sport, la question était : Qu'ai-je le droit de faire ? Et les sports doux, comme réponse, c'est cohérent»

«Faire des activités douces, cela me semblait couler de source»

«Mon gynécologue m'a conseillé de pratiquer une activité pendant la grossesse, cela m'a encouragé»

«Je m'y attendais»

«Cela répondait à mon attente d'un sport relaxant»

«Cela m'a permis de ne pas me sentir frustrée lorsque mon époux et moi-même voulions partager une activité sportive»

«Nager et marcher était facile à mettre en pratique au quotidien»

«J'aime beaucoup le sport et pouvoir en faire c'est super»

«J'avais besoin du sport pour me sentir bien»

## Pourquoi 5 femmes ne sont pas satisfaites des réponses obtenues ?

### VERBATIM :

L'une explique que le praticien lui a préconisé l'arrêt total dès le début de sa grossesse, non pathologique, de la zumba et du vélo alors qu'elle pense qu'elle aurait pu continuer.

La seconde explique : «Pour le surf et la zumba, pas de problème en ce qui concerne l'arrêt car je sais bien que c'est brutal. Pour le vélo elliptique, on m'a dit après que j'aurais pu continuer de façon modérée, ce qui me semblait pertinent. Cette perte d'activité m'a manqué pendant la grossesse».

La troisième, alors que son gynécologue lui interdit tout sport en dehors de la marche, dans le cadre d'une grossesse physiologique : «Je voulais faire du sport, il existe des alternatives que j'ai dû découvrir seule»

**RESUME :** La pratique sportive a été abordée lors du suivi de 65 grossesses sur 182 (environ un tiers des grossesses), majoritairement à l'initiative de la patiente et principalement avec des gynécologues et/ou des obstétriciens.

Le message le plus souvent délivré est de pratiquer, si on le désire, une activité sportive douce telle que la marche, la natation ou la gym douce.

La plupart des patientes sont satisfaites de cette réponse qui leur semble cohérente.

## G. Facteurs potentiellement associés à la pratique sportive durant la grossesse

Les facteurs différenciant entre les femmes ayant pratiqué et les femmes n'ayant pas pratiqué une APS durant la grossesse, avec  $p < 0,05$ , sont :

- **le niveau d'étude** : les femmes ayant réalisé des études supérieures sont plus nombreuses à pratiquer une APS durant la grossesse
- **le volume de pratique d'une APS durant l'adolescence** : les femmes ayant eu une pratique soutenue durant l'adolescence sont plus nombreuses à pratiquer une APS durant la grossesse
- **la pratique d'une APS l'année précédant la dernière grossesse** : les femmes pratiquant une APS l'année précédant la grossesse étudiée sont plus nombreuses à pratiquer une APS durant la grossesse
- **le volume de pratique d'une APS l'année précédant la dernière grossesse** : les femmes ayant une pratique modérée l'année précédant la grossesse étudiée sont plus nombreuses à pratiquer une APS durant la grossesse

- **l'abord de la pratique sportive avec un soignant au cours du suivi de grossesse** : les femmes n'ayant pas abordé le sujet avec un soignant sont plus nombreuses à pratiquer une APS durant la grossesse
- **les croyances des femmes sur la pratique d'une APS durant la grossesse** : les femmes trouvant risqué de pratiquer une APS durant la grossesse ne pratiquent pas et celles pensant qu'il existe un bénéfice pour la mère et le fœtus pratiquent une APS durant la grossesse.

Les facteurs différenciant entre les volumes de pratiques d'une APS durant la grossesse, avec  $p < 0,05$  :

- **le niveau d'étude** : plus le niveau d'étude est avancé, plus les femmes ont une pratique soutenue durant la grossesse.
- **la pratique d'une APS l'année précédant la grossesse étudiée** : les femmes pratiquant une APS durant l'année précédant la grossesse étudiée ont une pratique plus soutenue durant la grossesse que celles qui ne pratiquaient pas l'année précédente. Le niveau de pratique durant la grossesse est d'autant plus soutenu qu'il l'était durant l'année précédente.
- **Le volume de pratique d'une activité sportive hors marche et déplacements actifs durant l'année précédant la grossesse étudiée** :
- **l'abord de la pratique sportive avec un soignant au cours du suivi de grossesse** : plus le niveau de pratique d'une APS hors marche et déplacements actifs durant l'année précédant la grossesse était soutenu, plus le niveau global de pratique d'une APS durant la grossesse sera soutenu.
- **les croyances des femmes sur la pratique d'une APS durant la grossesse** : plus les femmes trouvent que la pratique sportive durant la grossesse est bénéfique pour la mère et le fœtus, plus leur niveau de pratique durant la grossesse est soutenu.
- 

Les facteurs ne différenciant pas entre les femmes ayant pratiqué et les femmes n'ayant pas pratiqué une APS durant la grossesse, et ne différenciant pas entre les quatre niveaux de pratique durant la grossesse, sont :

- l'âge
- le niveau de vie
- la situation professionnelle
- le BMI avant grossesse
- la consommation tabagique
- la présence d'antécédents médicaux
- le nombre d'enfant(s) au foyer
- la présence d'antécédents obstétricaux
- la pratique d'une APS durant l'adolescence
- la réalisation d'un entretien préconceptionnel
- l'abord de la pratique sportive avec un soignant durant l'entretien préconceptionnel
- les soignants suivant la grossesse au premier trimestre

Enfin, une APS, hors marche et déplacements actifs, est d'autant plus pratiquée durant la grossesse que la patiente en pratiquait une de façon modérée à soutenue l'année précédant la grossesse étudiée.

## H. Synthèse des résultats

La pratique sportive durant la grossesse a été abordée avec un soignant pour un tiers des femmes et à leur demande.

Le message le plus souvent délivré est de pratiquer, si on le désire, une activité sportive douce telle que la marche, la natation ou la gym douce.

