

Pendant la grossesse, la pratique régulière d'activités physiques récréatives réduirait le risque d'avoir un bébé de faible poids

Source

Leiferman JA et KR Evenson (2003) **The effect of regular leisure physical activity on birth outcomes.** *Matern Child Health J* 7(1):59-64.

Les effets de la pratique régulière d'activités physiques récréatives sur la durée de la grossesse et le poids du bébé à la naissance ont été investigués chez 9089 femmes.

Les femmes qui ne pratiquaient pas régulièrement d'activités physiques récréatives avant et pendant leur grossesse se sont révélées plus sujettes à donner naissance à des bébés de très faible poids (< 1500 g) que celles qui sont restées physiquement actives pendant leur grossesse. Par ailleurs, chez les femmes actives qui avaient cessé de faire des activités physiques pendant leur grossesse, le risque de donner naissance à des bébés de faible poids ou de très faible poids (1500 à 2499 g) était plus élevé que chez les femmes qui avaient maintenu l'activité physique avant et pendant la grossesse.

Toutefois, on n'a pas établi de relation significative entre la pratique régulière d'activités physiques récréatives et la durée de la grossesse.

Cette étude confirme que les femmes dont la grossesse se déroule bien ont avantage à demeurer physiquement actives.

Evelyne French et Guy Thibault