



**HAL**  
open science

# Activité sportive des parturientes : étude des facteurs favorisant ou limitant la pratique d'une activité sportive par les femmes enceintes

Léna Le Sciellour

## ► To cite this version:

Léna Le Sciellour. Activité sportive des parturientes : étude des facteurs favorisant ou limitant la pratique d'une activité sportive par les femmes enceintes. Gynécologie et obstétrique. 2018. dumas-01919182

**HAL Id: dumas-01919182**

**<https://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01919182v1>**

Submitted on 12 Nov 2018

**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.

UNIVERSITE DE VERSAILLES SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

UFR DES SCIENCES DE LA SANTE SIMONE VEIL

## Département de maïeutique

MEMOIRE DE DIPLOME D'ETAT DE SAGE-FEMME  
DE L'UNIVERSITE DE VERSAILLES SAINT-QUENTIN-EN-YVELINES

DISCIPLINE / SPECIALITE : Maïeutique

Présenté par :

**Léna LE SCIELLOUR**

En vue de l'obtention du **Diplôme d'Etat de sage-femme**

### **ACTIVITE SPORTIVE DES PARTURIENTES**

### **Etude des facteurs favorisant ou limitant la pratique d'une activité sportive par les femmes enceintes**

Soutenu le : 26 juin 2018

Directeur de mémoire : Marlène BARLIER

#### JURY

Elodie PROT, sage-femme enseignante, Université de Versailles Saint Quentin en Yvelines, UFR des sciences de la santé Simone Veil, Département de Maïeutique

Marie BOURDILLON, sage-femme enseignante, Université de Versailles Saint Quentin en Yvelines, UFR des sciences de la santé Simone Veil, Département de Maïeutique

Juliette FRANCOIS, sage-femme recherche, Centre Hospitalier Intercommunal de Poissy Saint-Germain-en-Laye

Numéro national d'étudiant : 21403618

# Avertissement

Ce mémoire est le fruit d'un travail approuvé par le jury de soutenance et réalisé dans le but d'obtenir le diplôme d'Etat de sage-femme. Ce document est mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite expose son auteur à des poursuites pénales.

# Remerciements

Je tiens à remercier toutes les personnes ayant contribué à l'élaboration de ce mémoire.

En premier lieu Marlène BARLIER, sage-femme, coach sportive et directrice de mémoire, pour son implication, sa patience et sa disponibilité.

Madame BAUMANN Sophie, sage-femme enseignante, pour ses conseils et son optimisme.

Ma famille et mes amis, pour leur soutien et leurs nombreuses relectures.

Monsieur LOURENCO Rui, mon référent pédagogique, pour son soutien durant ces quatre dernières années.

Enfin, toutes les patientes ayant accepté de participer à cette étude, pour le temps et l'intérêt qu'elles m'ont accordé.

# Table des matières

<b>AVERTISSEMENT</b>	<b>II</b>
<b>REMERCIEMENTS</b>	<b>III</b>
<b>TABLE DES MATIERES</b>	<b>IV</b>
<b>LISTE DES TABLEAUX</b>	<b>VII</b>
<b>LISTE DES FIGURES</b>	<b>VIII</b>
<b>LISTE DES ANNEXES</b>	<b>IX</b>
<b>LEXIQUE</b>	<b>X</b>
<b>RESUME : ETUDE DES FACTEURS FAVORISANT OU LIMITANT LA PRATIQUE D'UNE ACTIVITE SPORTIVE PAR LES FEMMES ENCEINTES</b>	<b>XI</b>
<b>ABSTRACT : HINDERING AND ENCOURAGING FACTORS TO SPORT PRACTICE BY PREGNANT WOMEN</b>	<b>XII</b>
<b>INTRODUCTION</b>	<b>1</b>
<b>1 CONTEXTE</b>	<b>2</b>
1.1 Activité physique : définition	2
1.2 Les femmes et le sport	3
1.3 Les particularités de la femme enceinte	3



1.3.1	Cardiovasculaires	3
1.3.2	Respiratoires	4
1.3.3	Morphologiques et ostéo-articulaires	4
<b>1.4</b>	<b>Sport et grossesse</b>	<b>5</b>
1.4.1	Bénéfices, risques et contre-indications	5
1.4.2	Les recommandations	8
1.4.3	Les informations à donner aux patientes	9
1.4.4	La pratique sportive de femmes enceintes	10
<b>2</b>	<b>MATERIEL ET METHODES</b>	<b>12</b>
<b>2.1</b>	<b>Objectif et hypothèses</b>	<b>12</b>
<b>2.2</b>	<b>Le type d'étude</b>	<b>12</b>
<b>2.3</b>	<b>Participants</b>	<b>12</b>
<b>2.4</b>	<b>Déroulement de l'étude – Outil méthodologique</b>	<b>13</b>
<b>2.5</b>	<b>Thèmes abordés</b>	<b>14</b>
<b>2.6</b>	<b>Stratégie d'analyse</b>	<b>15</b>
<b>2.7</b>	<b>Considérations éthiques et réglementaires</b>	<b>15</b>
<b>3</b>	<b>RESULTATS</b>	<b>16</b>
<b>3.1</b>	<b>Description générale de la population d'étude</b>	<b>16</b>
<b>3.2</b>	<b>L'activité sportive avant la grossesse</b>	<b>16</b>
3.2.1	Les raisons motivant la pratique d'une activité sportive	16
3.2.2	Les activités sportives pratiquées en anténatal	19
<b>3.3</b>	<b>La pratique sportive pendant la grossesse</b>	<b>21</b>
3.3.1	Décision d'arrêter ou poursuivre l'activité sportive	21
<b>3.4</b>	<b>Influences extérieures</b>	<b>28</b>
3.4.1	Les professionnels de santé	28
3.4.2	Les professionnels du sport	29

3.4.3	L'entourage	30
<b>3.5</b>	<b>Antécédents chez les multipares</b>	<b>31</b>
	<b>DISCUSSION</b>	<b>32</b>
<b>3.6</b>	<b>Validation et infirmation des hypothèses</b>	<b>32</b>
<b>3.7</b>	<b>Discussion des résultats</b>	<b>33</b>
3.7.1	Mieux informer pour lutter contre les fausses croyances	33
3.7.2	Petits maux de la grossesse et sport	35
3.7.3	Bien-être	36
3.7.4	Relation au corps	38
3.7.5	Influences extérieures	40
<b>3.8</b>	<b>Les points forts</b>	<b>43</b>
<b>3.9</b>	<b>Limites et biais</b>	<b>43</b>
<b>3.10</b>	<b>Implications et perspectives</b>	<b>44</b>
3.10.1	Information	44
3.10.2	Cours spécifiques pour femmes enceintes	44
	<b>CONCLUSION</b>	<b>45</b>
	<b>BIBLIOGRAPHIE</b>	<b>46</b>
	<b>ANNEXES</b>	<b>51</b>

# Liste des tableaux

Tableau 1 : Caractéristiques générales de la population d'étude .....	16
Tableau 2 : Fréquence de l'activité sportive en anténatal.....	19

## Liste des figures

Figure 1 : Les raisons motivant la pratique d'une activité sportive en anténatal .....	17
Figure 2 : Le bien-être mental exprimé par les patientes.....	17
Figure 3 : Sports pratiqués en anténatal par le groupe A .....	19
Figure 4 : Sports pratiqués en anténatal par le groupe P .....	19
Figure 5 : Critères principaux ayant mené au choix de l'activité .....	20
Figure 6 : Raisons ayant mené à l'arrêt ou la poursuite d'une activité sportive .....	21
Figure 7 : Ressenti à l'arrêt de l'activité sportive .....	25
Figure 8 : Sources des conseils d'adaptation de l'activité sportive .....	25
Figure 9 : Terme d'arrêt de l'activité sportive .....	27

# Liste des annexes

<b>Annexe 1 : Guide d'entretien .....</b>	<b>51</b>
<b>Annexe 2 : Entretien numéro 12 .....</b>	<b>54</b>
<b>Annexe 3 : Cours de sport prénatal proches de Poissy et du Chesnay .....</b>	<b>70</b>

# Lexique

**ACOG** : Collèges des gynécologues et obstétriciens américains

**E1** : Entretien numéro un.

**OMS** : Organisation mondiale de la santé.

**RCIU** : Retard de Croissance Intra Utérin

**SA** : Semaines d'aménorrhées.

# Résumé : Etude des facteurs favorisant ou limitant la pratique d'une activité sportive par les femmes enceintes

## Objectifs

La pratique d'une activité sportive par tous est un enjeu actuel de santé publique. Le but de cette étude est de comprendre quels facteurs entrent en jeu dans la décision de poursuivre ou non une activité sportive pendant la grossesse.

## Matériel et méthodes

Il s'agit d'une étude de méthodologie qualitative. Des entretiens semi-directifs ont été réalisés auprès d'accouchées en suites de couches. Les entretiens ont été enregistrés, retranscrits puis ont fait l'objet d'une analyse de contenu. L'étude s'est déroulée du 13 juin 2017 au 24 janvier 2018.

## Résultats

L'arrêt de l'activité sportive était lié à la présence d'asthénie ou de nausées en début de grossesse, de croyances sur les risques fœtaux dus à l'activité sportive et de contraintes personnelles et environnementales. A contrario, la décision de poursuivre était liée au sentiment de bien-être procuré par l'activité sportive, à la volonté de garder le contrôle de son corps et de conserver son rythme de vie. L'influence des professionnels de santé et de l'entourage interférait avec cette décision.

**Mots-clés** : femmes enceintes, sport, décision

# **Abstract : Hindering and encouraging factors to sport practice by pregnant women**

## **Objective**

Physical activity for all is a current public health issue. The purpose of this study is to understand which factors come into play in the decision to continue or not to pursue a sport activity during pregnancy.

## **Methods**

This is a qualitative methodology study. Semi-structured interviews were conducted with postpartum women. The interviews were recorded, transcribed and their contents then analysed. The study ran from June 13, 2017 to January 24, 2018.

## **Results and conclusion**

Giving up sport activity was linked to the presence of asthenia or nausea in early pregnancy, beliefs about fetal risks due to sport practice and personal and environmental constraints. The decision of going on was related to the feeling of well-being provided by sport, the wish to keep control on one's body and keep one's lifestyle. The influence of health professionals and relatives interferes with this decision.

**Keywords :** Pregnancy women, sport, decision

# Introduction

Nous vivons actuellement dans une société très sédentaire. Suite à la diminution du recours à l'effort physique dans le travail, l'activité sportive volontaire s'est développée. Mais même alors l'activité physique reste plus faible que celle de nos ancêtres. (1)

Pourtant elle a une place importante dans la santé. Elle diminue la mortalité, contribue au bien-être et à la qualité de vie, conditionne la fonction musculaire, maintient le capital osseux et réduit le risque cardio-vasculaire.(1)

Les politiques du sport en France reposent sur le principe de l'accessibilité du plus grand nombre aux activités physiques et sportives. Cependant, des différences selon l'âge, le sexe et le contexte socio-économique sont observées.

Les femmes enceintes sont la population pour laquelle la différence d'attitude face à l'activité physique est la plus marquée. Pourtant, pratiquée de manière raisonnée, elle a toute sa place et de nombreux bienfaits durant la grossesse.

En outre au cours des stages en maternité, la frustration des patientes face à l'interdiction de pratiquer un sport pendant la grossesse m'a personnellement interpellée : pourquoi décident-elles d'arrêter ou de poursuivre une activité physique pendant la grossesse ?

Après une revue de la littérature concernant le sport et la grossesse, nous présenterons notre étude et décrirons les résultats. Nous terminerons par une analyse et une discussion autour de ces résultats.

# 1 Contexte

## 1.1 Activité physique : définition

L'activité physique est définie par l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) comme « tout mouvement produit par les muscles squelettiques, responsable d'une augmentation de la réponse énergétique ». (2)

On peut classer l'activité physique selon trois situations :

- l'activité physique dans la vie professionnelle
- l'activité physique dans le cadre domestique et dans la vie courante (comme les transports)
- et l'activité physique de loisirs (incluant les activités sportives). (3)

C'est cette troisième situation qui nous intéresse ici. Le sport est plus précisément défini par la charte européenne du sport comme « toutes formes d'activités physiques qui, à travers une participation organisée ou non, ont pour objectif l'expression ou l'amélioration de la condition physique et psychique, le développement des relations sociales ou l'obtention de résultats en compétition de tous niveaux. » (4)

En France le programme national nutrition santé, dont le slogan est « La santé vient en bougeant » recommande de pratiquer au moins 30 minutes de marche rapide par jour, idéalement tous les jours et un sport régulièrement. (5)

En effet, l'activité physique permet d'améliorer l'endurance, la musculature, la souplesse et l'équilibre. Pratiquer une activité sportive régulièrement permet d'avoir une bonne hygiène de vie et d'être en bonne santé et en forme. (1,6,7)

## 1.2 Les femmes et le sport

On observe une augmentation de la pratique sportive féminine depuis les années 2000. En France, 87% des femmes de 15 ans et plus déclarent pratiquer une activité physique ou sportive régulièrement. Le taux de licences délivrées aux femmes a progressé depuis le début des années 2000 pour atteindre 37,2% de l'ensemble des licences en 2013.

Mais, hors marche utilitaire, de loisir ou balade, on a remarqué une baisse importante du taux de pratique sportive féminine entre 26 et 29 ans. (8) Cela coïncide avec l'âge moyen auquel les femmes donnent naissance à leur premier enfant qui est de 28.5 ans en France.(9) La grossesse et l'arrivée d'un enfant pourraient expliquer cette modification des pratiques.

## 1.3 Les particularités de la femme enceinte

La grossesse entraîne de nombreuses modifications physiologiques, notamment cardio-vasculaires, respiratoires, morphologiques et ostéo-articulaires pouvant impacter la pratique de l'activité sportive.

### 1.3.1 Cardiovasculaires

Pendant la grossesse, le volume d'éjection systolique et la fréquence cardiaque augmentent, entraînant une augmentation d'environ 40% du débit cardiaque. L'activation du système Rénine Angiotensine Aldostérone et l'augmentation de la filtration glomérulaire entraînent une augmentation du volume plasmatique. En outre, l'augmentation de la pression veineuse dans les membres inférieurs et la compression de la veine cave inférieure par l'utérus gravide entraînent une diminution du retour veineux en décubitus dorsal à partir de la fin du deuxième trimestre, il est donc recommandé d'éviter les sports pratiqués sur le dos. (10,11)

### 1.3.2 Respiratoires

Sur le plan respiratoire, suite à l'augmentation de la pression intra-abdominale, le diaphragme remonte d'environ 4 cm. Le volume courant et le volume inspiratoire augmentent, la respiration devient plus profonde, ce qui permet une meilleure adaptation à l'effort. En outre, la progestérone stimule les centres respiratoires : la fréquence respiratoire est inchangée mais le volume augmente, il y a donc une hyperventilation entraînant une alcalose respiratoire compensée par une diminution de la pression artérielle en CO<sub>2</sub> et des bicarbonates. Ce phénomène peut entraîner des dyspnées. (10,11)

### 1.3.3 Morphologiques et ostéo-articulaires

Pendant la grossesse, il y a une prise de poids d'environ 12-14 kg. Ce poids correspond d'une part au poids du fœtus, du placenta et du liquide amniotique et d'autre part aux réserves de lipides et au volume plasmatique principalement localisés au niveau des genoux et des hanches. On observe également un rehaussement du centre de gravité et la protrusion de l'utérus entraînant une hyperlordose lombaire pouvant être à l'origine de lombalgies. Enfin, la grossesse induit une hyperlaxité ligamentaire de toutes les articulations à l'origine d'un gain de souplesse. Il est donc plus aisé de pratiquer des sports portés (comme la natation) au troisième trimestre. (12)

Pendant la grossesse, il est donc préférable d'adapter la pratique sportive en tenant compte de ces modifications physiologiques.

