

La pratique d'activités physiques de faible intensité n'influe pas sur la durée de la grossesse

Source

Barakat R, JR Stirling et A Lucia (2008) **Does exercise training during pregnancy affect gestational age? A randomised controlled trial.** *Br J Sports Med* 42(8):674-8.

Pour vérifier si la pratique régulière d'activités physiques au cours des deux derniers trimestres de la grossesse pouvait augmenter le risque d'accouchement prématuré, 142 femmes sédentaires ayant une grossesse sans complications ont été assignées à un groupe d'entraînement ou à un groupe témoin.

Entre la 12^e (ou 13^e) et la 38^e (ou 39^e) semaine, les femmes du groupe d'entraînement ont participé à un programme supervisé comprenant 3 séances hebdomadaires de 35 minutes, pour un total de 80 séances. Les séances comportaient principalement des exercices de musculation de très faible intensité. Il n'y avait aucune différence entre les deux groupes concernant les autres facteurs pouvant influencer sur la durée de la grossesse (âge, usage du tabac, nombre d'heures passées debout, antécédents familiaux).

Résultat : La durée de la grossesse des femmes du groupe d'entraînement n'était pas différente de celle des femmes du groupe témoin.

La pratique supervisée d'activités physiques d'intensité très faible jusqu'au terme de la grossesse semble donc être sécuritaire et sans effet sur la durée de la grossesse des femmes sédentaires ayant une grossesse sans complications.

Kathryn Adel et Guy Thibault