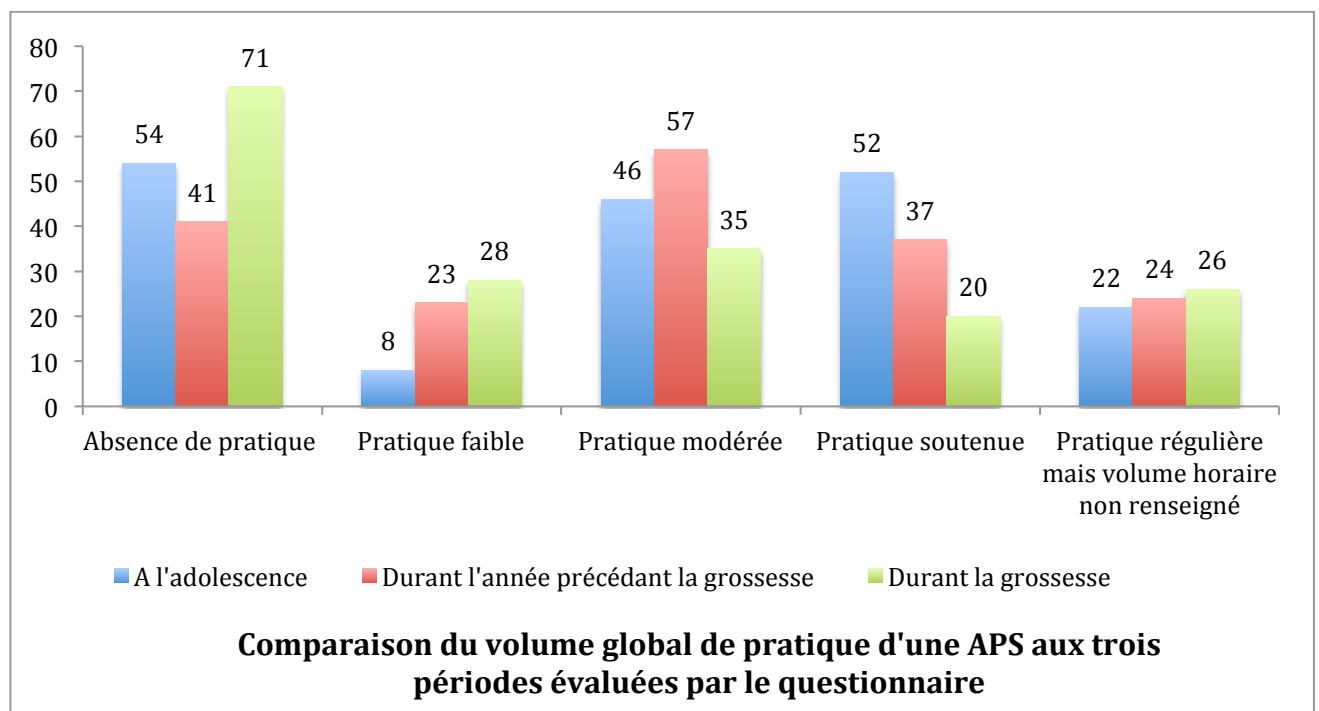


Figure 62

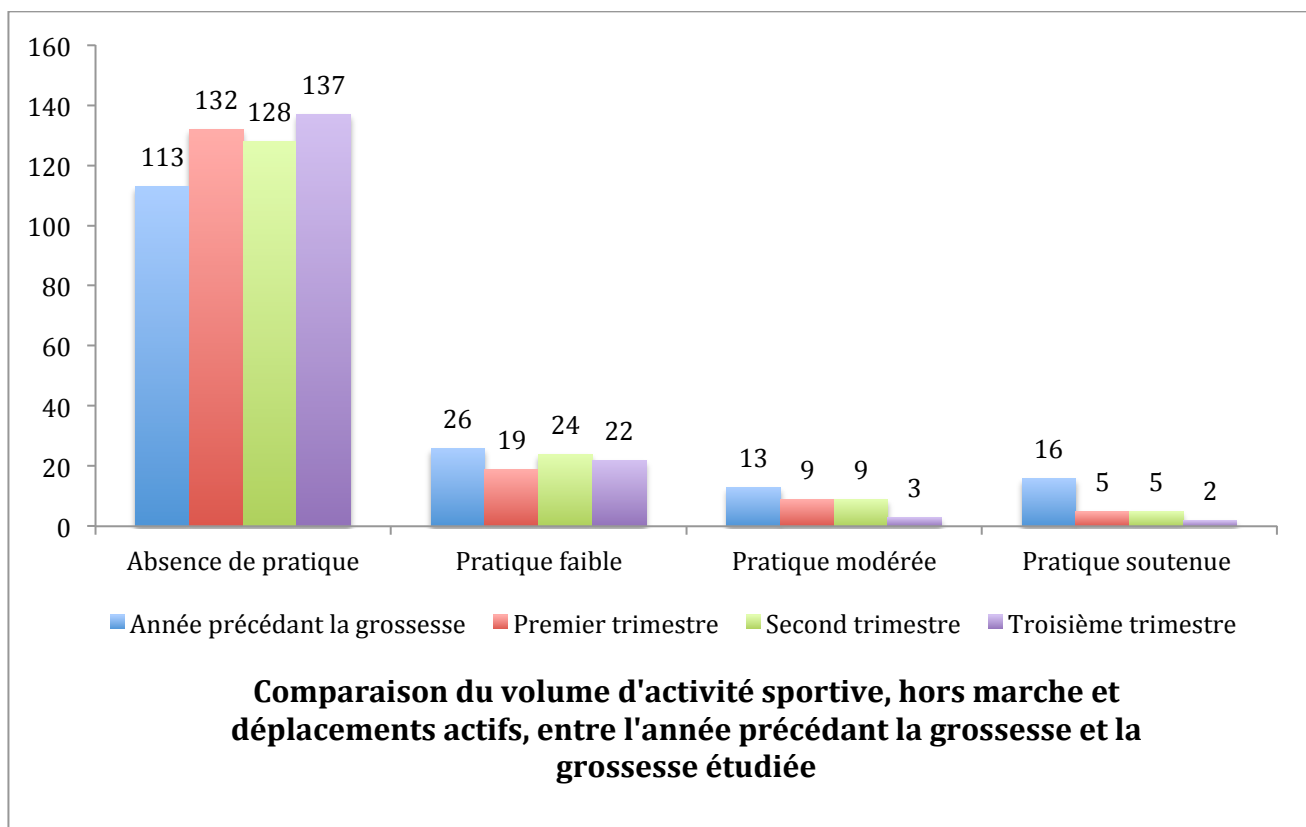


Figure 63

	Principales raisons motivant la pratique	Principales raisons motivant la non pratique
A l'adolescence	Passion du sport	Manque d'attrait pour le sport
L'année précédant la grossesse étudiée	Passion du sport	Manque de temps
Durant la grossesse étudiée	Bien-être physique et psychique Limiter la prise de poids	Manque de temps, d'attrait pour le sport Asthénie Grossesse pathologique

Tableau 8

Huit femmes sur dix pensent qu'il est bénéfique de pratiquer une APS durant la grossesse et deux femmes sur dix estiment qu'il y a un risque à pratiquer une APS durant la grossesse.

Les critères, différant de façon significative, retrouvés chez les femmes ayant pratiqué une APS durant la grossesse sont :

- le niveau d'étude
- le volume de pratique d'une APS pendant l'adolescence
- la pratique et le volume de pratique d'une APS l'année précédant la grossesse étudiée
- l'abord de la pratique sportive lors du suivi de grossesse avec un soignant
- les croyances des femmes sur la pratique d'une APS durant la grossesse

## **IV. DISCUSSION**

### **A. Du choix du sujet et de la question de recherche**

Le choix du sujet et de la question de recherche est né d'une problématique rencontrée dans le cadre de l'exercice du métier de médecin généraliste et qui n'a pu être résolue par une recherche immédiate. De ce fait, un travail approfondi paraît légitime. Il était logique de commencer par faire un état des lieux pour permettre d'en faire la synthèse et proposer des pistes d'amélioration

Ce choix a été conforté par les résultats de la recherche bibliographique, confirmant l'absence de données sur la pratique d'une APS chez la femme enceinte en France.

### **B. De la méthode**

#### **1. Du type d'étude**

Il s'agit d'une étude observationnelle descriptive transversale révélant un taux de pratique d'une APS seulement pour une population donnée dans un temps donnée.

Le caractère rétrospectif permet de ne pas influencer la pratique mais peut induire des erreurs et/ou un défaut de qualité dans les réponses.

Les données recueillies sont déclaratives et non basées sur des critères objectifs.

#### **2. De la population**

Ne pouvant réaliser une étude randomisée des femmes enceintes de la Gironde, il a été décidé avec mon directeur de thèse, que le questionnaire serait remis aux femmes présentes un jour donné dans l'une des maternités retenues.

Le choix des maternités avait pour but de sélectionner des structures publiques et privées, de taille plus ou moins importante, dans un secteur urbain et semi-rural pour limiter les biais de recrutement et donner une image la plus représentative possible.

A ce sujet, nous aurions espéré un recueil plus important de questionnaire à l'Hôpital de Libourne, ces derniers ne représentant que 13,2% des questionnaires recueillis. Mais un manque de disponibilités m'a empêché de retourner dans cette maternité une journée supplémentaire.

Aucun critère d'exclusion n'a été retenu initialement. La question aurait pu se poser pour les grossesses gémellaires, souvent exclues dans les études. Cependant, selon ACOG, la grossesse gémellaire n'est qu'une contre-indication relative à la pratique d'une APS à partir de 28 SA (23) et certaines études de cohorte prospectives n'excluaient que les grossesses multiples au-delà de 2 fœtus (32).

Nous avons fait le choix d'inclure des parturientes venues en consultation, considérant que les données recueillies ne modifieraient fondamentalement notre étude.

### **3. Du questionnaire**

Les questionnaires représentent la méthode d'évaluation de l'activité physique la plus répandue dans des études se rapprochant de la nôtre.(3)

#### **3.1 Son élaboration**

Le questionnaire a été élaboré après un premier recueil de la littérature et adapté à nos objectifs.

La phase de test réalisée auprès de six femmes venant d'accoucher a permis de vérifier la clarté des questions posées, de découvrir le type de réponses données et de réaliser des modifications.

Malgré ce test, il a pu persister des incompréhensions au niveau de certains items pour certaines femmes, entraînant des réponses erronées, ininterprétables ou non renseignées.

Peut être reprochée la longueur du questionnaire et de ce fait, une lassitude ou une précision moindre à la fin de son remplissage. Nous aurions pu évaluer cette composante, ainsi que le temps réel des remplissages.

### **3.2 Son contenu**

Nous avons voulu évaluer l'activité sportive, excluant l'activité physique au travail et de la vie quotidienne, ce qui aurait été trop compliqué et n'était pas l'objectif principal de l'étude. Cependant, l'activité physique liée aux déplacements a été retenue, ces derniers pouvant être considérés comme une activité physique sportive.

La pratique sportive durant l'année précédant la dernière grossesse (et à minima durant l'adolescence) est étudiée car définie dans d'autres études comme un facteur favorisant la pratique d'une APS durant la grossesse.(32)(33)  
D'autres facteurs influençant la pratique dans d'autres études ont été recherchés dans ce questionnaire..(32)(34)(33) A savoir : l'âge, le niveau d'étude, le niveau de vie, le BMI, la gestité, le statut tabagique, croyances sur les effets de la pratique sportive durant la grossesse

La réponse la plus manquante correspond à la quantification de l'activité physique. Beaucoup de femmes ont oublié ou n'ont pas vu la case où il fallait préciser le nombre de jours par semaine de pratique. Malheureusement, ce problème n'a pas été identifié en phase de test.

Pour traduire l'activité physique en dépense énergétique, il existe des tables indiquant le coût énergétique approximatif de nombreuses activités. Cependant ces tables ont été élaborées à partir de mesures chez des sujets masculins d'âge moyen, ce qui limite leur application à d'autres situations.(3) De ce fait, une conversion du



niveau d'activité physique en dépense énergétique n'a pas été réalisée dans cette étude.

#### **4. Du déroulement de l'étude**

Afin d'éviter de déranger la patiente lors des visites familiales ou amicales de l'après midi et de recueillir plus d'attention lors du remplissage du questionnaire, il a été décidé de le remettre aux patientes le matin.

Le fait de donner et recueillir en mains propres le questionnaire a permis un bon de taux de participation des femmes à cette étude et de perdre très peu de questionnaires remplis. Cette façon de procéder peut être considérée comme efficace puisqu'en une semaine environ, les quatre maternités ont été sollicitées et l'ensemble des questionnaires recueillis.

#### **5. De l'analyse des données**

L'ensemble des résultats descriptifs a été réalisés par moi-même à partir des données du tableau Excel et non par un logiciel de statistique. De ce fait, certaines erreurs ont pu être réalisées.

### **C. Des résultats**

La recherche bibliographique n'a pas retrouvé d'études françaises permettant de comparer les résultats de cette enquête. Les résultats seront donc comparés avec des études étrangères.