## 1.4 Sport et grossesse

### 1.4.1 Bénéfices, risques et contre-indications

#### 1.4.1.1 Bénéfices

Il existe de nombreux bénéfices à la pratique d'une activité sportive pendant la grossesse.

##### Limiter la prise de poids

Pratiquer une activité sportive pendant la grossesse permet de limiter la prise de poids notamment en fin de grossesse (13) et de retrouver plus rapidement le poids antérieur à la grossesse. La prévalence de l'obésité augmentant, il est intéressant de limiter ce surpoids donc les risques obstétricaux associés comme un diabète gestationnel ou une césarienne. (13)

L'activité physique permet également de limiter le risque de macrosomie fœtal. (14)

##### Diminution du risque de diabète gestationnel (15,16)

La pratique d'une activité physique régulière est associée au traitement du diabète gestationnel.

D'après une étude de cohorte comprenant 1805 patientes incluses à 12 semaines d'aménorrhées (SA) et interrogées par questionnaires sur leur activité physique l'année précédant la grossesse et à 26-28 SA (17), la pratique d'une activité vigoureuse dans l'année précédant la grossesse diminuait d'environ 44% le risque de développer un diabète gestationnel par rapport aux patientes sédentaires. En revanche, le bénéfice n'était pas significatif si l'activité n'était pas poursuivie pendant la grossesse.

## Aspect psychologique

Pratiquer une activité sportive pendant la grossesse entraîne un bien-être physique et psychique et une meilleure appréhension des modifications corporelles liées à la grossesse. (18)

Cela réduit également le risque de dépression du post partum. (19)

## Diminution du risque de pathologies hypertensives

Les bénéfices de l'activité sportive sur les pathologies hypertensives ne sont pas encore clairement démontrés. (20) Les études sont très contradictoires. Certaines montrent qu'une activité physique débutée un an avant le début d'une grossesse permet de limiter le développement de pathologies hypertensives (21). A contrario, d'autres n'ont pas démontré d'effet protecteur de l'activité sportive, mais qu'au contraire, une activité supérieure à 270 minutes par semaine augmenterait le risque de développer une pré-éclampsie. (22)

### **1.4.1.2 Risques : le retard de croissance intra-utérin et la prématurité**

D'après une étude danoise incluant 4458 femmes ayant accouché après 39SA, il n'y a aucune association entre la pratique d'une activité physique pendant la grossesse et un petit poids de naissance. (14,23)

En outre cela n'augmente pas le risque d'accoucher prématurément. (24,25)

### **1.4.1.3 Contre-indications**

#### Les contres indications médicales

Il y a cependant des contre-indications médicales à la pratique du sport pendant la grossesse.



Selon l'ACOG (26), les contre-indications absolues sont :

- Pathologies cardio-vasculaires et/ou pulmonaires graves
- Rupture des membranes
- Travail prématuré
- Béance cervico isthmique, cerclage
- RCIU ((Retard de Croissance Intra Utérin)
- Placenta prævia après la 26ème SA (semaines d'aménorrhée)
- Métrorragies persistantes au second ou troisième trimestre,
- Pré-éclampsie ou hypertension gravidique.
- Grossesse multiple à partir de 3 fœtus

Les contre-indications relatives sont :

- Troubles cardiovasculaires et pulmonaires légers ou modérés
- Grossesse gémellaire après la 28ème SA
- Antécédents de prématurité
- Antécédent de RCIU (retard de croissance intra utérin)
- Antécédent de FCS (fausses couches spontanées) répétées
- Anémie sévère (HB< 10g)
- Malnutrition

### Les sports contre-indiqués

Le seul sport absolument contre-indiqué pendant une grossesse est la plongée car elle peut entraîner des malformations fœtales cardiaques, aortique et des membres ainsi que des accidents barométriques. (26)

D'autres sports sont déconseillés : les sports de contact, les sports de lutte, l'équitation, le ski alpin et le surf car ils peuvent provoquer un traumatisme au niveau de l'abdomen.

## 1.4.2 Les recommandations

### 1.4.2.1 Françaises

En France, la Haute Autorité de Santé (HAS) recommande d'informer les parturientes du danger potentiel de certains sports à savoir « les sports de contact, les sports violents et les jeux de raquettes énergiques » (27). Le seul sport contre-indiqué est la plongée sous-marine. Autrement, « commencer ou continuer une activité sportive modérée pendant la grossesse est possible » (27). Pratiquer un sport pendant la grossesse est donc autorisé mais pas encouragé.

### 1.4.2.2 Américaines

Le collège américain de gynécologie et obstétrique (ACOG) recommande d'inciter les femmes à conserver une activité physique régulière et adaptée pendant la grossesse à hauteur de trente minutes par jour. Il recommande également d'éduquer les patientes sédentaires et de les encourager à débiter une activité physique pendant la grossesse. (26)

### 1.4.2.3 Canadiennes

La société des gynécologues et obstétriciens du Canada a établi des recommandations en 6 points :

- « 1. Il faut inciter les femmes ne présentant pas de contre-indications à inclure des exercices de conditionnement aérobique et musculaire à leur mode de vie pendant leur grossesse. (II-1,2B)
2. L'objectif de l'entraînement aérobique durant la grossesse devrait être de maintenir un niveau raisonnable de bonne forme physique pendant cette période, sans chercher à atteindre des sommets ni à s'entraîner pour des compétitions sportives. (II-1,2C)
3. Les femmes enceintes devraient choisir des activités au cours desquelles elles risquent le moins de perdre l'équilibre ou de causer un traumatisme au fœtus. (III-C)

4. Il faut informer les femmes que l'exercice ne fait pas augmenter le risque d'issues de grossesse et néonatales indésirables. (II-1,2B)

5. Les exercices du plancher pelvien, commencés peu de temps après l'accouchement, pourraient réduire le risque futur d'incontinence urinaire. (II-1C)

6. Il faut informer les femmes que l'exercice physique modéré pendant la lactation n'affecte pas la quantité ou la composition du lait ni la croissance de l'enfant. (I-A) » (28)

La société des gynécologues et obstétriciens du Canada affirme donc clairement la nécessité de pratiquer une activité physique régulière pendant la grossesse.

### **1.4.3 Les informations à donner aux patientes**

#### **1.4.3.1 Les sports conseillés**

Les sports conseillés pendant la grossesse sont des activités aérobiques, modérées, permettant le renforcement musculaire, sans chercher à dépasser ses limites. Il faut éviter les pertes d'équilibre, les traumatismes et la recherche de performance.

Les sports conseillés à toutes et à tous termes sont la marche rapide, le vélo d'appartement, l'aquagym et la natation. (26)

Pour les plus sportives, le jogging est possible jusqu'à 5 mois de grossesse.

#### **1.4.3.2 Les conseils de sécurité**

Pendant l'activité sportive, il est recommandé de bien s'hydrater. Pour s'assurer de leur bonne hydratation, les patientes peuvent comparer leur poids avant et après l'effort. Elles doivent également veiller à avoir un apport énergétique adapté. De plus il est conseillé de pratiquer son activité sportive dans un lieu aéré, à moins de 1800 mètres d'altitude et d'éviter le décubitus dorsal après 4 mois de grossesse.

Avant l'effort, il faut bien s'échauffer, et pendant l'effort, prévoir des temps de récupération. (29)

### **1.4.3.3 Les paramètres de l'exercice physique**

La fréquence : il est recommandé de pratiquer une activité 3 fois par semaine et d'essayer d'atteindre 4 à 5 fois par semaine en fonction de l'activité. Il n'est pas recommandé d'avoir une activité vigoureuse deux jours de suite. (28)

L'intensité doit rester modérée. Pour cela, il existe plusieurs tests. Le plus simple est le test de la parole qui consiste à mener une conversation sans être essouffée pendant l'effort. Les autres tests sont l'échelle de Borg et la fréquence cardiaque.

La durée des exercices évolue progressivement sans dépasser un maximum de cinquante minutes.

### **1.4.3.4 Les signes d'alerte**

En cas de métrorragies, dyspnée, contractions, céphalées, vertiges, apparition de retard de croissance intra-utérin ou perte de liquide amniotique, la patiente doit arrêter toute activité sportive et consulter un professionnel de santé. (28,29)

## **1.4.4 La pratique sportive de femmes enceintes**

La promotion de l'activité physique est une priorité dans la politique de santé publique. Nous avons vu qu'il est recommandé d'inciter les femmes et les parturientes à avoir une activité physique régulière car cela présente de nombreux bénéfices pour la santé.

Hors, on note une diminution de l'activité physique en durée et en intensité dès que la grossesse est diagnostiquée et au troisième trimestre. Cette diminution d'activité concerne aussi bien les activités de loisirs que les activités physiques au travail. (30)

Ces données concordent avec les résultats d'une étude prospective de cohorte suédoise incluant 1737 femmes ne présentant pas de contre-indication à la pratique d'une activité physique. Ces femmes ont été interrogées sur leur activité physique en début de grossesse et dans l'année précédant la grossesse. Sur les 71% de femmes pratiquant une activité physique avant la grossesse, 37% ont arrêté toute activité pendant la grossesse. La plupart des femmes ont réduit leur activité physique au premier trimestre de grossesse, notamment le sport. Les facteurs favorisant l'arrêt du sport étaient l'âge inférieur à 35 ans, un niveau d'étude faible, la multiparité, un indice de masse corporelle supérieur à 30 et un niveau faible d'activité physique avant la grossesse. (31)

Cela nous amène à nous demander pourquoi les patientes décident de poursuivre ou d'arrêter une activité sportive pendant la grossesse.

## 2 Matériel et méthodes

### 2.1 Objectif et hypothèses

L'objectif de cette étude est de comprendre quels facteurs entrent en jeu dans la décision de poursuivre ou non une activité sportive pendant la grossesse

Nous avons formulé deux hypothèses pouvant expliquer la décision d'arrêter toute activité sportive pendant la grossesse :

- De fausses-croyances populaires sur les méfaits d'une activité sportive pendant la grossesse incitent les femmes enceintes à arrêter toute activité.
- Les petits maux de la grossesse, notamment les nausées, les douleurs ligamentaires et la fatigue, les découragent de poursuivre.

Et nous avons formulé une hypothèse pouvant expliquer la poursuite d'une activité sportive pendant la grossesse.

- Le bien-être ressenti pendant et après la pratique d'une activité sportive les incite à continuer.

### 2.2 Le type d'étude

Une méthodologie qualitative a été mise en place pour répondre à cette problématique: il nous semblait approprié de mener des entretiens semi-directifs auprès de femmes en post-partum afin d'explorer le discours, l'expérience et le ressenti de plusieurs femmes dans ce contexte.

### 2.3 Participants

Les participantes ont été sélectionnées en suites de couches au centre hospitalier intercommunal de Poissy Saint-Germain-en-Laye et au Centre Hospitalier

de Versailles André Mignot afin d'inclure des patientes aux contextes socio-économiques variés.

Les critères d'inclusion étaient une grossesse de déroulement physiologique et la pratique d'une activité sportive régulière, c'est-à-dire au moins une fois par semaine, avant la grossesse. Afin d'être précis, nous avons défini l'activité sportive comme toute activité entraînant une augmentation de la production énergétique réalisée dans un but d'amélioration de la condition physique, de performance ou de bien-être physique ou psychique. Les tâches domestiques sont exclues de cette définition.

Les patientes pratiquant auparavant un sport fortement déconseillé pendant la grossesse, à savoir la plongée, les sports de contact, les sports de raquettes violents et l'équitation ont été exclues ainsi que les mineures et les non francophones.

## **2.4 Déroulement de l'étude – Outil méthodologique**

Dix-sept patientes ont été incluses dans cette étude.

Le recrutement et les entretiens ont été réalisés auprès des patientes hospitalisées en suites de couches afin d'avoir l'historique de leur parcours sportif sur toute la grossesse et pour avoir l'assurance du caractère physiologique de la grossesse. Ils ont eu lieu dans l'après-midi afin de ne pas perturber les soins.

Une fois sélectionnées les patientes présentant une grossesse de déroulement physiologique, il leur était demandé si elles pratiquaient une activité sportive avant d'être enceintes. « Bonjour, je m'appelle Léna, je suis étudiante sage-femme, et dans le cadre de mon mémoire de fin d'étude je suis à la recherche de patientes faisant un peu de sport avant la grossesse. Est-ce que c'était votre cas ? » En cas de réponse positive, l'étude leur était présentée et il leur était proposé d'y participer. Deux patientes correspondant aux critères d'inclusion ont refusé de participer à cette étude. Une parce qu'elle n'était pas intéressée par le sujet et l'autre car elle n'avait pas de temps à y consacrer.

Un guide d'entretien a été réalisé et testé une première fois. Suite à ce premier test, l'outil a été modifié pour répondre plus précisément à la problématique puis de nouveau été testé deux fois. Ces deux entretiens tests, n'ayant pas amené à des modifications de l'outil, ont été inclus dans l'étude.

Les dix-sept entretiens se sont déroulés du 13 juin 2017 au 24 janvier 2018. Onze ont eu lieu au Centre Hospitalier Intercommunal de Poissy Saint-Germain-En-Laye et six au Centre Hospitalier de Versailles André Mignot. Ils ont duré en moyenne dix-neuf minutes. Le plus court a duré dix minutes et le plus long quarante minutes. Les entretiens ont été enregistrés pour une retranscription exhaustive et poursuivis jusqu'à saturation des résultats.

## **2.5 Thèmes abordés**

Le guide d'entretien comprenait 5 parties.

La première partie concernait la pratique sportive avant la grossesse. Elle cherchait à définir la relation de la patiente à l'activité sportive et ses habitudes en dehors de la grossesse. Les questions portaient sur le ou les sports pratiqués, la fréquence et l'intensité de l'activité, les raisons motivant la pratique de ce sport et le ressenti pendant et après une séance.

La deuxième partie explorait l'activité sportive pendant la grossesse. En cas de poursuite d'une activité sportive, un changement dans la pratique et le terme de ces changements étaient explorés ainsi que la durée et la fréquence des séances de sport. En cas d'arrêt du sport, les causes de cet arrêt étaient demandées.

La troisième partie recherchait l'éventuelle influence que pourraient avoir l'entourage, les professionnels de santé et les professionnels du sport sur la poursuite ou non d'une activité sportive pendant la grossesse.

La quatrième partie évaluait l'état des connaissances des patientes sur les conséquences d'une activité sportive sur la grossesse.

Enfin la cinquième et dernière partie avait pour but de caractériser la population en recherchant l'âge, la catégorie socio-professionnelle, le tabagisme, la parité, l'indice de masse corporelle et la prise de poids pendant la grossesse.

## **2.6 Stratégie d'analyse**

Les entretiens enregistrés puis retranscrits ont été analysés par thème et groupes d'idées, en effectuant des croisements afin d'obtenir d'une part des récurrences dans les discours et voir apparaître les groupes d'idées les plus forts, et d'autre part les spécificités et les exceptions discursives.

## **2.7 Considérations éthiques et réglementaires**

Au préalable de l'étude, l'accord des chefs de services et des cadres des maternités du Centre Hospitalier Intercommunal de Poissy Saint-Germain-en-Laye et du Centre Hospitalier de Versailles André Mignot a été obtenu. Lors du recrutement, les tenants et aboutissants de l'étude ont été exposés aux patientes. Il leur a été précisé qu'elles avaient le droit de refuser d'y participer et de se retirer à tout moment.

