

## L'activité physique, la qualité de vie et la dépression durant la grossesse

### Source

Tendais I et coll. (2011) **Physical activity, health-related quality of life and depression during pregnancy.** *Cad. Saúde Pública* 27(2):219-28.

Plusieurs études suggèrent que la pratique d'activités physiques récréatives durant la grossesse est associée à un risque moindre de diabète gestationnel, de prééclampsie, d'accouchement prématuré et de prise de poids trop importante. Les femmes qui sont actives physiquement durant les deux premiers trimestres de la grossesse rapportent généralement moins d'humeur dépressive, d'anxiété et de stress liés à leur condition. Mais, contrairement aux autres périodes de la vie, la grossesse ne permet pas tous les types d'activités physiques.

Cette étude longitudinale de cinq mois a été menée au Portugal en 2005 auprès de 56 femmes enceintes. Celles-ci ont rempli un questionnaire : statut sociodémographique, histoire médicale, pratique d'activités physiques avant et pendant la grossesse, qualité de vie et symptômes de dépression. Les femmes ont été réparties en quatre groupes :

- sédentaires avant et pendant la grossesse,
- sédentaires avant la grossesse et actives durant la grossesse,
- actives avant et pendant la grossesse,
- actives avant la grossesse et sédentaires durant la grossesse.

À noter que l'*American College of Obstetrics and Gynaecologists* (ACOG) recommande aux femmes enceintes de faire au moins 30 minutes d'activité physique d'intensité moyenne la plupart des jours de la semaine.

### Résultats

- Les femmes pratiquaient davantage d'activité physique d'intensité élevée avant d'être enceintes qu'au premier et deuxième trimestre de leur grossesse.
- La proportion de femmes qui suivaient les recommandations de l'ACOG était respectivement de 12,5 % et de 14,3 % au premier et au deuxième trimestre, comparativement à 39,9 % avant la grossesse.
- Les femmes peu actives avant et pendant le premier trimestre de la grossesse avaient une meilleure santé mentale au deuxième trimestre que les femmes actives avant la grossesse et peu actives au premier trimestre. Il n'a pas encore été clairement établi si c'est la diminution du niveau

d'activité physique qui serait responsable de l'apparition de troubles dépressifs, ou si c'est une santé mentale fragile qui serait la cause d'une diminution de la pratique d'activités physiques.

En général, on observe pendant la grossesse un déclin du temps consacré à la pratique d'activités physiques et une diminution du niveau d'intensité. Pourtant, maintenir le niveau d'activité physique pourrait permettre de prévenir plusieurs problèmes de santé associés à la grossesse.

À noter que les données sont autorapportées et que le niveau d'activité physique des participantes n'a pas été mesuré (biais possibles).

Chose certaine, les professionnels de la santé peuvent jouer un rôle important pour promouvoir un mode de vie physiquement actif durant la grossesse, spécialement auprès de femmes sédentaires. Il serait important d'expliquer aux femmes quelles activités peuvent être pratiquées en toute sécurité, car la peur de faire des activités dangereuses pour le bébé pourrait expliquer, en partie, la diminution du niveau d'activité physique observée.

Joanie Caron, Véronique Ouellet St-Denis, Karima Djellouli et Guy Thibault