

## L'exercice permettrait de prévenir la prise de poids excessive pendant la grossesse

### Source

Barakat et coll. (2014) **A program of exercise throughout pregnancy. Is it safe to mother and newborn?** *Am J Health Promot* 29(1):2-8.

La grossesse est associée à des changements physiologiques importants qui permettent de maintenir l'homéostasie de l'enfant tout autant que de la mère. Faire de l'activité physique durant cette période peut représenter un défi supplémentaire pour diverses raisons : manque de temps, fatigue et peur d'un risque de complications à l'accouchement. Le but de cette étude était d'évaluer l'effet d'un programme d'exercices physiques supervisés sur les différents paramètres de la grossesse, ainsi que sur la santé de la mère et du bébé.

Les 210 participantes ont été prises en charge de la 9<sup>e</sup> semaine jusqu'à l'accouchement. La moitié des femmes ont été assignées de façon aléatoire à un groupe témoin (sans activité physique) et l'autre à un groupe expérimental.

Les femmes du groupe expérimental ont, chaque semaine, participé à trois séances supervisées d'exercices physiques d'une durée de 60 minutes chacune. Les séances comprenaient un échauffement, des exercices d'équilibre et de musculation, ainsi que des activités cardiovasculaires d'intensité moyenne (entre 55 % et 60 % de la fréquence cardiaque maximale).

### Résultats

Le taux d'assiduité au programme d'exercices a été de 95 %. Entre les deux groupes, aucune différence n'a été observée quant au temps de gestation, aux risques d'accouchement prématuré ou au type d'accouchement (avec ou sans anesthésie). Le poids et la taille des nouveau-nés des femmes des deux groupes n'étaient pas statistiquement différents.

Le gain de poids moyen, ainsi que les pressions artérielles systolique et diastolique ne différaient pas d'un groupe à l'autre. Cependant, un nombre plus élevé de participantes du groupe témoin ont eu un gain de poids excessif pendant cette période, ce qui peut avoir des effets néfastes pour la santé, notamment un risque accru de diabète de type 2 pour la mère et même, dans certains cas, des complications pour le bébé.



Puisque les femmes inactives sont plus à risque d'atteindre un poids considéré excessif et potentiellement nocif, il est important de maintenir au moins un certain niveau d'activité physique pendant la grossesse. Sachant qu'un programme d'exercices supervisé est associé à un taux plus élevé d'assiduité, offrir des séances de groupe semble une stratégie prometteuse.

Joanie Caron et Guy Thibault