Avant chaque entretien, le consentement libre et éclairé des patientes a été recherché et la préservation de leur anonymat leur a été assurée. L'autorisation d'enregistrer les entretiens leur a été demandée, en leur assurant la confidentialité de leurs réponses.

Pour assurer l'anonymat des patientes, un numéro a été attribué à chaque entretien, de E1 à E17.

## 3 Résultats

### 3.1 Description générale de la population d'étude

Parmi les dix-sept patientes, sept avaient arrêté toute activité sportive pendant la grossesse et dix avaient poursuivi. Nous avons appelé A le groupe formé par les patientes ayant arrêté l'activité sportive (E1 à E7) et P celui formé par les patientes ayant poursuivi (E8 à E17).

Tableau 1 : Caractéristiques générales de la population d'étude

	Moyenne d'âge	Parité	Niveau d'étude, profession	IMC moyen et prise de poids
Groupe A	33 ans. [De 24 à 43 ans]	4 primipares 7 multipares	Collège : 2 Etudes supérieures : 5	21.8 + 12.5 kg
Groupe P	32 ans. [De 24 à 38 ans]	7 primipares 3 multipares	Etudes supérieures : 10 1 professeur d'EPS, 1 professeur de fitness	21.5 +10.9 kg

Dans le groupe A, aucune patiente n'avait de consommation tabagique et 3 patientes du groupe P en avaient une.

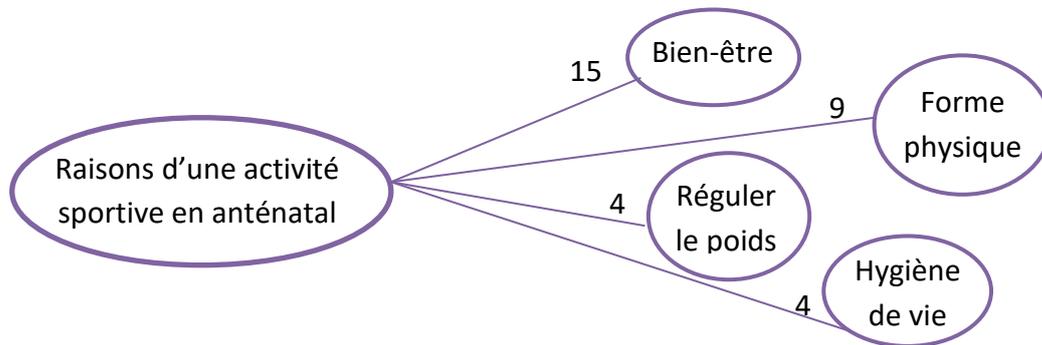
### 3.2 L'activité sportive avant la grossesse

#### 3.2.1 Les raisons motivant la pratique d'une activité sportive

Toutes les patientes interrogées avaient une activité sportive pendant leur enfance et leur adolescence, il s'agissait d'ailleurs pour trois d'entre elles d'une des raisons pour lesquelles elles conservaient une activité sportive.

« Le sport a toujours fait partie de ma vie » (E14)

Figure 1 : Les raisons motivant la pratique d'une activité sportive en anténatal



La principale raison de pratiquer une activité sportive était le bien être ressenti pendant et après l'activité. On le retrouvait littéralement dans sept entretiens :

« Sensation de bien-être » (E2), « Ça fait du bien » (E3), « Pour se sentir bien aussi » (E11)

Ce bien être s'exprimait sous plusieurs formes : le bien-être mental et le bien-être physique.

Figure 2 : Le bien-être mental exprimé par les patientes



Le bien-être physique se traduisait pour certaines patientes par le relâchement des tensions corporelles.

« Je me sentais plus détendue ouais beaucoup plus détendue » (E11)

«J'étais apaisée enfin je me sentais vraiment enfin, c'est comme si on avait libéré toutes les tensions » (E12)

Pour d'autres patientes, ce qui primait était de dépenser de l'énergie. L'activité sportive permettait de se défouler et de se sentir en forme, en pleine possession de ses capacités physiques.

« Pour avoir un peu de cardio, d'endurance. » (E1)

« J'aime sentir mon corps explorer toutes ces capacités » (E5)

« Bah c'est un but euh pour maintenir la forme euh voilà, ça permet de dépenser de l'énergie, de se sentir bien, » (E8)

Seules deux patientes pratiquaient leurs activités sportives avec un objectif de performances assumé.

« J'essayais d'améliorer la vitesse, l'endurance, les kilomètres (rire) » (E2)

« Mon rêve serait de faire quand même au moins un semi-marathon. » (E12)

Chez certaines patientes, le bien-être s'exprimait comme un moment privilégié permettant de prendre du temps pour soi.

« Pour me consacrer à moi-même » (E4)      « Un moment à moi » (E13)

Pour d'autres, l'activité sportive s'inscrivait dans une hygiène de vie et permettait de préserver leur santé

«Une c'est plus sain, ça fait du bien de courir et tout, ça évite tout ce qui est cigarette» (E3)

« Ouais euh moi c'est vrai parce que par rapport à ma santé » (E6)

La notion de contrôle du poids a également été abordée par quatre patientes, dont trois ayant un IMC supérieur à 25 (E3, E9 et E12).

« Euh c'est vrai qu'on veut pas s'empâter non plus avec les années» (E9)

« C'est vraiment histoire de garder la ligne et de s'entretenir un peu » (E10)

« C'est une image du corps enfin je suis pas quelqu'un qui apprécie mon corps donc euh je cherchais pas un objectif de minceur c'est juste enfin en premier lieu de me sentir bien. » (E12)

### 3.2.2 Les activités sportives pratiquées en anténatal

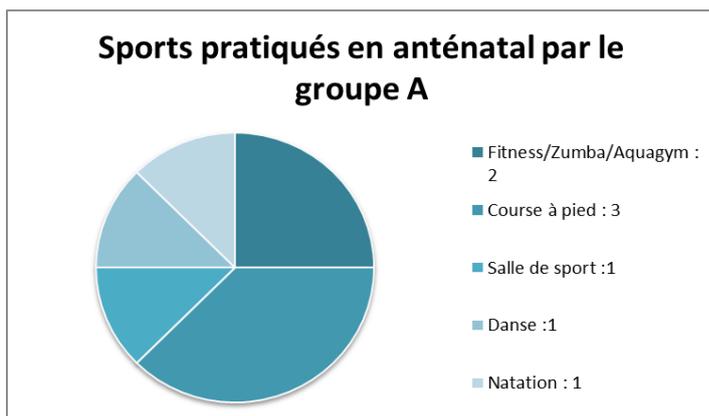
Les patientes du groupe P pratiquaient plus fréquemment leur activité sportive que les patientes du groupe A.

Tableau 2 : Fréquence de l'activité sportive en anténatal

Fréquence sport anténatal	Groupe A	Groupe P
1 fois par semaine	2	1
2-3 fois par semaine	4	4
> 3 fois par semaine	1	5

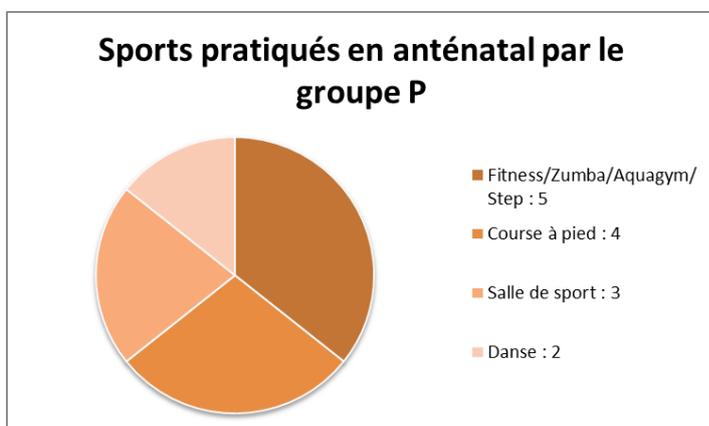
Les sports pratiqués par chaque groupe ont été répartis en cinq catégories. Toutes les activités pouvaient être poursuivies en début de grossesse.

Figure 3 : Sports pratiqués en anténatal par le groupe A



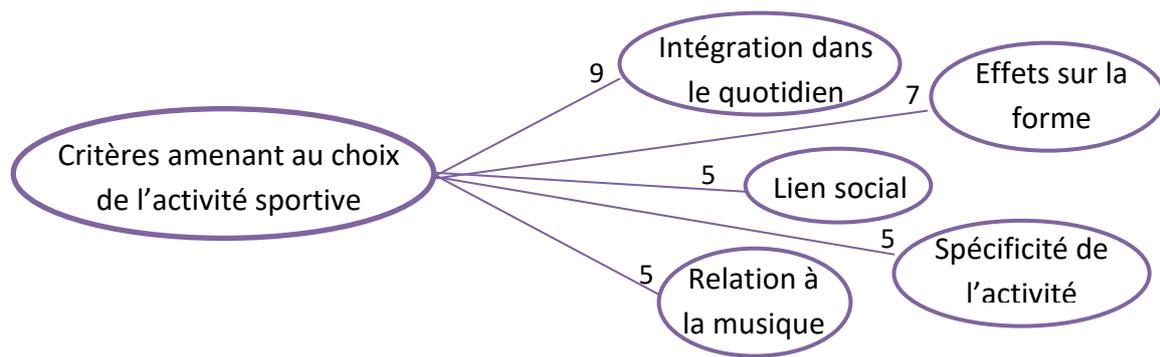
Une patiente pratiquait plusieurs activités sportives : la natation et la course à pied.

Figure 4 : Sports pratiqués en anténatal par le groupe P



Dans le groupe P cinq patientes pratiquaient simultanément deux activités.

Figure 5 : Critères principaux ayant mené au choix de l'activité



Cinq critères principaux avaient mené au choix de l'activité.

Celui qui revenait de manière récurrente (dans 9 entretiens sur 17) était la facilité d'intégration dans le quotidien, que ce soit par la proximité géographique du lieu de pratique de l'activité physique ou la compatibilité des horaires du cours avec les horaires de travail et la vie familiale :

« J'ai la chance, le privilège d'avoir la salle de sport en bas du boulot donc c'est pratique » (E1)

« Parce que c'était facile d'accès pour moi, la piscine est au pied de mon travail » (E9)

« Bah déjà les horaires, c'était une question d'horaires » (E4)

« Par rapport à la souplesse des horaires par rapport à un cours euhhh à un cours qui qui fait euhhh par exemple tous les lundis à la même euhhh » (E11)

L'adéquation entre les objectifs de forme physique et les efforts à fournir pendant l'activité représentait un autre critère :

« Bah parce que en fait la course à pied le truc qu'est bien c'est que pour les objectifs que j'avais pour mon régime c'était beaucoup plus intéressant en fait. » (E3)

« Ça permet de dépenser de l'énergie en peu de temps, c'est assez ouais, c'est assez efficace comme sport, c'est bien. » (E8)

La possibilité d'une interaction entre l'activité sportive et la musique a également été évoquée à plusieurs reprises :

« La zumba parce que c'est un sport qui allie danse musicalité et voilà » (E7)

« Moi j'adore le travail sur la musique » (E15)

« J'aime la connexion du geste et de la musique » (E16)

L'activité sportive était également décrite comme une source de lien social et l'occasion de partager un moment convivial :

« Et puis j'avais des collègues qui allaient à l'aquagym. C'était motivant d'être en groupe mmh. » (E9)

« On rencontre d'autres personnes » « c'est plus un moment de partage aussi » (E12)

Nous retrouvons enfin des critères spécifiques à l'activité sportive.

La passion a été mentionnée comme argument, chez toutes les patientes pratiquant de la danse et uniquement chez elles:

« Je danse depuis que je suis toute petite, depuis que j'ai 5 ans. Je n'imagine pas ma vie sans la danse tout simplement » (E5)

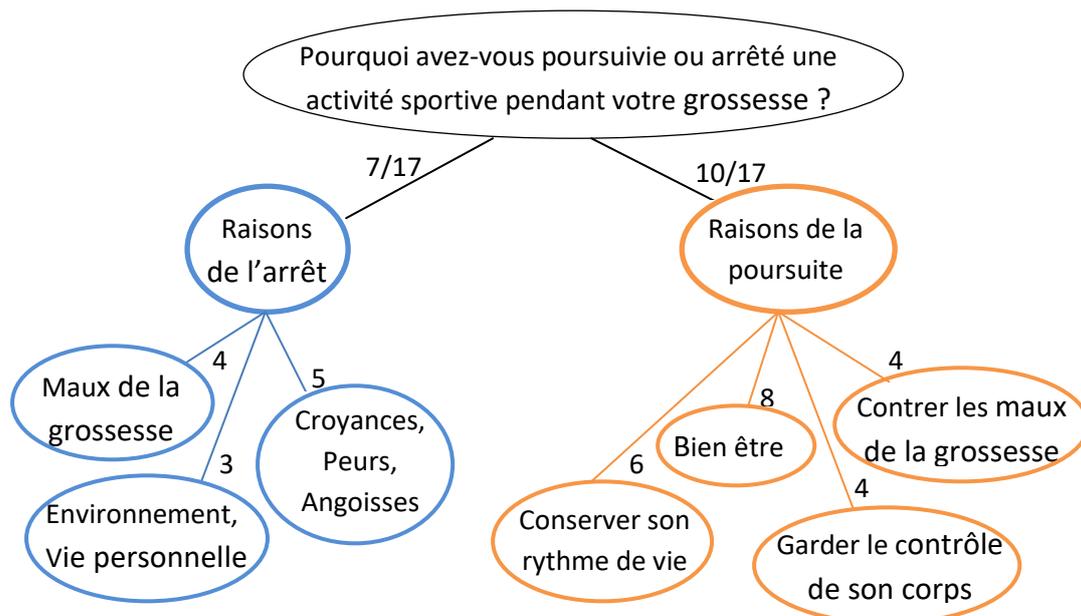
« Euhh, au début c'est ma mère qui m'a inscrite à la danse à côté de chez nous et en grandissant c'est devenu une passion » (E16)

Et pour les patientes pratiquant la course à pied, les conditions d'exercices ont été un critère : « Découvrir de nouveaux paysages » « C'est plus simple, plus facile d'accès » (E2)

### 3.3 La pratique sportive pendant la grossesse

#### 3.3.1 Décision d'arrêter ou poursuivre l'activité sportive

Figure 6 : Raisons ayant mené à l'arrêt ou la poursuite d'une activité sportive



### 3.3.1.1 Décision d'arrêter l'activité sportive

Les croyances, peurs et angoisses sont la peur de faire une fausse couche spontanée, l'interdiction de pratiquer la course à pied en étant enceinte.

Les raisons de l'arrêt étaient toujours multifactorielles.

L'asthénie était évoquée par deux patientes :

« Au moment où j'ai su que j'étais enceinte j'ai eu un gros coup de fatigue et j'ai tout arrêté » (E1)

« Oui j'étais fatiguée fatiguée, je comprenais pas, je dormais beaucoup aussi. Alors courir c'était trop dur. » (E3)

Trois patientes ont souffert de nausées, les empêchant de pratiquer une activité sportive :

« Ah les nausées étaient très très violentes ! Parce que j'ai arrêté le travail pendant 3 semaines donc si je pouvais pas travailler, je pouvais pas faire de sport. (E4)

« J'étais clouée au lit par les nausées et les vomissements, le moindre mouvement me donnait des hauts le cœur, c'était inimaginable de faire du sport ! » (E5)

La charge de travail plus importante était également évoquée dans deux entretiens :

« Après j'ai eu plus de mal à m'organiser, à prendre du temps pour y aller. [...] Bah oui surtout pour le boulot parce que j'y allais sur le temps de midi donc euh ça prenait un peu de temps et euh j'ai commencé à m'organiser pour faire le plus de boulot possible avant de partir. Du coup j'ai délaissé un peu le sport. » (E2)

Trois patientes évoquaient la peur d'augmenter le risque de fausse couche spontanée.