L'étude n'étant pas randomisée et la taille de l'échantillon étant faible (N=182), il n'est pas possible d'extrapoler et de généraliser les résultats. Cependant, ces derniers nous donnent une estimation de la pratique d'une activité physique durant la grossesse et peuvent servir de base à une plus large enquête.

## **1. De la population**

Bon taux de participation à cette étude.

Les caractéristiques de l'échantillon et les données de l'Insee de 2010 (35) :

- l'âge moyen pour les mères à l'accouchement quel que soit le rang de naissance de l'enfant est de 30 ans dans les deux études
- l'âge moyen pour le premier enfant est un peu plus élevé dans cet échantillon : à 29,3 contre 28,1. Cependant, l'Insee précise que ce chiffre augmente en descendant dans le sud de la France.
- 65,9% des nouveau-nés sont des premiers enfants dans cette étude contre 44% déclaré par l'Insee en 2010.

La proportion de fumeuses dans cette étude est de 33,1%, rejoignant les statistiques de l'Inpes, annonçant à 34,8% la proportion de femmes fumeuses, âgées entre 26 et 44 ans, en 2010(36).

Elles sont 23,2% à avoir fumé durant leur grossesse dans cet échantillon. L'Inpes annonçait 24% de femmes enceintes fumeuses en 2010(36) .

La répartition des femmes en fonction du BMI est superposable à celle décrite dans un article s'appuyant sur les résultats d'un rapport intitulé : « Eurostat, panel européen des ménages »(37).

## **2. De la répartition des femmes en 3 groupes de pratique sportive**

Après analyse des réponses données des questionnaires, les femmes ont été classées dans un des 3 groupes suivants, correspondant aux dernières recommandations américaines et aux recommandations de l'OMS(38)(23):

- Pratique faible : pratique d'une activité modérée moins de 150 minutes par semaine ou d'une activité intense moins de 75 minutes par semaine
- Pratique modérée : pratique d'une activité modérée entre 150 et 300 minutes par semaine ou entre 75 et 150 minutes par semaine
- Pratique soutenue : pratique d'une activité modérée plus de 300 minutes par semaine ou d'une activité intense plus de 150 minutes par semaine

La qualification de modérée ou intense pour une activité a été définie selon les publications de l'OMS, retranscrites ci-dessous :

1/ Activité physique d'intensité modérée (environ 3-6 MET) :

Elle demande un effort moyen et accélère sensiblement la fréquence cardiaque.

Exemples d'exercice physique modéré:

- marcher d'un pas vif;
- danser;
- jardiner;
- nager ou faire du vélo à un rythme raisonnable ;
- s'acquitter de travaux ménagers et domestiques;
- s'adonner à la chasse et à la cueillette traditionnelles;
- participer activement à des jeux et sports avec des enfants/sortir son animal domestique;
- faire du bricolage (par ex. réparations de toitures, peinture);
- soulever/déplacer de lourdes charges (<20kg).

2/ Activité physique d'intensité élevée (environ >6 MET) :

Elle demande un effort important, le souffle se raccourcit et la fréquence cardiaque s'accélère considérablement.

Exemples d'exercice physique intense:

- courir;
- marcher d'un pas vif/grimper une côte à vive allure;
- faire du vélo à vive allure;
- faire de l'aérobic;
- nager à vive allure;
- faire des sports et jeux de compétition (par ex. jeux traditionnels, football, volleyball, hockey, basketball);
- faire des travaux de force;
- soulever/déplacer de lourdes charges (<20kg).

\*MET: le MET est le niveau de dépense énergétique au repos. Selon l'usage, il s'agit d'une prise d'oxygène de 3,5 ml par kilo de poids corporel par minute. On classe souvent les activités physiques selon leur intensité, en utilisant l'équivalent métabolique comme référence.

Comme nous allons le voir, le niveau de pratique des femmes de cet échantillon rejoint celui décrit dans les grandes études de cohortes étrangères. Cependant, la méthode d'évaluation de la pratique sportive est souvent différente selon les études et rarement objective (questionnaire souvent employé). Une méthode d'évaluation objective et commune permettrait une meilleure quantification et comparaison de la pratique sportive durant la grossesse.

### **3. De la pratique d'une APS régulière durant l'année précédant la dernière grossesse**

Dans ce travail, 77,5% des femmes déclarent avoir pratiqué une APS l'année précédant la grossesse étudiée. Les statistiques publiées par le ministère des sports en 2010 annoncent que 87% femmes pratiquent une activité physique mais seulement 40% pratique plus d'une fois par semaine.(39)

La répartition des femmes de cet échantillon, en fonction du volume global d'APS durant l'année précédant la grossesse étudiée, est comparable à celle d'une étude de cohorte norvégienne de 2008 (40).

Marcher est l'activité la plus pratiquée, à l'instar des autres études.(41)(40)

Sensibiliser les femmes à la pratique sportive avant la grossesse semble essentiel.

### **4. Pratique d'une APS régulière durant la grossesse**

Dans ce travail, 62,6% des femmes ont déclaré avoir pratiqué une APS régulière durant au moins un trimestre de leur grossesse et 31,6% avoir pratiqué selon les recommandations de l'ACOG. Ces proportions sont retrouvées dans de grandes études étrangères (42)(34)(33)(41).

Ce taux de pratique est notamment dû à la pratique d'une marche régulière. Marcher est décrit dans d'autres études comme la plus fréquente activité physique pratiquée durant la grossesse.(40)(41)(43)

Dans cet échantillon, les femmes diminuent ou arrêtent l'activité physique durant la grossesse. Ce résultat est retrouvé dans d'autres grandes études, américaines de 2004 (41) et de 2007(43), une étude canadienne de 2008 (32) mais aussi une petite étude espagnole de 2003 (42).

De façon plus précise :

- elles diminuent la pratique essentiellement des activités modérées à soutenues (44)(40)(43)(45)(46)
- la proportion de femmes pratiquant une activité à faible intensité est stable (voir même un peu augmentée ici) (12,6%-16,1%)(44)(40)(43)(46)
- 10 femmes (18,5%) sédentaires avant leur grossesse ont débuté une APS durant leur grossesse(44)(40)(43)(32)
- la proportion de femmes ne pratiquant pas d'APS augmente(44)(40)(43)

La diminution de pratique est d'autant plus importante qu'il s'agit d'une activité sportive **autre que la marche**.(43) Ici, 54 femmes (31%) ont déclaré avoir pratiqué une activité sportive (hors marche et déplacements actifs) durant au moins un trimestre de la grossesse et parmi elles, 23 (13%) ont pratiqué tout au long de leur grossesse.

A pratiquer au moins 150 minutes par semaine une activité d'intensité modérée: elles sont 14 (8%) au premier trimestre, 11 (6%) au second trimestre, 5 (2,8%) au troisième trimestre.

Si l'on compare la pratique durant l'avant grossesse et la pratique au fur et à mesure de l'avancement de la grossesse :

- le nombre de femmes pratiquant des activités modérées à soutenues diminue (15,9%-2,9%)
- le taux de pratique d'une activité à faible intensité est relativement stable (14,3%-12,9%)
- la proportion de femmes ne pratiquant pas d'APS augmente (62%-80%)

Ce sont les mêmes tendances que celles décrites dans l'étude danoise sus-citée.(44)

Les principales raisons données par les femmes interrogées pour expliquer la baisse de pratique sont : l'asthénie essentiellement, la grossesse pathologique, l'essoufflement.

La modification du type d'activité pratiqué dès lors que la femme est enceinte est décrite dans d'autres études. Comme dans cet échantillon, la CAP, le vélo, le cardio-fitness, ... sont délaissés alors que la marche, la natation, le yoga sont favorisés.(40) (41)

## **5. Des facteurs influençant la pratique d'une APS durant la grossesse**

Dans cette étude, les critères présents, avec une différence significative, chez les femmes pratiquant régulièrement une APS durant la grossesse sont :

-la pratique d'une APS l'année précédant la grossesse et d'autant plus que le volume de pratique était important, critère retrouvé dans de nombreuses études (32)(45) (42)(40)(33)

-le niveau d'étude élevé, souvent décrit comme facteur influençant la pratique (32)(34)(45)(47)(41)(48)(40)

-l'abord de la pratique sportive avec un soignant : les femmes n'ayant pas abordé le sujet avec un soignant sont plus nombreuses à pratiquer. Je n'ai pas retrouvé d'étude sur l'influence du discours des soignants. Nous pouvons nous demander si les messages délivrés, dans cet échantillon, par les professionnels de santé ne sont pas dissuasifs ?

Une revue de la littérature réalisée en 2011 conclut que l'influence de l'âge maternel, de la situation professionnelle, du BMI avant grossesse sur la pratique sportive est équivoque(33).

Certains résultats de cette étude sont globalement divergents par rapport aux études étrangères.

C'est le cas de la présence d'enfants dans le foyer. Dans de nombreuses études, avoir plus d'un enfant dans son foyer, et surtout s'ils sont en bas âges, est associé à une moindre pratique.(43)(47)(40) . Ici, il n'y a pas de différence significative sur ce critère.

Un bon état de santé est associé à un plus grand nombre de femmes pratiquantes (41). Dans cette étude, il n'y a pas de différence significative. Cependant, on peut penser que les antécédents médicaux, dans ce recueil, sont sous-estimés.

## **6. Des croyances des femmes sur les conséquences de la pratique sportive durant la grossesse**

Très peu de travaux étudient l'influence des croyances des femmes sur la pratique sportive durant la grossesse.

Dans une étude américaine de 2004, les principaux avantages à pratiquer une APS durant la grossesse, décrits par les femmes enceintes, sont les mêmes que dans cette étude : amélioration du bien-être physique et psychique, contrôle de la prise de poids.(46). De plus, les femmes se disaient fortement influencées par leur mari, leur famille et leurs amis.

