

L'exercice pendant la grossesse : ses bienfaits, et des stratégies pour surmonter les obstacles

Deborah Da Costa, Ph.D., professeure agrégée, Département de médecine, Université McGill, scientifique médicale, Division d'épidémiologie clinique, Centre universitaire de santé McGill (CUSM)

Contexte

Il y a à peine quelques décennies, on conseillait aux femmes enceintes de relaxer et d'éviter l'activité physique. Les spécialistes recommandent maintenant aux femmes qui n'ont pas de contre-indications médicales ou obstétriques de faire régulièrement de l'exercice afin de vivre une grossesse saine¹. Un lien a été établi entre l'activité physique durant les loisirs (APDL) régulière pendant la grossesse et des risques réduits de complications, dont le diabète gestationnel, la pré-éclampsie et l'accouchement prématuré; une prise de poids limitée durant la grossesse² et une meilleure santé mentale de la mère³ font également partie des bienfaits de l'APDL. Pour le fœtus, l'APDL se traduira en une masse adipeuse inférieure, une meilleure tolérance au stress et une maturation neurocomportementale supérieure⁴.

Malgré les bienfaits attestés de l'exercice pour la santé, des études portant sur les habitudes d'exercice ont démontré qu'une grande proportion de femmes enceintes ne faisait pas assez d'APDL. Il a récemment été établi que seulement 23,3% des Canadiennes enceintes se conformaient aux directives concernant l'APDL, alors que ce taux est de 33,6% chez les femmes non enceintes⁵. Il a également été systématiquement démontré que les femmes avaient tendance à diminuer la quantité d'APDL quand elles devenaient enceintes, que cette diminution s'accroissait au fil de la grossesse⁶ et qu'elle pourrait perdurer durant et au-delà de la période de postpartum.



Pourquoi l'exercice et la grossesse semblent-ils incompatibles?

Les études faites sur les facteurs associés à l'APDL étaient principalement centrées sur des données sociodémographiques, ce qui a permis de déterminer qu'un faible niveau d'éducation ou de revenu, l'appartenance à un groupe ethnique minoritaire, le fait d'être célibataire ou divorcée, et le tabagisme^{5,6} étaient tous des éléments associés à l'inactivité physique durant la grossesse. Parmi les obstacles à l'APDL fréquemment observés, on retrouve le manque de temps, les problèmes de garde d'enfants, la fatigue, l'inconfort relié à la grossesse, le manque de soutien social et une faible autoefficacité⁵⁻⁷. Il est également possible que les femmes aient des idées fausses sur les bienfaits de l'APDL, car les informations qu'elles reçoivent émanent de sources multiples (dont les prestataires de soins de santé, la documentation, la famille, les amis et l'Internet); conséquemment, ces informations manquent souvent de cohérence et de précision.

La grossesse a été décrite comme une période propice à « l'enseignement » afin de promouvoir un mode de vie sain, étant donné que les femmes sont préoccupées par la santé de leur bébé à naître et qu'elles souhaitent retrouver leur poids prégrossesse. Cependant, près d'une femme sur deux déclare n'avoir jamais discuté exercice avec son médecin durant sa grossesse. Les femmes considèrent les prestataires de soins de santé comme des sources fiables en matière d'information prénatale. Dans le cadre d'un programme complet de soins prénataux et de promotion du bien-être, les professionnels de la santé doivent systématiquement donner aux femmes enceintes des renseignements précis et suffisamment détaillés à propos des bienfaits de l'APDL. Les femmes préfèrent une approche personnalisée; il a d'ailleurs été démontré qu'une telle approche s'avérerait plus efficace pour le maintien des nouveaux comportements⁸. La pratique actuelle en matière de soins prénataux n'aborde pas systématiquement l'exercice physique et, si le sujet est abordé, on se limite souvent à le recommander. Les prestataires de soins de santé prénataux reconnaissent l'importance d'une APDL régulière durant la grossesse, mais plusieurs avouent ne pas posséder la confiance ni les connaissances nécessaires pour inciter les femmes à entreprendre ou à maintenir une APDL durant leur grossesse; ils soulignent également la nécessité de remédier à cette lacune de connaissances.