« Bah parce que je voulais que ça se passe bien. Avec les... Le passé fait que inconsciemment je voulais..., je voulais pas que ça porte maleuhr d'une certaine manière. Je sais pas. Mais... Je préférais rester tranquille. La fausse couche, c'était vraiment ça le truc dans ma tête. » (E4)

« Ben j'avais peur pour le bébé qu'il y arrive quelque chose [...] Bah qu'il arrive une fausse couche ou des choses comme ça. J'ai déjà, ça fait un an de celui-là j'ai fait une fausse couche. Euhh non mais j'ai préféré arrêter c'est tout. » (E6)

Il est à noter que les patientes des entretiens 4 et 6 avaient un antécédent personnel de fausse couche avant la grossesse actuelle. Pour la patiente de l'entretien 5, il s'agissait d'antécédents familiaux très ancrés en elle.

Ces trois patientes n'avaient rien changé d'autre dans leur quotidien pour prévenir la survenue d'une fausse couche.

La peur d'une grossesse interrompue était également apparue dans deux autres entretiens (E3 et E7) mais cette fois mentionnée par l'entourage. Pour la patiente de l'entretien 3, c'est sa famille qui l'a mise en garde et pour l'entretien 7, c'est le conjoint qui était craintif.

« On m'a dit ouais et tout, non si tu fais une fausse-couche ou des trucs comme ça. Je sais plus c'était qui qui m'a dit ça. Dans mon entourage, c'est dans mon entourage qu'on m'a dit ça. » (E3)

« Je sais pas les mouvements un peu brusque parfois de la zumba je me suis dit que ça pouvait peut-être je sais pas porter préjudice au bébé j'en sais rien... Finalement c'est plus de l'appréhension qu'autre chose c'est peut-être aussi injustifié certainement mais je sais pas une peur comme ça une crainte que ça fasse mal au bébé quoi ouais voilà » (Conjoint de l'E7)

Deux des trois patientes pratiquant la course à pied ont arrêté car ce sport leur a été déconseillé par leur gynécologue (E2) et leur entourage (E3).

« Non, pas courir parce qu'on a pas le droit. Ils déconseillent de faire de la course à pied, enfin moi on m'a déconseillé de faire de la course à pied euh. » (E2)

« Parce que c'est pas très... On m'avait dit faut éviter de courir et tout machin » (E3)

Ces deux patientes n'ont pas envisagé de changer d'activité sportive.

### **3.3.1.2 Décision de poursuivre l'activité sportive**

Huit patientes ont évoqué le bien-être apporté par la pratique de l'activité sportive, comme en anténatal.

« Ça reste la pratique d'un sport, ça fait du bien au niveau mental aussi et au niveau physique » (E9)

« C'était vraiment pour continuer un petit peu et euhh et puis continuer à bien dormir euh voilà c'était pour continuer un peu le bien-être. » (E11)

Certaines ont remarqué que cette activité leur permettait de contrer les «petits maux» de la grossesse. Cela améliorait leur qualité de sommeil et atténuait les douleurs ligamentaires.

« Au contraire euh, le sport ça m'aidait à être moins fatiguée, ou plutôt à avoir de la bonne fatigue, voilà. » (E8)

« Et puis le fait d'être dans l'eau, je me sentais plus légère après » Les étirements à la fin ça soulageait mes douleurs » (E9)

« Le sport me permettait de mieux dormir, de ne pas me sentir malade » (E13)

Une seule patiente a poursuivi son activité sportive dans le but explicite de maîtriser sa prise de poids :

« Donc du coup l'objectif c'était vraiment d'éviter de prendre trop de poids » (E12)

Et cinq patientes pensaient que la poursuite de l'activité sportive leur avait permis de limiter leur prise de poids.

« Mais bon je pense que ça a aidé peut-être un petit peu à réguler ma prise de... je pense que euh si j'avais pas du tout fait de sport, j'aurais beaucoup plus pris de poids pendant ma grossesse » (E8)

« Je pense que ça m'a permis de réguler ma prise de poids, sinon après c'est compliqué de retrouver sa ligne » (E17)

Pour quatre patientes, garder une activité sportive régulière et donc une certaine forme physique a permis de garder un lien avec leur corps de femme et donc de mieux appréhender les changements corporels liés à la maternité.

« Bah c'est quand même 9 mois une grossesse donc si on s'interdit d'un coup de plus bouger pendant 9 mois euh..., ça fait long de mettre son corps en stand by comme ça pendant 1 an quoi » « Ouais j'ai pas du tout subi quoi que ce soit quoi » (E8)

« Je voulais absolument garder une tonicité » « Garder une intégrité physique malgré les changements pendant 9 mois » (E14)

« Ça m'a permis une transition douce entre mon corps de femme et mon corps de maman » « Je pense que j'ai mieux accepté de m'arrondir » (E16)

Enfin, pour six patientes, le maintien d'une activité sportive permettait de conserver leur rythme de vie.

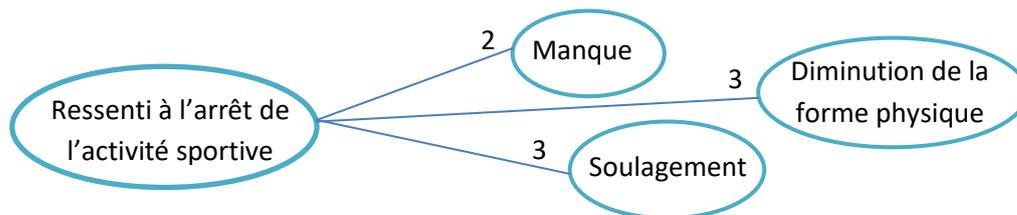
« Ça m'a permis un petit peu de garder un rythme.. plus habituel voilà normal » (E11)

« J'ai continué le sport parce que ça fait partie de mon rythme de vie » « Ca apportait la normalité au quotidien de femme enceinte » (E13)

«La grossesse c'est une parenthèse, je voulais garder ma vie de femme » «La grossesse c'est différent d'un handicap, il faut continuer à vivre normalement.» (E14)

### 3.3.1.3 Ressenti à l'arrêt du sport dans le groupe A

Figure 7 : Ressenti à l'arrêt de l'activité sportive

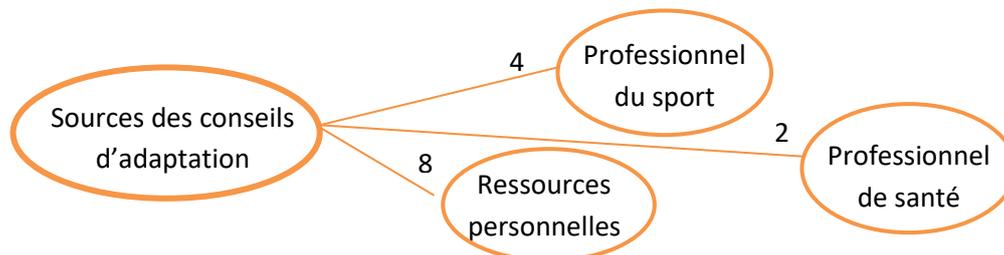


### 3.3.1.4 Activité sportive pendant la grossesse

Toutes les patientes du groupe P ont poursuivi leur activité sportive au-delà du premier trimestre.

Elles ont réduit l'intensité, la fréquence et la durée des séances au fur à mesure de l'avancement de la grossesse. Certaines ont changé d'activité sportive au cours du deuxième trimestre pour basculer sur une activité plus douce (fitness de grossesse, gym douce, yoga, pilates)

Figure 8 : Sources des conseils d'adaptation de l'activité sportive



Pour l'adaptation des séances à l'état de grossesse, quatre patientes ont bénéficié des conseils du professionnel du sport qui animait le cours :

« S'il voyait que j'étais en difficulté il essayait de me dire bon bah voilà, là tu fais temps de temps, là tu fais comme ça et puis » (E9).

Deux patientes ont bénéficié de conseils de la part de leur gynécologue :

« Euh mmh non, enfin elle a juste dit il faut éviter tout ce qui est trop cardio et les petits sauts, les choses comme ça » (E10)

« Et après c'est vrai que j'ai ma... ma gynécologue aussi qui m'avait dit euh faire pas mal d'étirements donc j'ai fait pas mal d'étirements aussi. Mmh, elle a dit elle a dit d'y aller doucement évidemment et puis en fonction euh enfin elle a dit d'y aller d'y aller doucement et en fonction des ressentis de faire enfin de faire attention quoi. » (E11)

Les autres patientes ont adapté seules leur pratique sportive en fonction de leur ressenti et des conseils trouvés sur internet, dans des livres de grossesse ou auprès de leur entourage.

« J'ai demandé à une amie aussi qui est sage-femme » (E8)

« Si je sentais que ça tirait un peu plus, donc euh j'essayais d'adapter certains mouvements aussi à mes postures et à mes capacités » (E9)

« ... Bah après moi je je j'ai regardé un peu à droite à gauche s'il y avait des choses vraiment qu'il fallait pas que je fasse » « Bah beaucoup sur Internet » « Ouais et on tombe sur euh je sais pas euh des trucs pas toujours terribles mais euh journal de femme euh docto je sais pas quoi (rire) doctolib, doctissimo je sais pas quoi. » (E11)

« J'ai lu beaucoup de livres sur le sujet pour voir ce qu'ils préconisaient comme exercices » (E14)

Les adaptations consistaient à réduire l'intensité de l'effort, limiter la sollicitation des abdominaux et les appuis aux sols et renforcer les étirements en fonction du ressenti :

« J'ai adopté la philosophie de me dire que j'y allais vraiment sans me, sans me, sans me pousser » (E8)

« Oui c'est ça, le ressenti. J'allais pas m'épuiser enfin j'y allais en douceur si je voyais que je pouvais continuer j'y allais, si je sentais que ça commençait ou que ça me tirait ou autre je, enfin je ralentissais la cadence. Faut vraiment en fait s'écouter je pense, écouter son corps. » (E12)

« parce que on a pas le droit de faire des petits sauts par exemple ou du cardio un peu trop intense, donc moi j'adaptais à ma manière de faire par rapport, par rapport à mon avancée de grossesse, etc. » (E10)

« La base c'est qu'il ne faut pas de lactates, pas de résistances, il faut donc accepter de réduire l'intensité » « Il faut être attentive à son corps » (E14)

« J'avais cherché sur internet, en gros il faut éviter de solliciter les abdos et pas faire de sport de combat » (E15).

Seules trois patientes ont poursuivi une activité sportive jusqu'au terme.

Figure 9 : Terme d'arrêt de l'activité sportive



Pour les patientes inscrites dans des cours à l'année, la principale cause d'arrêt de l'activité sportive était l'absence de cours pendant les congés d'été et la non reprise de l'activité sportive à la rentrée de septembre.

« Et la zumba bah j'ai continué jusqu'à juillet. Jusqu'à la fin de l'inscription en fait. » (E12)

« Parce que... il y a eu les vacances et il y a pas cours pendant les vacances » (E16)

Une des raisons de l'arrêt était l'inadéquation du cours à l'état de grossesse à mesure que le terme avançait.

« Physiquement c'était plus du tout intéressant je pouvais faire à peine 15 % de la séance... » (E10).

Certaines patientes ont mentionné l'envie de cocooning en fin de grossesse.

« Ouais j'avais plus envie de m... me, pas de me calmer mais de me préserver » (E11)

« Au huitième mois j'ai eu besoin de faire une pause, de ralentir le rythme, et de me euh me concentrer plus sur l'arrivée du bébé » (E15)

## 3.4 Influences extérieures

### 3.4.1 Les professionnels de santé

Dans le groupe A, pour cinq patientes, le sujet de l'activité sportive que ce soit avant ou pendant la grossesse n'a pas du tout été abordé, ni par elles, ni par le professionnel de santé.

« Non, euh non. J'avais arrêté. » (E4)

Les deux autres patientes (E2 et E7) ont été interrogées sur leur activité sportive par leur gynécologue à la première consultation.

« Ouais je crois qu'il me l'avait demandé » (E7)

« Non c'est elle, elle m'a demandé si j'étais sportive, ce que je faisais comme sport avant et elle m'a dit bon bah là il va falloir arrêter. » (E2)

Pour la patiente de l'entretien 2, la course à pied a été déconseillée par sa gynécologue « Elle m'a dit que la course c'était déconseillé. Elle m'a dit la piscine et la marche à pied. » (E2). Les raisons pour lesquelles la course à pied est déconseillée pendant la grossesse n'ont pas été développées par la gynécologue et la patiente n'a pas demandé d'explications. Cet avis du professionnel de santé a entraîné l'arrêt de l'activité sportive pour la patiente : « Bah elle avait abordé la question donc du coup je me suis dit bon bah on va arrêter la course. » (E2)

Dans le groupe P, le sujet de l'activité sportive a été abordé d'emblée par le professionnel de santé pour trois patientes. Ces professionnels étaient favorables à la poursuite de l'activité sportive pendant la grossesse

« Bah en fait, bah quand on va chez le gynéco, à chaque fois elle demande si on fait du sport. Donc du coup après pendant la grossesse elle m'a demandé si je continuais, j'ai dit oui.» «Euh, bah de toute façon ma gynéco elle conseille bah de continuer le sport. » (E10)

Cinq patientes ont abordé le sujet elle-même, à la recherche d'informations sur ce qu'il était possible de pratiquer pendant la grossesse et ont été satisfaites des réponses apportées par les professionnels de santé.

« Non c'est moi parce que j'avais besoin d'être sûre que je me mettais pas en danger et que je mettais pas non plus le bébé en danger. C'est important de savoir qu'est-ce qu'on a le droit et qu'est-ce qu'on a pas le droit de faire donc le vélo, moi le vélo et j'avais des doutes et elle m'a dit non il y a pas de soucis tant que c'est sécurisé avec le port du casque tout ça. » (E12)

La patiente de l'entretien 8 s'est vue interdire sans explications la course à pied par sa gynécologue, et a trouvé difficile de passer outre l'avis d'un professionnel de santé. Après des recherches personnelles elle a quand même poursuivi cette activité

« Mais c'est vrai que ça a pas été euh enfin j'ai trouvé ça pas évident de se positionner justement sur le fait de dire bah je suis enceinte et je vais quand même continuer à courir parce que bah y a ma gynéco qui m'a dit d'arrêter de courir ; qui m'avait carrément dit que je devais pas courir. » « C'est moi qui en ai parlé. Elle m'a dit : non non non, faut pas courir, juste de la marche rapide elle m'a dit. » « Elle m'a pas expliqué pourquoi d'ailleurs. Même pas... J'ai pas demandé pourquoi. » (E8)

Enfin, deux patientes n'ont pas du tout évoqué le sujet de l'activité sportive avec un professionnel de santé, n'en sentant pas la nécessité.

« J'en ai pas parlé. Je savais qu'on pouvait continuer à faire du sport du coup j'ai pas pensé à en parler » (E16)

### **3.4.2 Les professionnels du sport**

Aucune patiente du groupe A n'a échangé avec un professionnel du sport sur la possibilité de poursuivre l'activité sportive pendant la grossesse.

Dans le groupe P, les patientes suivant des cours ou se rendant à la salle de sport ont été bien accueillies par les professionnels du sport. Personne ne s'est vu refusé l'accès.