Dans une petite étude menée en Angleterre, 32% des femmes diminuent leur activité physique par peur de conséquences sur le fœtus.(42)

Dans cette étude, nous pouvons remarquer que les femmes pensant qu'il existe un bénéfice pour la mère et les fœtus sont celles qui pratiquent le plus une APS durant la grossesse. L'information des femmes semble être primordiale.

## **7. Du discours des professionnels de santé**

Peu de femmes dans cette étude ont abordé le thème de la pratique sportive durant la grossesse avec un soignant et celles qui l'ont abordé pratiquent moins que les autres.

Les soignants manquent-ils de connaissances ? Leur discours est-il un frein à la pratique ?

D'autres pays européens n'ont pas encore vraiment intégré cette notion dans le suivi de grossesse mais mettent en place des outils de communication gratuits. Une étude anglaise révèle que 96% des femmes ont abordé au moins une fois durant la grossesse le thème de la pratique sportive et 46% indiquent qu'elles ont reçu des conseils au moins à 3 reprises durant la grossesse, essentiellement par la famille ou les amis. Seulement 18% des femmes déclarent avoir reçu des conseils par un professionnel de santé durant le suivi de grossesse.

67% des femmes déclarent avoir lu des recommandations sur la pratique sportive durant la grossesse et notamment les publications anglaises gratuites disponibles pour toute femme enceinte : The pregnancy book.(42).

Une étude australienne parue en mai 2013 montre que 80% des femmes interrogées attendent de recevoir des conseils sur la nutrition, l'activité physique et la prise de poids, particulièrement en début de grossesse. Cependant, moins de 50% d'entre elles ont reçu des conseils avisés sur ces thèmes.(49)

Très récemment, en France, un groupe de professionnels a créé un livret (intitulé, « Je suis enceinte, je fais du sport ») dédié aux professionnels de santé et un DVD dédié aux femmes afin de les sensibiliser aux bénéfices de la pratique d'une APS durant la grossesse et favoriser la pratique. (50)

## **D. Propositions**

Les différentes études montrent que non seulement la pratique sportive n'est pas contre-indiquée durant la grossesse mais au contraire doit être encouragée.

A la demande du ministère de la Jeunesse, des Sports et de la Vie associative, l'Inserm a réalisé une expertise collective traitant de l'activité physique, en 2008. Ce rapport explique les différentes stratégies de communications européennes et souligne que c'est la combinaison des approches qui paraît prometteuse. Les expériences de la Finlande et du Canada en particulier montrent qu'une approche intégrée sur le long terme de promotion de l'activité physique peut être un succès au niveau national.(51)

Ainsi, pour plébisciter la pratique sportive durant la grossesse, il semble intéressant : - d'évaluer l'activité physique des femmes enceintes sur un plan national

- de mieux informer les soignants et particulièrement les médecins généralistes sur ce sujet

- de développer un outil de communication facilement accessible, dédié aux femmes, expliquant de façon claire les bienfaits de la pratique sportive durant la

grossesse, les contre-indications à la pratique et les modalités de pratique. Cet outil pourrait être un livret ou un DVD, mis à disposition dans des maternités, des centres de PMI, des cabinets de médecins libéraux.

- de créer une campagne publicitaire

Et ceci est d'autant plus intéressant que l'on sait que la période de grossesse est une phase propice à l'écoute des messages de santé et au changement de comportements.



## V. CONCLUSION

Malgré les multiples études démontrant les bénéfices de l'activité physique durant la grossesse, cette pratique n'est pas rentrée dans les mœurs. C'est ce que montrent différentes études étrangères mais aussi ce travail.

Dans cette enquête, alors que huit femmes sur dix pensent qu'il peut être bénéfique de pratiquer une APS pendant la grossesse seulement six sur dix pratiquent durant une période de leur grossesse et seulement un tiers pratique selon les recommandations minimales de l'ACOG.

Notons tout de même, que certaines femmes, sédentaires avant leur grossesse, initient une pratique sportive.

La grossesse est une phase de changement, où les femmes sont sensibles au message de santé. Promouvoir l'activité physique et sportive à des fins préventives et de confort ne semble pas être un message véhiculé en France.

Quelle pratique auraient les femmes enceintes si les soignants informaient des bénéfices de ce comportement, intégraient l'évaluation de l'activité physique et sportive dans le contenu des consultations du suivi de grossesse, orientaient les femmes vers des pratiques sportives adaptées?

Quelle pratique auraient les femmes si elles disposaient d'un support fonctionnel, gratuit mettant à disposition tous les renseignements nécessaires à la réalisation d'exercices physiques et sportifs ?

Une étude, parue en août 2013, montre que les femmes conseillées par leurs obstétriciens sur la pratique sportive maintiennent ou augmentent leur niveau de pratique durant la grossesse.(52)

Un article français de 2011, évaluant les premières répercussions du PNNS conclut : « les individus connaissant les recommandations nutritionnelles actuelles déclarent des comportements plus favorables à la santé en matière d'alimentation et d'activité physique que les autres ».(53)

Informé semble la première étape nécessaire aux modifications de comportement et c'est en ce sens, qu'un groupe de professionnels français, publiant sur la pratique sportive durant la grossesse depuis 2010, a mis en place en juillet 2013, en région PACA, un livret d'informations dédiés aux professionnels de santé et un DVD dédié aux femmes promouvant la pratique sportive adaptée durant la grossesse.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Comment mieux informer les femmes enceintes. Recommandations pour les professionnels de santé. Document consulté sur le site [www.has-sante.fr](http://www.has-sante.fr). 2005.
2. Vuillemin A. Le point sur les recommandations de santé publique en matière d'activité physique. *Sci Sports*. 2011 Sep;26(4):183–90.
3. Oppert J-M, Simon C, Rivière D, Guezennec C-Y. *Activité physique et santé. Arguments scientifiques, pistes pratiques*. 2005.
4. *Activité physique. Les recommandations* [Internet]. Le site du Ministère des Affaires sociales et de la Santé.; 2012. Available from: <http://www.sante.gouv.fr/les-recommandations.html>
5. *Programme national nutrition santé* [Internet]. Available from: <http://www.mangerbouger.fr/pnns/>
6. Wolfe LA, Davies GAL. Canadian Guidelines for Exercise in Pregnancy: Clin Obstet Gynecol. 2003 Jun;46(2):488–95.
7. Ruchat S-M [b1] (analytic), Davenport MH [b1] (analytic), Giroux I [b2] (analytic), Hillier M [b1] (analytic), Batada A [b1] (analytic), Sopper MM [b1] (analytic), et al. Nutrition and Exercise Reduce Excessive Weight Gain in Normal-Weight Pregnant Women (English). *Med Sci Sports Exerc*. 2012 cover date;44(8):1419–26.
8. Weissgerber TL, Wolfe LA, Davies GAL, Mottola MF. Exercise in the prevention and treatment of maternal–fetal disease: a review of the literature. *Appl Physiol Nutr Metab*. 2006 Dec;31(6):661–74.
9. Oken E, Ning Y, Rifas-Shiman SL, Radesky JS, Rich-Edwards JW, Gillman MW. Associations of Physical Activity and Inactivity Before and During Pregnancy With Glucose Tolerance. *Obstet Gynecol*. 2006 Nov;108(5):1200–7.
10. Mudd LM, Owe KM, Mottola MF, Pivarnik JM. Health benefits of physical activity during pregnancy: an international perspective. *Med Sci Sports Exerc*. 2013 Feb;45(2):268–77.
11. Deierlein AL, Siega-Riz AM, Evenson KR. Physical activity during pregnancy and risk of hyperglycemia. *J Womens Health* 2002. 2012 Jul;21(7):769–75.
12. Wolf HT, Owe KM, Juhl M, Hegaard HK. Leisure Time Physical Activity and the Risk of Pre-eclampsia: A Systematic Review. *Matern Child Health J*. 2013 Jul 9;
13. Østerdal ML, Strøm M, Klemmensen AK, Knudsen VK, Juhl M, Halldorsson TI, et al. Does leisure time physical activity in early pregnancy protect against pre-eclampsia? Prospective cohort in Danish women. *BJOG Int J Obstet Gynaecol*. 2009 Jan;116(1):98–107.

