

Effets salutaires de l'activité physique durant la grossesse

Source

Melzer K et coll. (2010) **Physical activity and pregnancy. Cardiovascular adaptations, recommendations and pregnancy outcomes.** *Sports Med* 40:493-507.

Malheureusement, pendant leur grossesse, plusieurs femmes cessent de s'entraîner, et très peu commencent à pratiquer des activités physiques. Pourtant, la sédentarité peut augmenter le risque de certaines maladies comme l'hypertension, l'obésité infantile et maternelle, le diabète gestationnel, la dyspnée et la prééclampsie.

En revanche, la pratique régulière d'activités physiques peut être bénéfique pour la mère et le fœtus. Du côté maternel, elle améliore la fonction cardiovasculaire, limite le gain de poids, diminue la sensation d'inconfort musculo-squelettique, réduit l'incidence de crampes musculaires et l'œdème des membres inférieurs, stabilise l'humeur et diminue le risque d'hypertension et de diabète gestationnel. Quant au fœtus, il profitera notamment d'une amélioration de la capacité fonctionnelle du placenta, de la circulation et des échanges gazeux, d'où un meilleur apport en nutriments et un meilleur taux de croissance, particulièrement sur le plan de la maturation neuronale. Du point de vue épidémiologique, l'activité physique prénatale est un moyen efficace de prévention et même de traitement de problèmes métaboliques.

La grossesse pourrait aussi avoir un effet d'entraînement chez les femmes pour qui l'exercice physique et le sport sont des activités récréatives. Le maintien d'un niveau d'activité moyen ou élevé durant et après la grossesse permettra une augmentation, petite mais notable, de la consommation maximale d'oxygène.

Ce n'est qu'en 1985 que *l'American College of Obstetricians and Gynecologists* a formulé les premières recommandations en matière d'activité physique pendant la grossesse. L'intensité et la durée proposées alors étaient plutôt faibles (<140 bpm, 15 minutes).

Ces plus récentes recommandations tiennent compte des plus récents progrès des sciences de l'activité physique. Les femmes enceintes sans complication de nature obstétricale ou médicale peuvent entamer un programme d'activité physique d'intensité moyenne (3-6 MET), de 30 à 45 minutes, tous les jours de la semaine ou presque. Les femmes sédentaires peuvent débuter par 15 minutes en continu, 3 fois par

semaine, puis augmenter graduellement la durée des séances jusqu'à 30 minutes, 4 fois par semaine. En fin du compte, le but de l'exercice est de maintenir une bonne condition physique, sans pour autant viser un haut niveau de performance sportive.

Quelques études font ressortir une plus grande amélioration de l'aptitude aérobie avec des exercices où le poids doit être supporté, comparativement, par exemple, à la natation et au pédalage sur ergocycle, où le coût énergétique est indépendant du poids.

Enfin, certaines études indiquent que, chez les femmes dont la grossesse est sans complication et qui pratiquent régulièrement des activités physiques, la durée de travail à l'accouchement est écourtée et l'incidence d'un accouchement avec chirurgie est réduite. Toutefois, les auteurs mentionnent qu'il faudra mener, auprès d'un plus grand nombre de femmes enceintes, d'autres recherches sur les effets de l'activité physique sur le travail et l'accouchement.

Anne-Marie Levesque et Guy Thibault