« Il a pas, enfin il a pas forcément pris en compte la remarque. Enfin, il a dit super pour moi et puis voilà. (rire). Pour lui ça changeait rien » (E9)

« Personne ne m'a jamais rien dit à la salle » (E13)

### 3.4.3 L'entourage

Dans le groupe A, deux patientes (E3 et E7) ont été mises en garde par leur entourage.

« On m'a dit que c'est pas bien de courir pendant la grossesse, c'est pas bon. [...] Je sais plus c'était qui qui m'a dit ça. Dans mon entourage, c'est dans mon entourage qu'on m'a dit ça. » « La famille ils m'ont dit faut faire attention, faut arrêter, c'est dangereux. » (E3)

« Thibault (le conjoint) était quand même très craintif de enfin tu avais pas du tout envie que j'y aille quoi Ouais Thibault il était beaucoup plus réticent » (E7) « Je sais pas les mouvements un peu brusque parfois de la zumba je me suis dit que ça pouvait peut-être je sais pas porter préjudice au bébé j'en sais rien » (conjoint de E7)

Ces mises en garde ont conduit à l'arrêt de l'activité sportive par les patientes.

Les autres patientes du groupe A n'ont eu aucun retour de la part de leur entourage.

« Non. Non, c'était ma décision à moi » (E4)

Dans le groupe P, les patientes ont reçu dans l'ensemble des remarques positives et plutôt admiratives, surtout des femmes de leur entourage.

« Si j'en ai eu c'était plutôt des remarques positives. Du genre... Du genre t'es courageuse ou du genre c'est bien » (E10)

« Les femmes étaient admiratives, elles me disaient mais tu continues encore » (E14)

Une seule patiente s'est sentie jugée par son entourage

« Personnellement je trouve que par rapport au sport les gens ils disent rien mais je sens les regards sur moi » « Tout le monde fait des remarques, les amies, les collègues. C'étaient des remarques positives et négatives. Il y a des personnes qui étaient convaincues que c'était pour garder la ligne » (E13)

Les conjoints de deux patientes (E13 et E15) n'étaient pas rassurés en voyant leurs femmes aussi actives pendant la grossesse. Leurs remarques ont conduit les patientes à modifier leur activité sportive.

« A la fin mon conjoint me disait « il est temps que tu arrêtes », il trouvait que j'en faisais trop. En prévention, il voulait que j'arrête, il disait que peut-être le bébé bougeait beaucoup, parce que je bougeais beaucoup » (E15)

Enfin, trois patientes ont été mises en garde par leurs parents sur les dangers de l'activité sportive pendant la grossesse. Cela n'a rien changé à leur pratique sportive.

« Bah c'est vrai que mes parents et plutôt ouais les... ouais plutôt les personnes plus âgées qui n'étaient pas très sereines du fait que je euh... Ouais ma maman, mon père ils trouvaient pas ça terrible que je cours. Ils trouvaient, ils pensaient que j'allais accoucher avant terme voilà. Ils pensaient que le bébé allait appuyer et que c'était pas bon etc... » (E8)

### 3.5 Antécédents chez les multipares

Six patientes étaient multipares, trois dans le groupe A et trois dans le groupe P. Quatre ont eu la même attitude face à l'activité sportive pour toutes les grossesses et deux patientes, une de chaque groupe, ont eu des attitudes différentes pour leurs deux grossesses.

La patiente de l'entretien 1 avait poursuivi son activité sportive pendant sa première grossesse, d'autant plus que « le coach sur place proposait des assouplissements, enfin un suivi un peu spécifique pendant la grossesse et j'en ai bien profité. ». « Pour comparer les deux grossesses j'ai été beaucoup plus sportive on va dire pour la première que celle-là. » (E1) La présence de l'ainé à la maison rendait le quotidien plus fatigant en début de grossesse, ce qui a conduit à l'arrêt de l'activité sportive pour la deuxième grossesse : « C'est vrai que pendant la première grossesse on peut s'occuper de soi tant qu'on veut, enfin voilà on a beaucoup plus de temps et là qu'avec l'ainée euh c'est plus la course le soir pour aller la récupérer c'était plus compliqué » (E1)

Pour la patiente de l'entretien 12, c'est l'inverse qui s'est produit. La peur de l'inconnu l'avait conduite à arrêter toute activité sportive. « Le premier j'ai tout arrêté ! . Parce que c'était le premier enfin on va dire que c'est le 1er on y va beaucoup plus à tâtons. Et du coup j'ai pris beaucoup je pense peur en me disant que c'était pas bon si je bougeais trop. J'avais peur de m'affaiblir et du coup de l'affaiblir en fait dans nos échanges. » « Et là comme c'est la deuxième ben on part du principe que bah c'est connu c'est moins stressant. Donc du coup c'est deux grossesses différentes. » (E12)

Toutes les patientes, qu'elles aient arrêtées ou non l'activité sportive pendant la grossesse, ont affirmé avoir l'intention de reprendre le sport dès que possible.

# Discussion

## 3.6 Validation et infirmation des hypothèses

Il ressort des entretiens qu'il commence à être admis dans la société française actuelle, notamment par la génération confrontée à cette question, qu'une activité sportive peut-être poursuivie tout au long de la grossesse.

La première hypothèse était que de fausses croyances populaires sur les méfaits d'une activité sportive pendant la grossesse incitent les femmes enceintes à arrêter toute activité. Nous avons retrouvé la peur de la fausse couche chez la moitié des patientes ayant arrêté leur activité sportive et dans l'entourage de patientes l'ayant poursuivi. Il y a donc encore un travail d'information à fournir afin de favoriser l'activité sportive chez les parturientes.

La deuxième hypothèse était que les « petits maux » de la grossesse, notamment les nausées, les douleurs ligamentaires et la fatigue, découragent les femmes enceintes de poursuivre une activité sportive. Cette hypothèse est partiellement validée, trois entretiens mentionnant les nausées comme motif d'arrêt et deux l'asthénie. Il est cependant à noter que des patientes ayant poursuivi leur activité sportive souffraient également de nausées, d'asthénie et de douleurs ligamentaires et se servaient de l'activité sportive pour lutter contre ces désagréments. L'attitude face aux « petits maux » de la grossesse dépend donc de la relation de chacune à son corps et à l'activité sportive.

La troisième hypothèse était que le bien-être ressenti pendant et après la pratique d'une activité sportive incite les femmes enceintes à continuer. Cette hypothèse est validée, huit patientes sur dix mentionnant le bien-être physique ou mental procuré par l'activité sportive comme la principale raison de poursuite.

Le contrôle du corps et notamment de la prise de poids, qui ne faisait pas partie des hypothèses, est également une des principales causes de poursuite de l'activité sportive

## **3.7 Discussion des résultats**

### **3.7.1 Mieux informer pour lutter contre les fausses croyances**

Les principales peurs conduisant à l'arrêt de l'activité sportive concernent le bien être fœtal. Or il a été démontré par plusieurs études que l'activité sportive n'avait aucune influence sur le terme de l'accouchement ou le poids de naissance de l'enfant, au contraire, elle diminue le risque de macrosomie. En revanche, certaines études (32) montrent une corrélation entre l'activité sportive supérieure à sept heures par semaine et le risque de fausse couche. Ce risque disparaît après 18 SA. Cependant, le collège des gynécologues obstétriciens canadiens considère qu'un antécédent de plusieurs fausses couches est une contre-indication relative à la pratique d'une activité sportive. (28)

Afin de contrer ses croyances, il est important d'aborder le sujet de l'activité sportive avec les femmes, préférentiellement en amont de la grossesse. Les professionnels de santé, notamment ceux consultés par les femmes enceintes, c'est-à-dire les sages-femmes, les gynécologues-obstétriciens et les médecins généralistes sont les mieux placés pour délivrer les informations sur l'activité physique lors des consultations de suivi gynécologique, lors de la consultation pré-conceptionnelle ou au plus tard à la première consultation de grossesse. Or, en France, les recommandations élaborées par la Haute Autorité de Santé permettant de guider les professionnels précisent uniquement « 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». (27) Ces recommandations mettent donc

plus l'accent sur les dangers de certaines activités sportives que sur les bénéfiques et ne permettent pas à elles seules de rassurer les patientes. Il est nécessaire que les professionnels de santé recherchent des informations supplémentaires pour promouvoir l'activité sportive pendant la grossesse en connaissance de cause. Cela leur permettra de conseiller les femmes sur les sports les plus adaptées pour elles en fonction de leurs antécédents médicaux, du trimestre de grossesse et de leur forme physique de départ, de les aider à adapter l'intensité, la fréquence et la durée de leurs efforts à leur état. Ils seront ainsi à même de repérer les patientes pour lesquelles une activité sportive est contre-indiquée et pourront indiquer aux autres les signes impliquant l'arrêt de l'activité. Il est important d'être à l'aise avec le sujet pour pouvoir l'aborder avec les patientes. En effet, cinq des sept patientes ayant arrêté leur activité sportive n'ont pas du tout évoqué le sujet avec leur professionnel de santé et les deux l'ayant fait n'ont pas été incitées à poursuivre. Au contraire, une patiente s'est vue interdire la course à pied. Cinq patientes ayant poursuivi leur activité sportive ont recherché auprès de leur professionnel de santé l'assurance de l'absence de danger et des conseils pour pratiquer de manière adéquate leur activité. Pour seulement quatre patientes sur les dix-sept interrogées le sujet a été abordé d'emblée par le professionnel de santé.

Une information précoce favorisera la poursuite de l'activité. En effet, il est plus facile de poursuivre l'effort régulièrement que de reprendre une activité sportive après une interruption.

Il est intéressant de noter que les craintes concernant le bien-être foetal étaient principalement exprimées par les parents des patientes enceintes. On remarque une évolution générationnelle sur le sujet, en lien avec l'évolution et la vulgarisation des connaissances scientifiques.

### 3.7.2 Petits maux de la grossesse et sport

De nombreuses femmes enceintes souffrent de nausées, d'asthénie et de douleurs ligamentaires en début de grossesse, dues aux changements hormonaux. Certaines font alors le choix de privilégier leur vie professionnelle et centralisent leur énergie sur ce point. Pour d'autres, l'effort physique permet de diminuer l'impact de ces désagréments.

L'étude d'Evenson et al (2010) (33) incluant 1535 patientes américaines entre 27 et 30 SA, retrouvait pour 52% des patientes une cause intra-individuelle due à leur état de santé à l'arrêt de toute activité physique pendant la grossesse. Cette barrière était liée à la présence d'asthénie pour la plupart, renforcée chez les multipares devant s'occuper de leurs enfants, de lombalgies et d'essoufflement. Il s'agissait de femmes américaines de différentes origines et 49% d'entre elles étaient en surpoids.

L'étude de Cramp et Bray (2009) (34) retrouvait comme principaux freins à l'activité physique, chez 64% des patientes, l'asthénie, la charge de travail et la diminution des capacités physiques.

Dans notre étude, les nausées et l'asthénie étaient la deuxième cause d'arrêt de l'activité sportive.

Or, la pratique d'une activité sportive pendant la grossesse permet de diminuer l'asthénie, les douleurs ligamentaires, les nausées et la constipation. (35) Ces bienfaits sont connus depuis 1986 et l'étude de Wallace et all (36) qui après comparaison de trente-une patientes réalisant une activité aérobique et vingt-deux patientes ne pratiquant aucune activité physique, montrait une diminution de l'asthénie, des lombalgies, des céphalées, de l'essoufflement et des bouffées de chaleur. Pivarnik et al. (37) confirme en 2006 que l'exercice physique améliore la qualité du sommeil et diminue les troubles ostéo-tendineux.

Ces bienfaits ont été retrouvés dans notre étude chez les patientes ayant poursuivi leur activité sportive. Cela leur permettait d'éprouver de « la bonne fatigue » (E8) améliorant leur qualité de sommeil. De plus l'augmentation du temps consacré aux étirements permettait de lutter contre les douleurs ligamentaires.

Là encore, informer sur les bienfaits d'une activité sportive adaptée pendant la grossesse permettra de diminuer le nombre d'arrêts dus aux « petits mots » de la grossesse.

### 3.7.3 Bien-être

Qu'est-ce que le bien-être ?

Selon Netz et al. (2005) (38), « le bien-être est constitué de quatre composantes :

- le bien-être émotionnel (anxiété, stress, tension, dépression, angoisse, confusion, énergie, vigueur, fatigue, émotions, optimisme),
- les perceptions de soi (compétences, perception de soi, estime globale de soi, image du corps, perception de sa condition physique, perception de maîtrise de soi, attribution causale...),
- le bien-être psychique (douleur, perception des troubles somatiques)
- et le bien-être perçu (qualité de vie, bien-être subjectif...).

Le bien-être est donc un phénomène complexe, lié à l'individu dans son ensemble.

La pratique régulière d'une activité physique permet d'accéder plus facilement à cet état de bien-être. D'après l'étude de De Moor (2004) (39) sur 3040 Finlandais, la pratique régulière d'une activité physique avec une certaine intensité rend moins anxieux, moins dépressif, moins névrosé, plus extraverti, plus à la recherche de sensations et plus impulsif qu'en l'absence d'activité sportive. Et l'étude de Galper et al (2006) (40) montre que les niveaux de pratique physique sont proportionnels aux niveaux de bien-être et inversement proportionnels aux niveaux de dépression chez les hommes comme chez les femmes.

La grossesse, avec l'ensemble des transformations psychiques et physiques qu'elle engendre et la perspective de nouvelles expériences comme l'accouchement ou devenir parents, peut être source d'anxiété. L'activité sportive est alors une clé pour affronter ces changements sereinement.

L'étude de Da Costa et coll. (2003) (41) qui compare un groupe de femmes actives à un groupe de femmes inactives au cours des premier et deuxième trimestres de la grossesse montre des effets bénéfiques de l'activité physique sur l'humeur, le bien-être et l'état d'anxiété. Et l'étude de Poudevigne et al (2005) (42) retrouvait que les femmes en bonne santé qui maintiennent un niveau d'activité physique supérieur à la moyenne au cours des deuxième et troisième trimestres bénéficient d'une plus grande stabilité de l'humeur.

Ce bien-être est retrouvé chez toutes les patientes en anténatal et chez huit patientes sur dix en prénatal. Les patientes décrivent bien ces différentes composantes : « le sport c'est la joie », « plus détendue », « se sentir bien », « par rapport à ma santé », « perception du corps »...

Ce bien-être s'explique par la libération d'endorphines au cours d'un effort physique. La concentration d'endorphines dépend de l'intensité et de la durée de cet effort. Ce sont ces endorphines qui réduisent le stress et l'asthénie et induisent cet état de bien-être. (43,44)

Le suivi de grossesse doit être l'occasion de promouvoir l'activité physique comme composante de la santé physique et mentale. Le bien-être est dans notre étude la première raison motivant la pratique d'une activité sportive. Cet effet devra servir de base à la prescription d'une activité physique pour tous.

### 3.7.4 Relation au corps

Nous avons vu que le bien-être passe par l'image de soi et la perception de la maîtrise de soi. Or, pendant la grossesse, l'image corporelle évolue, notamment avec la prise de poids et la proéminence de l'utérus et donc de l'abdomen. Contrôler la prise de poids permet de limiter l'intensité de ces inévitables changements et donne l'impression de garder la maîtrise de son corps.

Sept patientes sur dix estiment que la poursuite d'une activité sportive pendant la grossesse leur a permis de limiter leur prise de poids. En effet, dans notre étude, nous retrouvons une petite différence entre les patientes ayant arrêté et celles ayant poursuivi. La moyenne des IMC du groupe A était 21.8 et celle du groupe P 21.5. Le groupe A a pris en moyenne 12.5 kg et le groupe P 10,9 kg, soit 1.4 kg de moins.