14. Artal R. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period. *Br J Sports Med.* 2003 Feb 1;37(1):6–12.
15. Kramer MS. Aerobic Exercise for Women During Pregnancy. *Birth.* 2003 Dec;30(4):278–9.
16. Gjestland K, Bø K, Owe KM, Eberhard-Gran M. Do pregnant women follow exercise guidelines? Prevalence data among 3482 women, and prediction of low-back pain, pelvic girdle pain and depression. *Br J Sports Med.* 2013 May;47(8):515–20.
17. Poudevigne MS, O'Connor PJ. A review of physical activity patterns in pregnant women and their relationship to psychological health. *Sports Med Auckl NZ.* 2006;36(1):19–38.
18. Strøm M, Mortensen EL, Halldorson TI, Osterdal ML, Olsen SF. Leisure-time physical activity in pregnancy and risk of postpartum depression: a prospective study in a large national birth cohort. *J Clin Psychiatry.* 2009 Dec;70(12):1707–14.
19. Teychenne M, York R. Physical activity, sedentary behavior, and postnatal depressive symptoms: a review. *Am J Prev Med.* 2013 Aug;45(2):217–27.
20. Hegaard HK, Petersson K, Hedegaard M, Ottesen B, Dykes AK, Henriksen TB, et al. Sports and leisure-time physical activity in pregnancy and birth weight: a population-based study. *Scand J Med Sci Sports.* 2010 Feb;20(1):e96–102.
21. Juhl M, Andersen PK, Olsen J, Madsen M, Jorgensen T, Nohr EA, et al. Physical Exercise during Pregnancy and the Risk of Preterm Birth: A Study within the Danish National Birth Cohort. *Am J Epidemiol.* 2008 Mar 14;167(7):859–66.
22. Madsen M, Jørgensen T, Jensen M, Juhl M, Olsen J, Andersen P, et al. Leisure time physical exercise during pregnancy and the risk of miscarriage: a study within the Danish National Birth Cohort. *Bjog.* 2007 Nov 1;114(11):1419–26.
23. Physical Activity Guidelines for Americans. U.S Department of Health and Human Services; 2008.
24. U.S. Department of Health and Human services. Chapter 7: Additional considerations for some adults. Physical activity for Americans Document consulté sur le site [www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf](http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf). 2008.
25. Canadian academy of sport medecine. *Activité physique et grossesse.* 2008.
26. Inserm. *Activité physique \_ Contextes et effets sur la santé.* 2008.
27. Pôle ressources national. *sport, education, mixités, citoyenneté. Les cahiers du Pôle. Sport et maternité.* 2010.

28. Maitre C [b1] (analytic), Harvey T [b2] (analytic), Descamps P (Auteur des parties liminaires / A of introductory parts). Grossesse et sport (French). *Pregnancy Sport Engl.* 2011 cover date;(358-359):22–5.
29. Maître C. Sport et grossesse : une nécessaire prescription. *Sci Sports.* 2013 Apr;28(2):103–8.
30. Wonca Europe. La définition européenne de la médecine générale-médecine de famille [Internet]. 2002. Available from: <http://www.woncaeurope.org/sites/default/files/documents/WONCA%20definition%20French%20version.pdf>
31. Active pour la vie - L'activité physique pendant et après la grossesse [Internet]. Education, Loisir et Sport. Québec; Available from: <http://www.mels.gouv.qc.ca/references/publications/resultats-de-la-recherche/detail/article/active-pour-la-vie-lactivite-physique-pendant-et-apres-et-grossesse/>
32. Fell DB, Joseph KS, Armson BA, Dodds L. The Impact of Pregnancy on Physical Activity Level. *Matern Child Health J.* 2008 Aug 22;13(5):597–603.
33. Gaston A, Cramp A. Exercise during pregnancy: a review of patterns and determinants. *J Sci Med Sport Sports Med Aust.* 2011 Jul;14(4):299–305.
34. Amezcua-Prieto C, Lardelli-Claret P, Olmedo-Requena R, Mozas-Moreno J, Bueno-Cavanillas A, Jiménez-Moleón JJ. Compliance with leisure-time physical activity recommendations in pregnant women. *Acta Obstet Gynecol Scand.* 2011 Mar;90(3):245–52.
35. Davie Emma. Un premier enfant à 28 ans [Internet]. Division Enquêtes et études démographiques, Insee; 2012. Available from: <http://www.insee.fr/fr/ffc/ipweb/ip1419/ip1419.pdf>
36. les profils de fumeurs en France [Internet]. 2012. Available from: <http://www.inpes.sante.fr/10000/themes/tabac/consommation/profils-fumeurs.asp>
37. Thibaut de Saint Pol. Corps et appartenance sociale : la corpulence en Europe [Internet]. 2006. Available from: <http://hal.archives-ouvertes.fr/docs/00/10/90/17/PDF/Corpulence.pdf>
38. OMS | Activité physique pour les adultes [Internet]. WHO. [cited 2013 Aug 10]. Available from: [http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet\\_adults/fr/index.html](http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_adults/fr/index.html)
39. Les premiers résultats de l'enquête 2010 sur les pratiques physiques et sportives en France [Internet]. 2010. Available from: [http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/Stat-Info\\_01-11\\_decembre2010.pdf](http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/Stat-Info_01-11_decembre2010.pdf)

40. Owe KM, Nystad W, Bø K. Correlates of regular exercise during pregnancy: the Norwegian Mother and Child Cohort Study. *Scand J Med Sci Sports*. 2009 Oct;19(5):637–45.
41. Evenson KR, David, Savitz A, Huston SL. Leisure-time physical activity among pregnant women in the US. *Paediatr Perinat Epidemiol*. 2004 Nov;18(6):400–7.
42. Clarke PE, Gross H. Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy. *Midwifery*. 2004 Jun;20(2):133–41.
43. Pereira MA, Rifas-Shiman SL, Kleinman KP, Rich-Edwards JW, Peterson KE, Gillman MW. Predictors of Change in Physical Activity During and After Pregnancy: Project Viva. *Am J Prev Med*. 2007 Apr;32(4):312–9.
44. Hegaard HK, Damm P, Hedegaard M, Henriksen TB, Ottesen B, Dykes A-K, et al. Sports and leisure time physical activity during pregnancy in nulliparous women. *Matern Child Health J*. 2011 Aug;15(6):806–13.
45. Lynch KE, Landsbaugh JR, Whitcomb BW, Pekow P, Markenson G, Chasan-Taber L. Physical activity of pregnant Hispanic women. *Am J Prev Med*. 2012 Oct;43(4):434–9.
46. Symonsdowns D, Hausenblas H. Women's exercise beliefs and behaviors during their pregnancy and postpartum. *J Midwifery Womens Health*. 2004 Mar;49(2):138–44.
47. Jukic A MZ, Evenson KR, Herring AH, Wilcox AJ, Hartmann KE, Daniels JL. Correlates of physical activity at two time points during pregnancy. *J Phys Act Health*. 2012 Mar;9(3):325–35.
48. Hinton PS, Olson CM. Predictors of pregnancy-associated change in physical activity in a rural white population. *Matern Child Health J*. 2001 Mar;5(1):7–14.
49. De Jersey SJ, Nicholson JM, Callaway LK, Daniels LA. An observational study of nutrition and physical activity behaviours, knowledge, and advice in pregnancy. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2013;13:115.
50. Je suis enceinte, je fais du sport [Internet]. Available from: <http://www.paca.drjscs.gouv.fr/IMG/pdf/sport-maternite.pdf>
51. Activité physique : contextes et effets sur la santé - Partie 1 [Internet]. [cited 2013 Jun 25]. Available from: <http://sante-medecine.commentcamarche.net/faq/1211-activite-physique-contextes-et-effets-sur-la-sante-partie-1>
52. May L, Suminski R, Linklater E, Jahnke S, Glaros A. Exercise During Pregnancy: The Role of Obstetric Providers. *J Am Osteopath Assoc*. 2013 Aug;113(8):612–9.

53. Escalon H, Beck F, Bossard C. Associations entre la connaissance des recommandations du Programme national nutrition santé et les comportements en matière d'alimentation et d'activité physique. *Revue D'épidémiologie Santé Publique*. 2013 Feb;61(1):37–47.

# Annexe 1 : Questionnaire test (réalisé sur Google drive)

## Activité physique sportive et grossesse

Mesdames,

Je réalise une thèse de doctorat en médecine dont le thème est l'activité sportive pendant la grossesse. Pour cela, je remets un questionnaire, qui restera totalement anonyme, aux femmes hospitalisées dans différentes maternités de la Gironde. Vous pouvez, bien sûr, ne pas répondre à certaines questions en laissant le champ libre.

En vous remerciant par avance.

Andrevie Christelle

### Parlons de Vous:

---

1. Age:

.....

2. Lieu de résidence:

.....

3. Profession:

.....

4. Niveau de fin d'études:

*Une seule réponse possible.*

- Collège
- Lycée
- Licence
- Master

5. Taille

.....

6. Poids avant grossesse

.....

7. Fumez-vous?

*Une seule réponse possible*

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non
- J'ai arrêté durant ma grossesse

8. Avant d'être enceinte, avez-vous eu des problèmes de santé importants? Si oui, lesquels?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

9. Nombre de grossesse(s):

Y compris celle en cours si vous êtes enceinte

.....

10. Nombre d'enfant(s) dans votre foyer?

.....

11. Si vous avez eu plusieurs grossesses, avez-vous eu des problèmes médicaux lors des grossesses précédentes? Si oui, lesquels?

Ex: saignements, menace d'accouchement prématuré, diabète,...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## L'activité physique

---

Nous allons maintenant parler d'activité physique. On distingue généralement trois groupes d'activités physiques: l'activité physique au travail, l'activité physique dans le cadre domestique et de la vie courante et l'activité physique sportive.

Dans ce questionnaire, nous nous intéresserons spécialement à l'activité physique sportive, à laquelle nous incluons les déplacements "actifs" (marche, vélo, roller...)

## Votre activité physique sportive durant l'adolescence

---

12. Pendant l'adolescence, pratiquiez-vous une activité physique sportive régulière en dehors du collège ou du lycée?

*Plusieurs réponses possibles.*

Oui

Non



13. Si oui, veuillez nous indiquer le nom des activités et le nombre d'heure(s) de pratique par semaine:

activité n°1:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

14. Une seule réponse possible.

15. activité n°2

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

16. activité n°3

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## **Votre activité physique sportive durant l'année précédent votre grossesse**

---

17. Vous marchiez:

*Une seule réponse possible.*

- jamais  
 moins de 30 minutes par jour  
 plus de 30 minutes par jour

18. Combien de jour(s) par semaine marchiez-vous ?

.....

19. Utilisez-vous un autre moyen de déplacement "actif" ?

Ex: vélo, roller...