Un lien a été établi entre l'activité physique durant les loisirs (APDL) régulière pendant la grossesse et des risques réduits de complications

La grossesse a été décrite comme une période propice à « l'enseignement » afin de promouvoir un mode de vie sain

Selon les femmes enceintes, Internet constitue une source importante de renseignements sur la grossesse qu'elles consultent souvent, y compris à propos de l'exercice⁸. Cela met en évidence la faisabilité et la nécessité de fournir de l'information probante dans le Web afin de promouvoir de saines habitudes de vie durant la période périnatale, dans le cadre d'un rituel de soins prénataux. L'obtention de l'endossement et du soutien des prestataires de soins de santé de telles initiatives sur le Web pourrait rehausser la crédibilité, l'implantation et la facilité d'utilisation de l'information fournie dans le Web. Les ressources en ligne pourraient devenir un outil éducatif puissant et peu coûteux, qui viendrait appuyer et renforcer les recommandations que font les prestataires de soins en matière de promotion de la santé.

Bien que la connaissance soit considérée comme un précurseur important du changement de comportement, elle peut s'avérer insuffisante lorsqu'il s'agit d'adopter et de maintenir des comportements sains. Un certain nombre d'interventions ont été conçues et évaluées dans le but d'accroître l'APDL durant la grossesse, mais peu d'entre elles ont été efficaces, en grande partie à cause des limites méthodologiques et du manque de stratégies théoriques pour guider leur élaboration⁹. Les stratégies théoriques qui visent à changer un comportement, telles que l'établissement d'objectifs personnalisés et la planification avec rétroaction, se sont avérées plus efficaces pour augmenter la quantité d'APDL tout au long de la grossesse⁹. Il est essentiel de former des prestataires de soins de santé afin de les rendre aptes à mettre ces techniques en application et à les intégrer à d'autres modes de promotion de l'activité physique pour les femmes enceintes (p. ex, sites Web, dépliants et cours prénataux) pour renforcer les messages relatifs à la santé que les femmes reçoivent durant leur grossesse.

Conclusion

Malgré les nombreux bienfaits pour la santé de la mère et de l'enfant associés à l'APDL pendant la grossesse, peu de femmes enceintes respectent actuellement les directives en matière d'exercice. Les services de soins prénataux doivent offrir une formation systématique sur la sécurité et les bienfaits de l'exercice durant la grossesse, tout en recommandant des ressources et des outils probants pour contribuer à l'adoption et au maintien de comportements sains tout au long de la grossesse. La conception et l'évaluation de méthodes peu coûteuses et facilement accessibles, comme des sites Web sur mesure, fondés sur des données probantes et faisant la promotion de la santé, pourraient s'avérer efficaces pour compléter les conseils du prestataire de soins de santé et faciliter une approche personnalisée pour promouvoir des comportements sains durant la grossesse.

Bibliographie

1. Wolfe, L. A., & Davies, G. (2003). Canadian guidelines for exercise in pregnancy. *Clinical obstetrics and gynecology*, 46(2): 488-495.
2. Ferraro, Z. M., Gaudet, L., & Adamo, K. B. (2012). The potential impact of physical activity during pregnancy on maternal and neonatal outcomes. *Obstetrical & gynecological survey*, 67(2), 99-110.
3. Davis, K., & Dimidjian, S. (2012). The relationship between physical activity and mood across the perinatal period: A review of naturalistic and clinical research to guide future investigation of physical activity-based interventions for perinatal depression. *Clinical Psychology Science and Practice*, 19(1), 27-48.
4. Melzer, K., Schutz, Y., Boulvain, M., & Kayser, B. (2010). Physical activity and pregnancy: cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes. *Sports Medecine*, 40(6), 493-507.
5. Gaston, A., & Vamos, C. A. (2013). Leisure-time physical activity patterns and correlates among pregnant women in Ontario, Canada. *Maternal and child health journal*, 17(3), 477-484.
6. Gaston, A., & Cramp, A. (2011). Exercise during pregnancy: A review of patterns and determinants. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14(4), 299-305.
7. Da Costa, D., & Ireland, K. (2013). Perceived benefits and barriers to leisure-time physical activity during pregnancy in previously inactive and active women. *Women & Health*, 53(2), 185-202.
8. Huberty, J., Dinkel, D., Beets, M. W., & Coleman, J. (2013). Describing the use of the internet for health, physical activity, and nutrition information in pregnant women. *Maternal and child health journal*, 17(8), 1363-1372.
9. Currie, S., Sinclair, M., Murphy, M. H., Madden, E., Dunwoody, L., & Liddle, D. (2013). Reducing the decline in physical activity during pregnancy: a systematic review of behaviour change interventions. *PloS one*, 8(6), e66385.