Ces résultats sont concordants avec la littérature. D'après la méta-analyse de Domenjoz (2014) (13) les femmes pratiquant une activité physique régulière pendant la grossesse prennent en moyenne un kilo de moins que les autres et retrouvent plus rapidement leur poids d'avant la grossesse.

Le contrôle de la prise de poids est un enjeu de santé publique important dans la société actuelle, de nombreuses femmes ne retrouvant pas leur poids d'avant la grossesse et pouvant alors entrer en surpoids. La prévalence du surpoids est de 25% chez les femmes françaises et celle de l'obésité 15,6%. (45) Il est important de lutter contre l'obésité qui a pour conséquence une augmentation du risque de nombreuses pathologies, dont les pathologies cardio- vasculaires, les pathologies métaboliques, les pathologies articulaires, la dépression et de nombreux cancers

La limitation de la prise de poids n'est donc pas le bienfait le plus flagrant de l'activité physique. En revanche, elle permet de maintenir la condition physique des femmes enceintes, notamment les capacités cardio-respiratoires et musculaires. (35,46) Les femmes enceintes sont alors plus libres de leurs mouvements. Nous retrouvons cet aspect dans notre étude, les patientes ayant la sensation d'« être

assez libre de mes mouvements » (E8) « être en forme le jour J » « Garder une tonicité » (E14).

Le sujet de la perception du corps a beaucoup été étudié dans les années quatre-vingt-dix. Il en ressort que les femmes associent l'image corporelle à l'estime de soi. Une mauvaise image de son corps engendre une perte de confiance en soi et parfois des troubles du comportement alimentaire. L'insatisfaction vis-à-vis du corps vient en particulier du poids, en général considéré excessif, et dans une moindre mesure de la forme du corps. Les femmes ont tendance à se juger en surpoids alors que selon des normes objectives elles ne le sont pas. Cette insatisfaction est généralement démontrée par le désir de perdre du poids. Dans notre société, un changement dans l'alimentation et la mise en place d'une activité sportive sont souvent les stratégies mises en place pour modeler le corps. (47)

Il existe un lien entre les raisons conduisant à la pratique d'une activité sportive, la satisfaction de son corps et l'estime de soi. Les femmes pratiquant une activité sportive pour contrôler leur poids ou pour être plus attractives ont plus de troubles alimentaires et une image plus négative de leur corps, indépendamment de la masse corporelle réelle. Au contraire, les femmes pratiquant une activité sportive pour améliorer leur condition physique ou leur santé, pour mieux gérer le stress ou se sociabiliser ont plus confiance en elles et ont une image positive de leur corps. (48,49)

Concernant les femmes enceintes, l'étude de Goodwin et al (50) montrait que la pratique d'une activité physique pendant la grossesse augmentait le bien-être psychologique et renforçait l'image positive du corps.

La médiatisation d'un corps de femme loin de la réalité a fragilisé le rapport des femmes à leur corps. Il est important d'être vigilant sur ce point lorsque l'on prescrit une activité physique aux patientes. Donner l'argument d'une meilleure forme physique, d'une amélioration de l'état de santé et d'une augmentation du bien-être permet aux patientes de tirer plus de bénéfices de leur pratique sportive. Au

contraire, donner l'argument du contrôle ou de la perte de poids limite le bien-être procuré par l'activité sportive et complique le rapport à leur corps, qui peut être plus difficile avec les changements induits par l'état de grossesse

### **3.7.5 Influences extérieures**

Clarke et Gross (2004) (51) ont étudié les sources d'informations sur la pratique d'une activité physique pendant la grossesse chez cinquante-sept nullipares enceintes anglaises. Quatre-vingt-seize pourcents d'entre elles avaient reçu au moins une fois pendant la grossesse des conseils sur l'activité physique. Ces conseils provenaient principalement de livres et de magazines au premier trimestre et de l'entourage au deuxième trimestre. Les patientes ayant reçu des conseils de leur famille étaient à quatre-vingt pourcent découragées de poursuivre une activité physique. Seules dix-huit pourcent des patientes avaient reçu des conseils de la part de professionnels de santé. Vingt-deux pourcent des patientes déploraient recevoir des conseils confus et contradictoires des différentes sources. Dans cette étude, les participantes déclarant avoir reçu des conseils étaient significativement plus âgées, plus instruites et avaient un niveau d'activité sportive plus élevé avant la grossesse.

#### **3.7.5.1 Accompagnement par les professionnels**

Dans notre étude, le sujet de l'activité sportive a été abordé d'emblée par les professionnels de santé pour cinq patientes sur dix-sept. Et cinq autres patientes, à la recherche d'absence de contre-indication, ont posé la question à leur professionnel de santé. Toutes ces patientes ont été aiguillées sur les sports compatibles ou non avec l'état de grossesse, mais n'ont pas reçu de conseils concrets sur les paramètres de l'activité physique (fréquence, intensité, durée) ou les signes devant conduire à l'arrêt de cette activité.

Il en ressort que les professionnels de santé français n'ont pas encore l'habitude d'inciter les femmes enceintes sans contre-indication à pratiquer une activité physique. En cas d'interrogation de la part de la patiente, l'activité sportive est encouragée, malgré l'absence de conseils pratiques sur les modalités d'exercice.

Cela peut venir d'un défaut de formation, ce sujet ne faisant pas partie du programme de la formation initiale des médecins et des sages-femmes.

Certains professionnels de santé méconnaissent encore les possibilités de pratique sportive pendant la grossesse, notamment pour la course à pied (comme le professionnel ayant suivi la patiente de l'entretien 8). Mais les patients d'aujourd'hui sont de plus en plus acteurs de leur santé et le paternalisme médical recule.

Les patientes pratiquant déjà une activité sportive en anténatal sont motivées à la poursuivre, notamment celles pratiquant plus de deux fois par semaine.

Les professionnels du sport semblent également très peu formés à la pratique spécifique des femmes enceintes, seules deux patientes ayant été accompagnées durant les séances.

L'activité sportive des femmes enceintes est à la frontière entre le domaine des professionnels de santé, qui peuvent prescrire l'activité physique, et celui des professionnels de sport. En France, personne ne semble s'être spécialisé sur le sujet, malgré une demande de plus en plus présente des patientes.

### **3.7.5.2 Littérature, médias**

Devant le peu d'informations délivrées par les professionnels de santé et du sport, les patientes motivées à poursuivre leur activité sportive se documentent par elles-mêmes. Dans notre étude, certaines lisaient des livres sur la grossesse contenant un paragraphe sur l'activité sportive, d'autres regardaient des émissions télévisées. Enfin, beaucoup effectuaient des recherches sur internet, tombant principalement sur des blogs et des forums. Malgré le peu de validité scientifique de leurs sources, les patientes ont appliqué les recommandations canadiennes (28) et américaines (26), à savoir rester dans un effort modéré permettant de tenir une conversation, limiter l'augmentation de la fréquence cardiaque et réduire la durée de l'exercice en respectant une phase d'échauffement et de récupération.

Il serait intéressant de créer un site officiel délivrant les conseils de base de l'activité sportive pendant la grossesse, comme celui développé au Canada, afin que les patientes obtiennent des informations de sources sûres.

Les médias commencent à s'intéresser un peu au sujet, notamment avec le phénomène des « Fit mom », ces femmes très sportives qui n'ont quasiment pas de ventre en fin de grossesse. Cela peut porter préjudice à l'activité sportive raisonnée et contribuer à stigmatiser les patientes sportives pendant leur grossesse.

### **3.7.5.3 Rôle de l'entourage**

Neuf patientes sur les dix ayant poursuivi une activité sportive ont reçu des remarques et des conseils de la part de leur entourage. Les remarques venant des amies étaient positives et admiratives dans l'ensemble. Les parents des patientes étaient plus inquiets, ayant peur que la pratique de l'activité sportive porte préjudice au bon développement du fœtus. Seule une patiente a changé sa pratique sportive suite à l'expression de ces inquiétudes.

Dans trois cas, le conjoint n'était également pas rassuré de voir sa femme si active. L'expression de ses craintes a amené celle-ci à modifier son activité.

Le contexte social joue donc un rôle sur la pratique d'une activité sportive pendant la grossesse. L'information concernant ses bienfaits doit être largement diffusée, afin de limiter les pressions venant de l'entourage et de favoriser l'activité physique en toute sérénité.

### **3.8 Les points forts**

Cette étude a permis de répondre à la problématique et de valider toutes les hypothèses.

Il s'agit d'une approche approfondie d'un petit nombre de cas permettant de comprendre comment les patientes pensent, parlent et agissent, en fonction de leurs besoins et des informations qu'elles ont reçu. C'est une étude assez novatrice, étant donné qu'elle s'intéresse au point de vue des patientes et non à celui des professionnels.

Il s'agit d'entretiens personnalisés, l'enquêtrice rebondissant aux réponses des patientes et les poussant à développer leurs pensées. Cela permet en outre d'obtenir des réponses spontanées.

### **3.9 Limites et biais**

La principale limite est que les résultats ne sont pas extrapolables à l'ensemble de la population, l'échantillon de la recherche n'étant pas représentatif.

Les entretiens étaient réalisés en suites de couches, moment où les patientes ne sont pas le plus disponibles pour discuter de leur pratique sportive pendant la grossesse et le recueil d'information à posteriori entraîne un biais de mémoire inévitable.

Il y a également un biais de recrutement, les patientes se définissant elles-mêmes comme pratiquant ou non une activité sportive au moment du recrutement, seules des patientes vraiment intéressées par le sujet ont donc été incluses.

Enfin, il s'agit de données déclaratives, le biais de désirabilité sociale peut donc intervenir.

## **3.10 Implications et perspectives**

### **3.10.1 Information**

La plupart des barrières à la pratique d'une activité sportive mentionnées par les patientes peuvent être levées par une information claire et documentée des bénéfices et des risques d'une telle pratique. Le sujet doit donc être abordé lors de la première consultation de grossesse, au même titre que les antécédents médicaux.

Pour guider les professionnels, des recommandations françaises claires et précises, allant dans le sens de favoriser l'activité physique chez les femmes enceintes pourraient être établies. Pour guider les patientes motivées, un guide d'information, comme celui réalisé par la société des gynécologues et obstétriciens canadiens pourrait être diffusé, et des affiches appliquées dans les salles d'attente pour éveiller la curiosité des patientes.

Pour contrer l'influence négative de l'entourage, une campagne d'information simple du type « enceinte, active et sportive », diffusée à heure de grande écoute, pourrait informer l'ensemble de la population de la possibilité de pratiquer une activité sportive chez la femme enceinte.

### **3.10.2 Cours spécifiques pour femmes enceintes**

Le développement de cours de sport destinés spécifiquement aux femmes enceintes, assurés par des professionnels du sport formés aux particularités de ce public, permettrait aux patientes de pratiquer en toute sérénité.

Dans les Yvelines, il existe principalement des cours de Yoga, d'aquagym et de Pilates. Des cours en lignes sont également développés.

Pour faciliter l'accès au sport, un inventaire des cours existants à proximité pourrait être distribué par les maternités. L'offre pouvant créer la demande, cela inciterait plus de femmes à pratiquer.

## Conclusion

Cette étude montre que les femmes enceintes sportives avant la grossesse sont motivées pour rester actives en prénatal. Or, elles sont peu accompagnées dans cette démarche que ce soit par les professionnels de santé, les professionnels du sport ou l'entourage.

On note une volonté de bien faire chez les patientes ayant cessé toute activité. Cependant, en l'absence de contre-indication médicale, la pratique d'une activité sportive apporte de nombreux bénéfices. Les principaux sont la sensation de bien-être, la réduction de certains « maux de la grossesse », le maintien de la condition physique et la limitation de la prise de poids. Informer permet donc de favoriser l'activité physique, d'autant plus que la grossesse est un moment clé d'information et d'éducation à la santé, les patientes étant alors plus enclines à faire évoluer leurs habitudes.

De plus en plus d'études s'intéressent au sujet de l'activité physique chez la femme enceinte. De plus grandes études incluant plus de patientes sont nécessaires pour confirmer les premiers résultats obtenus.

Nous avons étudié les facteurs entraînant l'arrêt ou la poursuite d'une activité sportive chez les femmes enceintes. Or, notre étude comprenait plus de primipares que de multipares. L'arrivée d'un enfant et les changements organisationnels qu'elle engendre pourrait être une plus grande source d'arrêt de l'activité physique chez les femmes. Il serait intéressant d'étudier le pourcentage de patientes reprenant réellement une activité sportive en postnatal.

## Bibliographie

1. Institut National de la Santé et de la Recherche Médicale INSERM. *Activité physique. Contexte et effet sur la santé* Expertise collective. Synthèse et recommandation. 2007.
2. OMS, *Activité physique*. OMS 2012. Consultée le 20 mai 2018:  
<http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/fr/>
3. Oppert J-M, Simon C, Rivière D, Guezennec C-Y. *Activité physique et santé*. Arguments scientifiques, pistes pratiques. 2005;
4. Charte européenne du sport. Consultée le 20 avril 2018 :  
[http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL\\_ID=2221&URL\\_DO=DO\\_TOPIC&URL\\_SECTION=201.html](http://portal.unesco.org/education/fr/ev.php-URL_ID=2221&URL_DO=DO_TOPIC&URL_SECTION=201.html)
5. Plan national nutrition santé. Consultée le 20 avril 2018  
<http://www.mangerbouger.fr/Bouger-Plus/Comment-bouger-plus/Pratiquer-un-sport>
6. Oguma Y. *Physical activity and all cause mortality in women: a review of the evidence*. Br J Sports Med. 1 juin 2002;36(3):162-72.
7. Institut National de prévention et d'éducation pour la santé (INPES). *La santé vient en bougeant*. 2004.
8. Cleron E. *Femme et sport*. Mission des Etudes, de l'Observation et des Statistiques. Ministère de la ville, de la jeunesse et des sports. Bulletin de statistique et d'étude n°15-03 septembre 2015.
9. Davie E. *Un premier enfant à 28 ans*. Division Enquête et Etude Démographique. Institut National de la statistique et des études économiques INSEE. Numéro 1419 octobre 2012.
10. Clapp JF. *Exercise during pregnancy*. Clin Sports Med. avr 2000;19(2):273-86.
11. Lumbers ER. *Exercise in pregnancy: physiological basis of exercise prescription for the pregnant woman*. J Sci Med Sport. mars 2002;5(1):20-31.
12. Petit I, Fellmann N, Dupéchet M. *Transformations anatomiques et physiologiques de l'organisme maternel durant la grossesse*. Sport et maternité. Les cahiers du pôle. 2001;7-8.