*Une seule réponse possible.*

- oui, plus de 30 minutes par jour  
 oui, moins de 30 minutes par jour  
 non

20. Pratiquiez-vous une activité sportive l'année précédant votre grossesse?

*Une seule réponse possible.*

- oui  
 non

21.

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

22. Si oui, quelle(s) activité(s) physique(s) sportive(s) pratiquiez-vous? Donnez le nombre d'heure(s) de pratique par semaine pour chaque activité.

activité n°1

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

23. activité n°2

24. activité n°3

.....

.....

.....

.....

.....

25. activité n°4

.....

.....

.....

.....

.....

26. Si oui, pourquoi pratiquez-vous une activité sportive?

.....

.....

.....

.....

.....

27. Une seule réponse possible.

- Option n° 1
- Option 2
- Option 3

28. Si non, pourquoi ne pratiquez-vous pas une activité sportive?

.....

.....

.....

.....

.....

## **Votre activité physique sportive durant votre dernière grossesse**

---

29. Date de début de votre grossesse?

30. **Avant d'être enceinte, avez-vous eu un entretien avec un professionnel de santé pour discuter de votre projet de grossesse?**

*Une seule réponse possible.*

- oui  
 non

31. **Si oui, avec qui?**

*Une seule réponse possible.*

- votre médecin généraliste  
 un gynécologue ou un obstétricien  
 une sage-femme  
 un kinésithérapeute  
 Autre : .....

32. **Si oui, vous ont-ils donné des conseils sur la pratique d'une activité sportive durant la grossesse?**

*Une seule réponse possible.*

- oui  
 non

33. lesquels?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

34. **Vous même, avez-vous abordé ce sujet?**

*Plusieurs réponses possibles.*

- oui  
 non

35.

.....

36. **Si vous avez abordé ce sujet, avez-vous eu des réponses complètes et claires?**

*Une seule réponse possible.*

- oui  
 non

37. Si vous n'avez pas eu les réponses escomptées, quelles principales informations vous manquait-il ?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

38. Par qui votre grossesse a-t-elle été suivie?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	Médecin généraliste	Sage Femme	Gynécologue	Obstétricien
du 1° au 3° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
du 4° au 6° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
du 7° au 9° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

39. Avez-vous eu des problèmes de santé durant votre grossesse et le(s)quel(s)? (vomissements importants, saignements, grosse fatigue, anémie...)

du 1° au 3° mois

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

40. du 4° au 6° mois

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

41.

42. du 7° au 9° mois

.....  
.....  
.....  
.....

43. Combien avez-vous pris de kilos durant cette grossesse?

.....

44. Durant cette grossesse, vous marchiez:

*Une seule réponse possible par ligne.*

	jamais	moins de 30 minutes par jour	plus de 30 minutes par jour	Nombre de jour(s) par semaine
du 1° au 3° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 4° au 6° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 7° au 9° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

45. Utilisez-vous un autre moyen de déplacement "actif" (vélo, roller)? Si oui, précisez lequel ?

.....

46. combien de temps par jour?

*Une seule réponse possible par ligne.*

	moins de 30 minutes par jour	plus de 30 minutes par jour	Nombre de jour(s) par semaine
du 1° au 3° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 4° au 6° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 7° au 9° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

47. Pratiquez-vous une ou des activité(s) sportive(s) du 1° au 3° mois de grossesse?

Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

48.

.....

49.

.....

50.

.....

51. **Pratiquiez-vous une ou des activités sportives du 4° au 6° mois de grossesse?**

Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

.....

.....

.....

.....

.....

52. **Pratiquiez-vous une ou des activités sportives du 7° au 9° mois de grossesse?**

Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

.....

.....

.....

.....

.....

53. **Par rapport à l'activité sportive que vous aviez l'année précédant votre grossesse, vous diriez que durant votre grossesse?**

*Une seule réponse possible.*

- vous avez continué à ne pas pratiquer d'activité sportive
- vous avez initié une activité sportive
- vous avez diminué votre activité sportive
- vous avez arrêté votre activité sportive
- vous avez maintenu votre activité sportive
- vous avez majoré votre activité sportive

54. Dans tous les cas, expliquez pourquoi?

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

55. Pour les femmes qui ont pratiqué une activité sportive durant leur grossesse, qu'est ce qui vous a sensibilisé à cette pratique?

*Une seule réponse possible.*

- le web ou un magazine
- émission de radio ou télévisée
- ami, entourage
- médecin généraliste
- sage femme
- gynécologue ou obstétricien
- Autre : .....

56. Vous diriez que pratiquer une activité sportive modérée, régulière durant une grossesse:

En dehors des sports à risques de chute ou de traumatismes comme les sports de combat, l'équitation, le ski alpin...

*Une seule réponse possible.*

- est risqué pour la mère
- est risqué pour le foetus
- est bénéfique pour la mère
- est bénéfique pour le foetus

57. Pouvez-vous préciser les risques et bénéfices que ce type d'activité vous évoque?

Risques pour la mère:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

58. Risques pour le foetus:



59. Bénéfices pour la mère:

.....

.....

.....

.....

.....

60. Bénéfices pour le foetus:

.....

.....

.....

.....

.....

**Merci d'avoir répondu à ce questionnaire**

---

Fourni par  
Google Drive

## Annexe 2 : Questionnaire définitif (réalisé sur Google drive)

### Activité physique sportive et grossesse

Mesdames,

Je réalise une thèse de doctorat en médecine dont le thème est l'activité sportive pendant la grossesse. Pour cela, je remets un questionnaire, qui restera totalement anonyme, aux femmes hospitalisées dans différentes maternités de la Gironde. Vous pouvez, bien sûr, ne pas répondre à certaines questions en laissant le champ libre.

En vous remerciant par avance.

Andrevie Christelle

### Parlons de Vous:

---

1. Age:

.....

2. Lieu de résidence:

.....

3. Profession:

.....

4. Niveau de fin d'études:

*Une seule réponse possible.*

- Collège
- Lycée
- Université ou écoles supérieures

5. Vous considérez votre niveau de vie comme:

*Une seule réponse possible.*

- Très aisé
- Aisé
- Correct
- Modeste

6. Taille

.....

7. Poids avant grossesse

**8. Fumez-vous?**

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non
- J'ai arrêté avant ma grossesse
- J'ai arrêté durant ma grossesse

**9. Avez-vous eu des problèmes de santé importants en dehors de vos grossesses? Si oui, lesquels?**

.....

.....

.....

.....

.....

**10. Nombre de grossesse(s):**

Y compris celle en cours si vous êtes enceinte

.....

**11. Nombre d'enfant(s) dans votre foyer?**

.....

**12. Avez-vous eu des problèmes médicaux lors des éventuelles précédentes grossesses? Si oui, lesquels?**

Ex: saignements, menace d'accouchement prématuré, diabète,...

.....

.....

.....

.....

.....

## **L'activité physique**

---

Nous allons maintenant parler d'activité physique. On distingue généralement trois groupes d'activités physiques: l'activité physique au travail, l'activité physique dans le cadre domestique et de la vie courante et l'activité physique sportive.

Pour ce questionnaire, nous nous intéresserons spécialement à l'activité physique sportive, dans laquelle nous incluons les déplacements "actifs" (marche, vélo, roller...)

## Votre activité physique sportive durant l'adolescence

---

13. Pendant l'adolescence, pratiquiez-vous une activité physique sportive régulière en dehors du collège ou du lycée?

*Une seule réponse possible.*

- Oui  
 Non

14. Si oui, indiquez le nom des activités et le nombre d'heure(s) de pratique par semaine:

Activité n°1:

.....

15. Activité n°2

.....

16. Activité n°3

.....

17. Pour quelles raisons pratiquiez-vous ou ne pratiquiez-vous pas d'activité(s) sportive(s)?

Plusieurs réponses possibles et attendues

.....

.....

.....

.....

.....

## Votre activité physique sportive durant l'année précédant votre grossesse actuelle

---

18. Vous arrivait-il de marcher d'un pas rapide pendant au moins 10 minutes d'affilée?

Par exemple: pour aller faire des courses, au travail, en loisir...

*Une seule réponse possible.*

- Jamais  
 Oui, pas régulièrement. Précisez la fréquence et la durée de la marche:  
 Oui, régulièrement.

19. Si vous marchiez régulièrement, complétez le tableau suivant:

	Moins de 30 minutes par jour	Plus de 30 minutes par jour	Précisez le nombre de jour(s) par semaine
Je marchais	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

20. Utilisez-vous un autre moyen de déplacement "actif" ?

Ex: vélo, roller...

*Une seule réponse possible.*

- Oui, plus de 30 minutes par jour. Précisez la fréquence hebdomadaire:
- Oui, moins de 30 minutes par jour. Précisez la fréquence hebdomadaire:
- Non

21. Pratiquez-vous une activité sportive régulière l'année précédant votre grossesse?

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non

22. Si oui, quelle(s) activité(s) physique(s) sportive(s) pratiquez-vous? Donnez le nombre d'heure(s) de pratique par semaine pour chaque activité.

Activité n°1

.....

23. Activité n°2

.....

24. Activité n°3

.....

25. Activité n°4

.....

26. Pour quelles raisons pratiquez-vous ou ne pratiquez-vous pas d'activité(s) physique(s) sportive(s) durant cette année?

Plusieurs réponses possibles et attendues

.....

.....

.....