13. Domenjoz I, Kayser B, Boulvain M. *Effect of physical activity during pregnancy on mode of delivery*. Am J Obstet Gynecol. oct 2014;211(4):401.1-11.
14. Wiebe HW, Boulé NG, Chari R, Davenport MH. *The effect of supervised prenatal exercise on fetal growth: a meta-analysis*. Obstet Gynecol. mai 2015;125(5):1185-94.
15. Liu J, Laditka JN, Mayer-Davis EJ, Pate RR. *Does physical activity during pregnancy reduce the risk of gestational diabetes among previously inactive women?* Birth Berkeley Calif. sept 2008;35(3):188-95.
16. Dempsey JC, Sorensen TK, Williams MA, Lee I-M, Miller RS, Dashow EE, et al. *Prospective study of gestational diabetes mellitus risk in relation to maternal recreational physical activity before and during pregnancy*. Am J Epidemiol. 1 avr 2004;159(7):663-70.
17. 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. nov 2006;108(5):1200-7.
18. 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.
19. 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. déc 2009;70(12):1707-14.
20. Meher S, Duley L. *Exercise or other physical activity for preventing pre-eclampsia and its complications*. Cochrane Database Syst Rev. 19 avr 2006;(2):CD005942.
21. Barakat R, Pelaez M, Cordero Y, Perales M, Lopez C, Coteron J, et al. *Exercise during pregnancy protects against hypertension and macrosomia: randomized clinical trial*. Am J Obstet Gynecol. mai 2016;214(5):649.e1-8.
22. Østerdal M, Strøm M, Klemmensen åK, Knudsen V, Juhl M, Halldorsson T, et al. *Does leisure time physical activity in early pregnancy protect against pre-eclampsia? Prospective cohort in Danish women*. BJOG Int J Obstet Gynaecol. janv 2009;116(1):98-107.
23. 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. févr 2010;20(1):e96-102.



24. Barakat R, Stirling JR, Lucia A. *Does exercise training during pregnancy affect gestational age? A randomised controlled trial.* Br J Sports Med. août 2008;42(8):674-8.
25. Barakat R, Pelaez M, Montejo R, Refoyo I, Coteron J. *Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery: a randomized, controlled trial.* J Phys Act Health. juill 2014;11(5):1012-7.
26. *Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period.* Committee Opinion No. 650. American College of Obstetricians and Gynecologists. Obstet Gynecol 2015;126:e135–42. Consultée le 20 mai 2018 <http://www.acog.org/Resources-And-Publications/Committee-Opinions/Committee-on-Obstetric-Practice/Physical-Activity-and-Exercise-During-Pregnancy-and-the-Postpartum-Period>
27. HAS *Comment mieux informer les femmes enceintes ?* Recommandations pour les professionnels de santé, Avril 2005.
28. *Directive clinique conjointe de la Société des gynécologues et obstétriciens du Canada et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice.* JOGC 2003;129:1-6.
29. Artal. Artal R, O'Toole M. *Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the postpartum period.* Br J Sports Med 2003;37:6-12.
30. Ministère des sports, *Sport et maternité*, les cahiers du pôle, janvier 2010.
31. Fell DB, Joseph KS, Armson BA, Dodds L. *The impact of pregnancy on physical activity level.* Matern Child Health J. sept 2009;13(5):597-603.
32. Madsen M, Jørgensen T, Jensen ML, Juhl M, Olsen J, Andersen PK, et al. *Leisure time physical exercise during pregnancy and the risk of miscarriage: a study within the Danish National Birth Cohort.* BJOG Int J Obstet Gynaecol. nov 2007;114(11):1419-26.
33. Evenson KR, Moos M-K, Carrier K, Siega-Riz AM. *Perceived barriers to physical activity among pregnant women.* Matern Child Health J. mai 2009;13(3):364-75.
34. Cramp AG, Bray SR. *A prospective examination of exercise and barrier self-efficacy to engage in leisure-time physical activity during pregnancy.* Ann Behav Med Publ Soc Behav Med. juin 2009;37(3):325-34.
35. Brown W. *The benefits of physical activity during pregnancy.* J Sci Med Sport. mars 2002;5(1):37-45.
36. Wallace AM, Boyer DB, Dan A, Holm K. *Aerobic exercise, maternal self-esteem, and physical discomforts during pregnancy.* J Nurse Midwifery. déc 1986;31(6):255-62.



37. Pivarnik et al. *Impact of physical activity during pregnancy and postpartum on chronic disease risk*. Med Sci Sports Exerc. mai 2006;38(5):989-1006.
38. Netz Y, Wu M-J, Becker BJ, Tenenbaum G. *Physical activity and psychological well-being in advanced age: a meta-analysis of intervention studies*. Psychol Aging. juin 2005;20(2):272-84.
39. De Moor MHM, Beem AL, Stubbe JH, Boomsma DI, De Geus EJC. *Regular exercise, anxiety, depression and personality: a population-based study*. Prev Med. avr 2006;42(4):273-9.
40. Galper DI, Trivedi MH, Barlow CE, Dunn AL, Kampert JB. *Inverse association between physical inactivity and mental health in men and women*. Med Sci Sports Exerc. janv 2006;38(1):173-8.
41. Da Costa D, Rippen N, Dritsa M, Ring A. *Self-reported leisure-time physical activity during pregnancy and relationship to psychological well-being*. J Psychosom Obstet Gynaecol. juin 2003;24(2):111-9.
42. Poudevigne MS, O'Connor PJ. *Physical activity and mood during pregnancy*. Med Sci Sports Exerc. août 2005;37(8):1374-80.
43. Schwarz L, Kindermann W. *Changes in beta-endorphin levels in response to aerobic and anaerobic exercise*. Sports Med Auckl NZ. janv 1992;13(1):25-36.
44. Hildebrandt T, Shope S, Varangis E, Klein D, Pfaff DW, Yehuda R. *Exercise reinforcement, stress, and  $\beta$ -endorphins: an initial examination of exercise in anabolic-androgenic steroid dependence*. Drug Alcohol Depend. 1 juin 2014;139:86-92.
45. Matta J, Zins M, Feral-Pierssens AL, Carette C, Ozguler A, Goldberg M. *Prévalence du surpoids, de l'obésité et des facteurs de risque cardio-métaboliques dans la cohorte Constances*. Bull Epidémiol Hebd. 2016;(35-36):640-6.
46. Kramer MS, McDonald SW. *Aerobic exercise for women during pregnancy*. Cochrane Database Syst Rev. 19 juill 2006;(3):CD000180.
47. Furnham A, Badmin N, Sneade I. *Body image dissatisfaction: gender differences in eating attitudes, self-esteem, and reasons for exercise*. J Psychol. nov 2002;136(6):581-96.
48. Strelan P, Mehaffey SJ, Tiggemann M. *Self-Objectification and Esteem in Young Women: The Mediating Role of Reasons for Exercise*. Sex roles. janv 2003;(48):89-95.



49. Cash TF, Novy PL, Grant JR. *Why do women exercise? Factor analysis and further validation of the Reasons for Exercise Inventory*. *Percept Mot Skills*. avr 1994;78(2):539-44.
50. Goodwin A, Astbury J, McMeeken J. *Body image and psychological well-being in pregnancy. A comparison of exercisers and non-exercisers*. *Aust N Z J Obstet Gynaecol*. nov 2000;40(4):442-7.
51. Clarke PE, Gross H. *Women's behaviour, beliefs and information sources about physical exercise in pregnancy*. *Midwifery*. juin 2004;20(2):133-41.

# Annexes

## Annexe 1 : Guide d'entretien

### Pratique sportive avant la grossesse

- Quel(s) sport(s) pratiquiez-vous ?
- A quelle fréquence/intensité ?
- Dans quel cadre ? (pause déjeuner, club de sport, association, seule...)
- Pourquoi faisiez- vous du sport ?
- Pourquoi avoir choisi ce sport ?
- Comment vous sentiez-vous pendant/ après ?
- Faisiez-vous du sport dans l'enfance/ à l'adolescence ?

### Pratique sportive pendant la grossesse

- Avez-vous continué le sport pendant la grossesse ?
- Si oui :
  - Avez-vous changé de sport ?
  - Si oui :
    - A quel terme ?
    - Pourquoi ?
    - Combien de temps dure une séance ? Quelle est la fréquence des séances ?
  - Si non : Avez-vous changé la manière de le pratiquer ?
    - A quel terme ?
    - Pourquoi ?
    - Combien de temps dure une séance ? Quelle est la fréquence des séances

- Avez-vous été gênée par des petits mots en début de grossesse ?  
(nausées, fatigue, douleurs ligamentaires....)
- Quels bénéfices vous ont apportés la pratique du sport pendant la grossesse ?
- Si non :
  - Pourquoi avoir arrêté ?
  - A quel terme ?
  - Pourquoi ne pas avoir choisi un autre sport ?
  - Quel est votre ressenti par rapport à l'arrêt du sport ?

### **Influence de l'entourage/professionnel de santé/professionnels du sport**

- Qui a suivi votre grossesse ?
- Avez-vous demandé conseil à un professionnel concernant la pratique sportive pendant la grossesse ?
  - Qui ?
  - Quand ?
  - Que vous a-t-on dit ?
- En avez-vous discuté avec votre entourage ?
  - Qui ?
  - Quand ?
  - Que vous a-t-on dit ?
- Avez-vous été accompagnée pendant les séances de sport ?
  - Par qui ? (professeur, copines...)
  - A partir de quel terme ?
  - Pendant les séances prénatales ?
  - Quels conseils vous a-t-on donnés ?

## **Connaissance de l'impact de la pratique d'un sport sur la grossesse**

- Que savez-vous des effets de la pratique d'un sport sur la grossesse ?
- Quelles sont vos sources d'information ?

## **Avez-vous l'intention de reprendre le sport après la rééducation du périnée ?**

### **Contexte**

- Quel âge avez-vous ?
- Travaillez-vous ? Que faites-vous comme travail ? Quel est votre niveau d'étude ?
- Fumez-vous ?
- Quelle place à l'alimentation dans votre vie
- Avez-vous déjà des enfants ? Combien ?
- Quelle est votre taille ? Combien pesiez-vous avant la grossesse ? Combien de kilogrammes avez-vous pris pendant la grossesse ?

## Annexe 2 : Entretien numéro 12

*Alors on va commencer par le sport que vous faisiez avant la grossesse.*

Donc course à pied et zumba

*On va commencer par la course à pied. C'était combien de fois par semaine ?*

Ça dépend en fait c'était un petit peu en fonction de euh mon grand et papa.

*Parce que papa aussi il court ?*

Non pas du tout mais c'est qu'il rentre très tard donc du coup soit je mangeais pas avec eux enfin niveau organisation la semaine c'était pas facile. Mais non en général ça tournait autour de trois-quatre fois par semaine.

*Et c'était des séances de combien de temps ?*

45 minutes

*Vous couriez toute seule ?*

Oui près de chez moi.

*Vous aviez un objectif particulier ?*

Non juste, c'est juste que.. enfin ça me ça me fait du bien. Ça me libère l'esprit et puis j'ai besoin enfin ça permet en 45 minutes de faire une bonne séance de sport

qui défoule bien et qui permet de bien couper de, du train et euh de la vie pro, ce qui est assez pesant.

*Vous faites quoi comme travail ?*

Je suis RH.

*Vous avez des horaires de travail intenses ?*

Je ouais ! Et je travaille beaucoup avec le PC du coup je continue à travailler le soir et les weekend. Donc courir prendre l'air ça fait du bien. C'est une bonne échappatoire. Mais faut aimer ! Faut pas se forcer en fait.

*Et la zumba du coup ?*

La zumba c'était une fois par semaine, vendredi soir, 1h.

*Dans un club ?*

Oui

*Près de chez vous près du travail ?*

Euh, à la maison, dans la ville où j'habite. C'est une asso

.

*Et toute seule avec des amis ?*

Avec une voisine.

*Avec une voisine ça aide à se motiver ?*

Oh ben moi j'ai pas besoin. J'aime bien enfin moi le sport c'est vraiment quelque chose qui me fait plaisir. Je me sens plus frustrée si j'y vais pas par exemple. Non c'est enfin après le tout c'est de trouver l'activité qui, qui plaît.

Et alors du coup qu'est-ce qui vous plaît dans la zumba ?

Euh bah c'est que ça bouge bien, on rencontre d'autres personnes et puis c'est autre euh.. enfin la course à pied c'est seule et là c'est plus un moment de partage aussi. Et puis je pouvais y aller avec mon aîné donc du coup j'avais un moment de partage aussi avec lui. Le prof il l'autorisait.

*Et il faisait quoi votre fils ?*

Il danse avec nous. Les enfants avaient le droit de venir dans la limite où ils étaient quand même proche du parent parce que niveau assurance forcément. Donc ça fait un moment de partage avec les enfants et puis ça fait du bien de... Comme il avait pas 3, il avait 2 ans à l'époque quand ça a commencé, donc du coup il n'y a pas beaucoup d'activités sportives à 2 ans.

*La zumba à 2 ans c'est un peu dur !*

Oh il suivait une demi-heure hein, une demi-heure après je pouvais le mettre pare-terre derrière au vestiaire avec des crayons. Il était fatigué après, et c'était le vendredi soir de 19h30 à 20h30 donc ça fait tard.

*Et du coup aussi pour vous libérer l'esprit vous défouler ?*

Oui et puis aussi c'était quelque chose enfin, la musique, j'aime beaucoup la musique. Par exemple, je peux pas par exemple je peux pas courir sans musique. Donc c'est vrai que c'était... non c'est vraiment quelque chose qui me... qui me faisait du bien. Y a pas de challenge, y a pas de... on n'est pas jugé par les autres. La course à pied c'est plus, enfin y a un chrono, y a une distance ; la zumba c'est plus vraiment on y va pour s'amuser. J'y arrive, j'y arrive : j'y arrive pas c'est pas grave.

*Du coup la course à pied vous aviez quand même un petit objectif de chrono, de km...*

Mon rêve serait de faire quand même au moins un semi-marathon.

*Quand même !*

Je ferai pas un marathon mais au moins un semi. Mais du coup enfin si ça doit me prendre 10-15 ans ça me prendra 10-15 ans pour le faire.

*Et là en 45 minutes vous faites combien de km ?*

8, parce que ça grimpe chez moi, c'est très vallonné. Mais j'y j'y j'y allais pas... En plus j'ai eu un accident de moto il y a quelques années et donc avec le genou enfin je dois courir avec une attelle et je fais des tendinites du talon d'Achille à répétition donc j'y vais dans le... pour me faire du bien mais j'y vais pas... pour m'abimer. Donc c'est pour ça je fais pas de... de chrono enfin. Si je dois faire 5 km en 45 min je ferais 5 km, j'y vais vraiment pour m'amuser si je dois courir qu'une demi-heure parce qu'au bout d'une demi-heure je suis pas bien j'arrêtera. C'est vraiment pour s'entretenir et se faire du bien.

*Alors du coup comment vous vous sentiez après avoir soit couru ou être allée à la Zumba ?*

Très bien ! J'étais apaisée enfin je me sentais vraiment enfin, c'est comme si on avait libéré toutes les tensions.. Moi je me sentais vraiment plus zen, plus détendue.

*Et dans votre corps ?*

C'est une image du corps enfin je suis pas quelqu'un qui apprécie mon corps donc euh je cherchais pas un objectif de minceur c'est juste enfin en premier lieu de me sentir bien.

*Après avoir fait du sport vous vous sentiez mieux dans votre corps qu'avant ?*

On a l'impression enfin on s'entretient au niveau cardio on sait qu'on, qu'on fait bouger tous les muscles. C'est important enfin je trouve ça important. Moi le sport enfin j'ai toujours été élevée en faisant du sport donc du coup. C'est pas un... c'est un peu un, comment dire, quelque chose du quotidien.

*Vous avez fait du sport depuis.. ?*

Toute petite.

*Vous faisiez quoi ?*

J'ai fait de la gymnastique, de la danse, de la boxe, de la natation, de la plongée, je suis un peu touche à tout !

*Et vous n'avez jamais arrêté ?*

Non.