27. A cette époque, aviez-vous envisagé d'être enceinte dans l'année à venir?

*Une seule réponse possible.*

- Oui  
 Non

28. Si oui, le désir de grossesse a-t-il généré des modifications de votre comportement ou de vos habitudes?

Par exemple: modification de votre alimentation, supplémentation en vitamines B9, pratique d'une activité sportive régulière, arrêt du tabac et de la consommation d'alcool...

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## L'activité physique sportive et votre grossesse actuelle

---

29. Avant d'être enceinte, avez-vous eu un entretien avec un professionnel de santé pour parler de votre projet de grossesse ?

*Une seule réponse possible.*

- Oui  
 Non

30. Si oui, dans quelles circonstances?

*Une seule réponse possible.*

- Lors d'une consultation pour un autre motif  
 Lors d'une consultation dédiée à ce sujet  
 Autre : .....

31. Avec qui?

*Une seule réponse possible.*

- Votre médecin généraliste  
 Un gynécologue ou un obstétricien  
 Une sage-femme  
 Un kinésithérapeute  
 Autre : .....

32. Qui était à l'origine de cet entretien?

*Une seule réponse possible.*

- Vous
- Le professionnel de santé
- Autre : .....

33. Le thème de la pratique sportive durant la grossesse a-t-il été abordé durant cet entretien?

*Plusieurs réponses possibles.*

- Oui par moi-même
- Oui par le professionnel de santé
- Non
- Autre : .....

34. Quels conseils vous a-t-on donnés?

.....

.....

.....

.....

.....

35. Les réponses que l'on vous a données vous ont-elles satisfaites?

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non

36. Pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

37. **Plus tard durant la grossesse, le thème de la pratique sportive a-t-il été (ré)abordé?**

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non

38. Avec qui?

*Une seule réponse possible.*

- Votre médecin généraliste
- Un gynécologue ou un obstétricien
- Une sage-femme
- Un kinésithérapeute
- Autre : .....

39. Par qui?

*Une seule réponse possible.*

- Vous
- Professionnel de santé
- Autre : .....

40. Quels conseils vous a-t-on donnés?

.....

.....

.....

.....

.....

41. Les réponses que l'on vous a données vous ont-elles satisfaites?

*Une seule réponse possible.*

- Oui
- Non

42. Pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

43. Date de début de votre grossesse?

.....

44. S'agit-il d'une grossesse:

*Une seule réponse possible.*

- Spontanée
- Médicalement assistée



45. Par qui votre grossesse a-t-elle été suivie?

	Médecin généraliste	Sage Femme	Gynécologue	Obstétricien
du 1° au 3° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
du 4° au 6° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
du 7° au 9° mois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

46. Avez-vous eu des problèmes de santé durant votre grossesse et le(s)quel(s)? (vomissements importants, saignements, grosse fatigue, anémie...)

du 1° au 3° mois

.....

.....

.....

.....

.....

47. du 4° au 6° mois

.....

.....

.....

.....

.....

48. du 7° au 9° mois

.....

.....

.....

.....

.....

49. Combien avez-vous pris de kilos durant cette grossesse?

50. Durant cette grossesse, vous arrivait-il de marcher d'un pas rapide pendant au moins 10 minutes d'affilée?

	Jamais	Oui mais pas régulièrement	Oui, régulièrement et moins de 30 minutes par jour	Oui, régulièrement et plus de 30 minutes par jour	Dans le cas d'une pratique régulière, précisez le nombre de jour(s) par semaine
du 1° au 3° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 4° au 6° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 7° au 9° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

51. Si vous avez modifié la fréquence ou la durée de la marche au cours de la grossesse, indiquez pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

52. Utilisez-vous un autre moyen de déplacement "actif" (vélo, roller)? Si oui, précisez lequel et complétez le tableau ci-dessous.

.....

53.

	Pas régulièrement	Régulièrement et moins de 30 minutes par jour	Régulièrement et plus de trente minutes par jour	Dans le cas d'une pratique régulière, précisez le nombre de jour(s) par semaine
du 1° au 3° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 4° au 6° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
du 7° au 9° mois	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

54. Si vous avez modifié la fréquence ou la durée de ce type de déplacement au cours de la grossesse, indiquez pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

55. Si l'on compare votre activité sportive (en dehors de la marche et des déplacements actifs) durant l'année précédant la grossesse et votre activité sportive durant la grossesse, vous diriez que:

*Plusieurs réponses possibles.*

- Vous avez continué à ne pas pratiquer d'activité sportive
- Vous avez initié une activité sportive. La(les)quelle(s)?
- Vous avez diminué votre activité sportive. La(les)quelle(s)?
- Vous avez arrêté votre activité sportive. La(les)quelle(s)?
- Vous avez maintenu votre activité sportive. La(les)quelle(s)?
- Vous avez adapté votre activité sportive. Comment?
- Vous avez majoré votre activité sportive. La(les)quelle(s)?

56. Dans tous les cas, pouvez-vous expliquer pourquoi?

.....

.....

.....

.....

.....

57. **Quelle(s) activité(s) sportive(s) pratiquez-vous du 1° au 3° mois de grossesse?**  
Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

.....

.....

.....

.....

.....

58. **Quelle(s) activité(s) sportive(s) pratiquez-vous du 4° au 6° mois de grossesse?**  
Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

.....

.....

.....

.....

59. **Quelles activité(s) sportive(s) pratiquez-vous du 7<sup>o</sup> au 9<sup>o</sup> mois de grossesse?**

Donnez leur nom et le temps de pratique par semaine

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

60. **Si vous avez modifié votre activité sportive au cours de vos différents trimestres de grossesse (arrêt d'une activité, changement d'activité...), pouvez-vous décrire ces modifications et expliquer les raisons de ces changements?**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

61. **Pour celles qui ont eu une activité sportive durant leur grossesse, qu'est-ce qui vous a sensibilisé à cette pratique?**

*Plusieurs réponses possibles.*

- Le web ou un magazine
- Emission de radio ou télévisée
- Ami, entourage
- médecin généraliste
- Sage femme
- Gynécologue ou obstétricien
- Autre : .....

62. **Vous diriez que pratiquer une activité sportive modérée, régulière durant une grossesse:**

En dehors des sports à risques de chute ou de traumatismes comme les sports de combat, l'équitation, le ski alpin...

*Plusieurs réponses possibles.*

- Est risqué pour la mère
- Est risqué pour le foetus
- Est bénéfique pour la mère
- Est bénéfique pour le foetus

**63. Quels sont pour vous les risques et bénéfices de ce type d'activité?**

Risques pour la mère:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**64. Risques pour le foetus:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**65. Bénéfices pour la mère:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**66. Bénéfices pour le foetus:**

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**67. Pour celles qui viennent d'accoucher, précisez le jour de l'accouchement et le poids de naissance de votre nourrisson:**

.....

**Merci d'avoir répondu à ce questionnaire**

## Annexe 3 : Encodage

Pratique APS régulière grossesse :

- 0 : non
- 1 : oui

TOTAL APS grossesse : = marche + déplacements actifs + autres APS (activité physique sportive)

- 0 : aucune pratique régulière
- 1 : pratique régulière faible
- 2 : pratique régulière modérée
- 3 : pratique régulière soutenue
- 4 : pratique régulière mais volume horaire non renseignée

APS (hors marche et déplacements actifs) grossesse :

- 0 : aucune pratique régulière
- 1 : pratique régulière faible
- 2 : pratique régulière modérée
- 3 : pratique régulière soutenue
- 4 : pratique régulière mais volume horaire non renseignée

Niveau de fin d'étude :

- 1 : collègue
- 2 : lycée
- 3 : études supérieures

Le niveau de vie :

- 1 : très aisé
- 2 : aisé
- 3 : correct
- 4 : modeste

Situation professionnelle :

- 1 : sans profession
- 2 : femme au foyer
- 3 : artisan, commerçant chef d'entreprise
- 4 : cadre et professions intellectuelles
- 5 : profession intermédiaire et employés
- 6 : ouvriers
- 7 : étudiant

BMI :

- 1 : <18,5
- 2 entre 18,5 et 24,9
- 3 entre 25 et 29,9
- 4 : > ou égal à 30

Tabac :

- 1 : fumeuse
- 2 : non fumeuse
- 3 : a arrêté avant la grossesse
- 4 : a arrêté durant la grossesse

ATCD médical :

- 1 aucun
- 2 sans impact sur la pratique sportive
- 3 pouvant avoir un impact sur la pratique sportive

ATCD obstétrical :

- 1 aucun ou aucun impact
- 2 contre indication relative à la pratique sportive selon ACOG
- 3 devant favoriser la pratique sportive

Pratique d'une APS à l'adolescence :

- 1 : oui
- 2 : non

Volume de pratique à l'adolescence :

- 0 : aucune
- 1 : activité faible
- 2 : activité modérée
- 3 : activité soutenue
- 4 : activité régulière mais volume horaire non renseigné

APS avant grossesse :

- 0 : non
- 1 : oui

Volume d'activité avant grossesse :

- 0 : aucune
- 1 : activité faible
- 2 : activité modérée

- 3 : activité soutenue
- 4 : activité régulière mais volume horaire non renseigné

Activité (hors marche et déplacements actifs) avant grossesse

- 0 : aucune
- 1 : activité faible
- 2 : activité modérée
- 3 : activité soutenue
- 4 : activité régulière mais volume horaire non renseigné

Entretien préconceptionnel :

- 1 : oui
- 2 : non

Thème du sport abordé durant entretien préconceptionnel :

- 1 : oui
- 2 : non

Thème réabordé :

- 1 : oui
- 2 : non

Soignants suivant la grossesse au premier trimestre :