*Pourquoi vous avez choisi la zumba et la course à pied ?*

Alors la course à pied c'était euh parce que, alors la course à pied parce que il n'y a pas de, d'horaires donc organisation plus pratique et on y va quand on veut et le nombre de fois qu'on veut. Après quand on est dans une asso, je pars du principe que si je m'inscris, je dois y aller, donc du coup il y a un engagement alors qu'avec la course à pied du coup je l'ai pas. Si je dois faire euh qu'une seule séance dans la semaine parce que après c'est pas possible tant pis mais en asso c'est un peu plus compliqué. Et puis en asso il y a pas de cours pendant la période scolaire, les vacances scolaires. Donc au moins la course à pied ça combine les deux.

*Vous courez plus pendant les vacances du coup ?*

Non parce qu'avec les problèmes de garde du grand enfin le temps que je pouvais passer à courir je le passais plus à aller le chercher chez la nounou ou dans les modes de garde.

*Et alors du coup pendant la grossesse vous avez changé quelque chose ?*

Alors la course à pied j'ai dû arrêter assez rapidement à cause de mon problème de genou parce que du coup fallait pas que je prenne trop de poids donc entre la grossesse qui évoluait... Parce qu'en fait je dois aller à... je dois me faire opérer mais on retarde au maximum euh la rotule. Donc du coup l'objectif c'était vraiment d'éviter de prendre trop de poids et de ne pas en perdre non plus pendant la grossesse mais comme il y a le poids du bébé qui évolue ça allait appuyer de plus en plus sur le genou donc c'était vraiment à éviter. Donc ça j'ai arrêté au cours du premier trimestre et...

*Surtout pour le genou en fait.*

Surtout à cause du genou. Après j'ai continué en marche rapide donc c'est plus du coup sur une demi-heure que trois quart d'heure.

*Toujours trois-quatre fois par semaine ?*

Non, beaucoup moins plutôt de 2-3. Et la zumba bah j'ai continué jusqu'à juillet. Jusqu'à la fin de l'inscription en fait.

*Après c'était les vacances ?*

C'est ça. Et après on est parti en vacances au mois d'août et on a fait...Par contre j'avais l'accord de la gynéco pour faire du vélo. Donc on est parti avec les vélos et on se déplaçait qu'en vélo. Donc on a dû faire euh une dizaine de kilomètres par jour.

Pendant 3 semaines et après septembre octobre novembre...

Le congé mat' a commencé et j'ai ralenti.

*C'est-à-dire ?*

Bah je passais plutôt mon temps à accompagner enfin je passe mon temps à accompagner mon fils à l'école mais j'y allais à pied donc faire une demi-heure ou trois quart d'heure de marche par jour. Enfin quand je l'ai déposé ou quand j'allais le chercher je suis toute seule donc je marche plus, d'un rythme plus soutenu, il est pas là du coup enfin quand j'allais le chercher je marchais moins lentement du coup c'était un peu plus long. Et par contre bah si en septembre j'ai continué parce que du coup on l'a inscrit aux bébés nageurs au jardin aquatique donc tous les samedis je l'accompagne au jardin aquatique.

*Vous faites quoi vous au jardin aquatique ?*

On l'accompagne, donc on doit le porter, on doit nager un peu à côté de lui enfin. Donc du coup ça m'a entraîné un peu à la piscine. Ça, ça fait du bien par contre, d'être dans l'eau.

*En début de grossesse vous avez été gênée par des nausées des douleurs de la fatigue ?*

Toute la grossesse ! Mais c'est pas quelque chose qui m'a empêché enfin personnellement dans mon cas, c'est pas quelque chose qui m'a empêché de continuer le sport. Les douleurs ligamentaires je les ai eu dès le premier trimestre. Mais pour la fin enfin après la Zumba j'y allais pas, enfin je faisais les chorégraphies mais enfin il y en a où on saute où c'est vraiment... arrivé juin juillet honnêtement avec le ventre je ne sautais plus. Mais on pouvait, enfin on peut continuer en donnant un peu moins mais en faisant attention.

*Qui vous a donné des conseils sur l'adaptation de votre pratique sportive ?*

Toute seule.

*Vous avez tout adapté toute seule ?*

Oui

*Et quand votre prof de Zumba vous a vu arriver avec le ventre qui prenait et de plus en plus de place ?*

Il a rien dit !

*Il a rien dit ?*

Non, il est très très ouvert, il est très cool donc euh et puis lui-même il a été papa plusieurs fois donc du coup euh. Je pense que enfin il était plus content limite qu'on continue le cours.

*Vous étiez plusieurs femmes enceintes en même temps ?*

Non toute seule enfin dans ce cours là en tout cas parce qu'il donne des cours toute la semaine sur plusieurs communes.

*Donc lui ça le gênait pas..*

Pas du tout.

*Il y a des choses ou il vous disait ça fait peut-être pas où il vous laissait vraiment vous débrouiller ?*

Non non, il laisse vraiment au libre choix et on s'adapte.

*Et ça vous convenait ?*

Heu oui, très bien.

*Comment vous avez pris la décision de continuer le sport pendant la grossesse ?*

Je... J'ai pas l'impression de l'avoir décidé.. C'était naturel, j'ai juste continué comme d'habitude.

*Qu'est-ce que vous pensez que ça vous a apporté le fait de continuer le sport pendant la grossesse ?*

Je pense que c'est important pendant que.. enfin moi je pense que quand on est enceinte on est pas handicapé. On est un peu... c'est plus fatigant, le soir il y a le ventre qui tire un peu plus tout ça mais c'est important de continuer à penser à soi à avoir des moments à soi. Et moi le sport c'est mon moment enfin ceux sont les moments où je peux m'occuper un peu de moi. D'autres personnes diront moi je préfère aller faire du shopping ou l'esthéticienne. Pour moi le sport c'est important.

*C'est votre moment pour vous.*

Ouais et puis ça fait du bien de tout enfin de pas garder pour soi. Je coupe tout en fait pendant le sport. C'est vraiment une pause en fait.

*Vous diriez que ça vous apportait la même chose que quand vous n'étiez pas enceinte ?*

C'est la même enfin je vais dire enfin heureusement que j'ai trouvé une activité sportive à faire avec mon fils le samedi matin ça m'a fait du bien de continuer à me dire que je continue de faire bouger tous mes muscles.

*Et vous avez fait des cours de préparation à la naissance ?*

Oui mais c'était dans un cabinet parce que la piscine c'était, c'est vers ici, du coup c'était loin. J'avais envie de cours en piscine ou quelque chose comme ça mais j'ai

pas trouvé près de chez moi du coup tant pis mais si ça se développe ce serait bien enfin je pense que c'est un bon compromis.

*Qui a suivi votre grossesse ?*

C'était une sage-femme.

*Vous aviez parlé un petit peu de votre pratique sportive avec elle ?*

Oui c'était important de savoir ce que j'avais le droit enfin... ce qui était possible de faire.

*C'est vous qui aviez posé la question ou c'est elle qui avait abordé le sujet ?*

Non c'est moi parce que j'avais besoin d'être sûre que je me mettais pas en danger et que je mettais pas non plus le bébé en danger. C'est important de savoir qu'est-ce qu'on a le droit et qu'est-ce qu'on a pas le droit de faire donc le vélo moi le vélo et tout j'avais des doutes et elle m'a dit non il y a pas de soucis tant que c'est sécurisé avec le port du casque tout ça.

*Et vous en aviez parlé en début de grossesse aussi pour la zumba et la course à pied ?*

Oui la course à pied au fur à mesure elle m'a quand même dit d'arrêter.

*Elle vous a dit pourquoi ?*

Le risque de chute pas spécialement lié au sport c'est plus euh pour moi, c'était plus pour le bébé et moi c'était dangereux en cas de chute et du coup elle m'a conseillé d'arrêter.

*Et votre entourage, ils savent que vous avez continué la zumba ?*

Ah bah c'est pas des sportifs !

*Ils vous disaient quoi ?*

Rien. Bah comme c'est pas des sportifs ils s'intéressent pas au sport donc du coup c'est ma petite passion, c'est mon.. c'est mon truc, mon petit monde. C'est ce qui m'a manqué.. enfin, le dernier trimestre le fait de lever le pied sur tout, c'est vrai que c'est ce qui m'a peut-être manqué le plus quand j'ai été en congé mat.

*C'est le sport ?*

Ouais.

*Votre moment à vous ?*

Ca fait du bien de se dépenser. J'ai voulu m'inscrire dans l'association il y a déjà mon fils au jardin aquatique parce qu'ils font des cours de palme et le prof a préféré attendre que... j'accouche et que je fasse les cours de rééducation. Donc ça sera pour janvier.

*Et vous n'allez pas reprendre la course à pied la zumba ?*

Euh pas tout de suite, parce que la course à pied j'ai repris peut-être trop tôt et j'ai eu beaucoup de problèmes des fuites urinaires tout ça.

*Vous aviez fait la rééducation du périnée ?*

Oui donc je me dis je vais peut-être y aller plus en douceur, refaire des séances de marche rapide et la Zumba ah bah vu que c'est à l'année ce sera plutôt l'année prochaine en septembre. Là je vais déjà la piscine c'est plus en douceur.

*C'est un sport porté...*

C'est ça.

*Ok, donc du coup les séances, vous avez tout adapté toute seule, est-ce que vous avez cherché des informations quelque part pour adapter les séances ?*

Non

*Comment vous faisiez pour adapter ?*

C'était avec le ressenti. J'allais pas m'épuiser enfin j'y allais en douceur si je voyais que je pouvais continuer j'y allais, si je sentais que ça commençait ou que ça me tirait ou autre je, enfin je ralentissais la cadence. Faut vraiment en fait s'écouter je pense, écouter son corps.

*Est-ce que vous avez cherché les effets que ça pourrait avoir sur la grossesse le fait de continuer le sport ?*

Non

*Vous ne vous êtes pas posé la question..*

Non pas du tout.

*Vous vous êtes juste écouté et puis vous avez continué votre vie..*

Oui et puis je me suis dit, si psychologiquement ça me va ça peut être que bon enfin ça me faisait du bien donc ça pouvait pas faire de mal.

*Et pour votre premier vous faisiez aussi du sport ?*

Le premier j'ai tout arrêté !

*Vous faisiez quoi comme sport avant votre premier ?*

Course à pied alors c'était course à pied et c'était une asso ou on faisait abdos-fessiers enfin je sais pas comment on peut dire ça des cours de, de gym tonic avec un petit peu de tout enfin toutes les semaines c'était varié et j'avais une salle de sport au travail. Et j'ai tout arrêté. Parce que c'était le premier enfin on va dire que c'est le 1er on y va beaucoup plus à tâtons. Et du coup j'ai pris beaucoup je pense peur en me disant que c'était pas bon si je bougeais trop.

*Vous aviez peur de quoi vous vous souvenez ?*

Je pense que c'était de m'affaiblir et du coup de l'affaiblir en fait dans nos échanges.

*Peur de vous affaiblir en faisant du sport ?*

Oui.

*En dépensant votre énergie en fait ?*

Oui

*De dépenser votre énergie en faisant du sport plutôt que la garder pour lui ?*

C'est ça.

*Et du coup vous avez tout arrêté.*

Tout arrêté.

*Dès le début ?*

Dès que j'ai su que j'étais enceinte.

*Est-ce que ça vous a manqué ou pas ?*

Euh non parce que comme c'était le premier il y avait beaucoup plus de enfin, la grossesse enfin, les 9 mois, je les ai plus enfin je me suis beaucoup occupée à chercher... On a la chambre.. Tout est une découverte donc du coup le temps que je passais dans le sport avant, là je le passais plutôt à faire les magasins les recherches..

*Donc votre moment à vous qui était le sport vous l'avez transféré...*

Complètement sur le bébé !

*Tout pour votre bébé...*

Et là comme c'est la deuxième ben on part du principe que bah c'est connu c'est moins stressant l'inconnu du premier qui rentre à la maternelle tout donc il y avait plein de choses à voir. Donc du coup c'est deux grossesses différentes.

Et du coup le fait de s'occuper de la chambre et tout ça pour votre premier ça vous déstressait un petit peu de la grossesse ?

Oui le sport ça m'a manqué mais ça a été et puis à la fin on avait des cours de sophro.

*Pour les cours de prépa ?*

Ouais pour le stress c'était bien.

*Et vous avez repris combien de temps après votre accouchement pour le premier ?*

Au bout de deux mois je crois.

*Ah oui vous avez fait la rééducation très très vite !*

En intensif. Ça a été très vite, les cours de rééducation étaient très rapprochés.

*Et qu'est-ce qui vous a motivé à reprendre aussi vite ?*

La prise de poids. La du coup c'était plus pour perdre, reperdre les kilos que le moment à soi.

*C'était plus vous, votre rapport avec votre corps ?*

C'est ça.

*Est-ce que vous pensez que vous avez d'autres choses à me dire sur votre pratique, votre rapport au sport, à votre corps, ce que ça vous apporte...*

On a fait le tour ouais.

*Alors il me reste quelques petites questions à vous poser sur vous. C'est pour voir si il y a un profil de personne qui continue ou qui arrête. Quel âge avez-vous ?*

29 ans

*Vous m'avez dit que vous êtes RH.*

Oui.

*C'est votre deuxième bébé.*

Oui

*Est-ce que vous fumez ?*

Non

*Est-ce que l'alimentation c'est important pour vous ?*

Faire attention oui mais c'est pas un.. Quelque chose où je me focalise dessus.  
Surtout depuis que j'ai un aîné, on fait attention. Mais c'est ouais et puis même pour notre santé ouais. On se fait plaisir quand même on va quand même au McDo de temps en temps

*Combien vous mesurez ?*

1m70

*Vous souvenez de votre poids avant la grossesse ?*

80

*Et vous avez pris combien de kilos ?*

J'ai pris 4 et je les ai perdu là, le dernier trimestre donc plus 0.

*Oh bah c'est bien pour votre genou !*

Oui c'est super.

Merci beaucoup d'avoir participé !

## **Annexe 3 : Cours de sport prénatal proches de Poissy et du Chesnay**

### Aquagym prénatale

#### **Noisy le Roi**

- Bassin d'Apprentissage à la Natation : ruelle de la Grande Ceinture  
Téléphone : 01 34 62 64 05  
Lundi 11h30-12h30

#### **Saint-Cyr l'école**

- Centre aquatique de Saint-Cyr-l'Ecole : Boulevard Henri Barbusse  
Téléphone : 01 30 07 16 50  
Lundi et Jeudi 11h15

### Pilates prénatal

#### **Chatou**

- Pila Yoga, Maternelle & Ribambelle : 57, bd de la République  
Lundi 11h30-12h30

#### **Versailles**

- 3.ND : 3 rue des Missionnaires  
Téléphone : 01 78 52 44 40  
Lundi 10h30-11h30

#### **Le Vesinet**

- 92 boulevard des Etats-Unis  
Téléphone : 06 63 29 36 96  
Horaires à venir

## Yoga prénatal

### **Maisons-Laffitte**

- Nalaya : 8, rue de Paris  
Téléphone : 06 71 00 89 67  
Samedi 10h45-11h45

### **Montigny-le-Bretonneux**

- Swimcenter : 10 Avenue André Marie Ampère,  
Téléphone : 06 16 33 12 55  
Lundi 10h-11h    Jeudi 19h-20h

### **Saint-Germain-en-Laye**

- Hélène & Compagnie : 2 rue Ducastel  
Téléphone : 06 70 71 62 22  
Lundi 9h30-10h45    Jeudi 19h-20h15
- Petit Dharma 100A rue Léon Desoyer  
Téléphone : 06 70 71 62 22  
Mardi 14h-15h15

### **Versailles**

- 2 place Charost  
Téléphone : 06 87 53 03 09  
Mercredi 18h30-19h30
- Impasse Duplessis  
Téléphone : 06 87 53 03 09  
Samedi 11h30-12h30