- 1 : médecin généraliste
- 2 : sage-femme
- 3 : gynécologue
- 4 : obstétricien
- 5 : 1+3
- 6 : 1+4
- 7 : 2+3
- 8 : 3+4
- 9 : 4+2

Les croyances de la mère :

- 1 : risqué pour la mère
- 2 : risqué pour le fœtus
- 3 : bénéfique pour la mère
- 4 : bénéfique pour le fœtus
- 5 : 1+2
- 6 : 1+2+3+4
- 7 : 2+3
- 8 : 2+3+4



9 : 3+4

CODE couleur Tableau :

Orange : accouchement avant 37SA

Vert clair : enceinte premier trimestre

Vert foncé : enceinte second trimestre

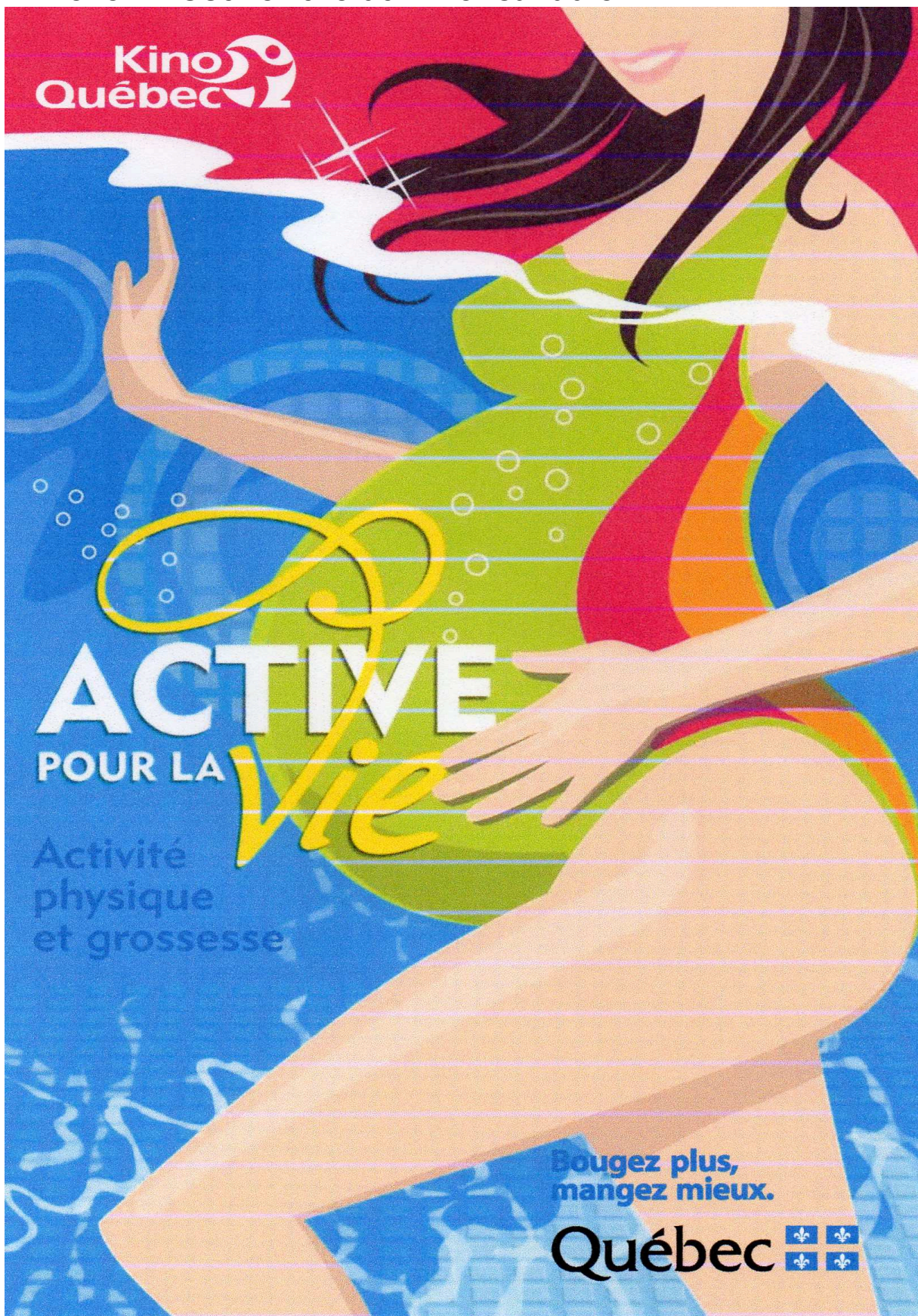
Bleu : enceinte troisième trimestre

Fond jaune grossesse gémellaire

Fond rose : femmes attendant une consultation et non hospitalisées



Annexe 4 : Couverture du livret canadien





## Annexe 5 : Couverture du livret français

**PÔLE RESSOURCES NATIONAL "SPORT, ÉDUCATION, MIXITÉS, CITOYENNETÉ"**



**Je suis enceinte,  
je fais DU SPORT**

**"SPORT ET GROSSESSE":  
DU POSSIBLE AU RECOMMANDÉ**

**GUIDE + VIDÉO**

  
RÉPUBLIQUE FRANÇAISE  
MINISTÈRE DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE,  
DE L'ÉDUCATION  
POPULAIRE ET DE  
LA VIE ASSOCIATIVE

[www.semcc.sports.gouv.fr](http://www.semcc.sports.gouv.fr)

## SERMENT D'HIPPOCRATE

Au moment d'être admise à exercer la médecine, je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité.

Mon premier souci sera de rétablir, de préserver ou de promouvoir la santé dans tous ses éléments, physiques et mentaux, individuels et sociaux.

Je respecterai toutes les personnes, leur autonomie et leur volonté, sans aucune discrimination selon leur état ou leurs convictions. J'interviendrai pour les protéger si elles sont affaiblies, vulnérables ou menacées dans leur intégrité ou leur dignité. Même sous la contrainte, je ne ferai pas usage de mes connaissances contre les lois de l'humanité.

J'informerai les patients des décisions envisagées, de leurs raisons et de leurs conséquences.

Je ne tromperai jamais leur confiance et n'exploiterai pas le pouvoir hérité des circonstances pour forcer les consciences.

Je donnerai mes soins à l'indigent et à quiconque me les demandera. Je ne me laisserai pas influencer par la soif du gain ou la recherche de la gloire.

Admise dans l'intimité des personnes, je tairai les secrets qui me seront confiés, reçue à l'intérieur des maisons, je respecterai les secrets des foyers et ma conduite ne servira pas à corrompre les mœurs.

Je ferai tout pour soulager les souffrances. Je ne prolongerai pas abusivement les agonies. Je ne provoquerai jamais la mort délibérément.

Je préserverai l'indépendance nécessaire à l'accomplissement de ma maison. Je n'entreprendrai rien qui dépasse mes compétences. Je les entretiendrai et les perfectionnerai pour assurer au mieux les services qui me seront demandés.

J'apporterai mon aide à mes confrères ainsi qu'à leurs familles dans l'adversité.

Que les hommes et mes confrères m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses ; que je sois déshonorée et méprisée si j'y manque.

## **ACTIVITE PHYSIQUE SPORTIVE ET GROSSESSE**

### **Etude auprès de femmes enceintes ou venant d'accoucher dans quatre maternités de Gironde**

#### **RESUME :**

Contexte : Pratiquer une activité sportive modérée régulière pendant la grossesse est bénéfique et encouragé par une recommandation diffusée dans le cadre du PNNS et plus encore dans certains pays tels que les Etats-Unis, le Canada.

Objectif : Décrire la pratique sportive pendant la grossesse d'un échantillon de femmes en Gironde et secondairement d'analyser quelques déterminants de la pratique ou non pratique sportive et d'approcher le discours des soignants avant et pendant la grossesse.

Méthode : Etude observationnelle descriptive par questionnaire élaboré à partir d'une recherche bibliographique et distribué aux femmes enceintes ou venant d'accoucher, présentes un jour donné dans quatre maternités de Gironde de septembre à décembre 2013

Résultats : La pratique d'une activité physique sportive est moindre durant la grossesse et diminue au cours de celle-ci. Deux tiers des femmes de l'échantillon ont déclaré pratiquer une activité sportive mais seulement un tiers des femmes suivent les recommandations de l'ACOG (American College of Gynecologists and Obstetrics). La marche est l'activité la plus pratiquée.

La pratique sportive est peu abordée avec les professionnels de santé et les conseils promulgués réservés.

Pourtant 8 femmes sur 10 pensent qu'il est bénéfique de pratiquer une activité sportive durant la grossesse.

Discussion : L'ensemble des résultats de cette enquête est superposable aux études étrangères. Les femmes, bien qu'elles pensent majoritairement que la pratique sportive durant la grossesse est bénéfique, sont très peu informées des intérêts de cette pratique, notamment par les soignants. Sensibiliser les professionnels de santé et les femmes semble donc nécessaire. C'est ce qu'en juillet 2013, un groupe de professionnels français à tenter de faire en créant un livret pour les soignants et un DVD pour les femmes. Cet exemple parmi d'autre doit permettre de promouvoir en France l'activité physique et sportive durant la grossesse à des fins de prévention et de confort, aussi bien pour la mère que pour l'enfant.

#### **TITRE EN ANGLAIS:**

LEISURE TIME PHYSICAL ACTIVITY AND PREGNANCY

Survey with pregnant women or coming to give birth in four maternities of Gironde

#### **DISCIPLINE :**

Médecine générale

#### **MOTS CLES :**

Activité sportive, activité physique, grossesse, Gironde, enquête observationnelle