

**Zeitschrift:** Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch  
**Herausgeber:** Schweizerischer Hebammenverband  
**Band:** 112 (2014)  
**Heft:** 12

**Artikel:** "La grossesse en mouvement"  
**Autor:** Brechbühl, Sophie / Zimmermann, Corinne  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-949330>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 06.02.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

# «La grossesse en mouvement»

A côté des plans diététiques stricts, on recommande aux femmes de bouger suffisamment. Dans le cadre de ce travail de Bachelor\*, les auteures ont cherché à savoir quels programmes sportifs étaient efficaces et quelles recommandations d'entraînement étaient recommandables.

.....  
Sophie Brechbühl, Berne et Corinne Zimmermann, Bâle

Sept études, une revue de littérature ainsi que deux séries de lignes directrices ont été analysées pour mettre en évidence quels programmes concrets et spécifiques pour les femmes enceintes avaient un effet sur le diabète gestationnel et quelles recommandations pouvaient être faites en ce qui concerne l'activité physique durant la grossesse.

Deux études sur la prévention ont montré une différence significative sur l'incidence du diabète ainsi que sur la résistance à l'insuline (Yoga:  $p=0.049$ ; Thera Band:  $p=0.00$ ). L'étude portant sur le traitement révèle une réduction significative du nombre de patientes ayant besoin d'insuline ( $p=0.005$ ). Tous les autres programmes n'ont pas d'effet significatif sur la prévention et sur le traitement du diabète gestationnel. En outre, dans toutes les études examinées, il n'y a aucune différence significative en ce qui concerne les issues de grossesse.

A partir de là, il n'a pas été possible de déterminer quels programmes sportifs sont efficaces, donc recommandables. Pour disposer d'un programme qui prenne en compte les besoins individuels des femmes enceintes et qui stimule leur volonté de bouger, les auteures proposent un programme sportif dénommé «TiBiS» – *Tipps zur Bewegung in der Schwangerschaft* – en français, «Des conseils pour bouger durant la grossesse» ainsi qu'un petit dépliant destiné à motiver les femmes.

## Extraits

*Période* aussi tôt que possible, voire même avant la conception<sup>[18]</sup>

*Fréquence* deux à trois fois par semaine, pour une meilleure compliance<sup>[7,12]</sup>

*Durée* idéalement 40 minutes par séance

*Intensité* 12 à 14 sur l'échelle de Borg. En Allemagne, la société du diabète et l'association des gynécologues-obstétriciens conseillent une intensité modérée<sup>[17]</sup>. Les femmes doivent aussi d'y sentir bien. Une intensité trop forte ne conduit qu'à une compliance réduite<sup>[20]</sup>.

## Rester active malgré...

... une mauvaise météo: utiliser les possibilités à l'intérieur, réserver des temps d'entraînement fixés à l'avance.

... un manque de temps: bouger à domicile aussi, combiner avec les travaux ménagers, intégrer le mouvement dans le quotidien (voir: Conseils au quotidien), plani-

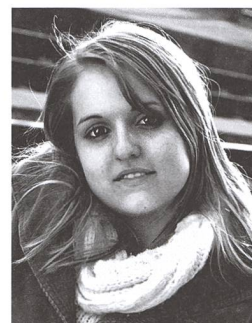
fier en début de semaine quelles seront les «fenêtres» de temps consacrées au mouvement, préférer les «fenêtres» de courte durée.

... un manque de motivation: utiliser les rendez-vous réguliers avec la sage-femme. Varier les possibilités de mouvement, s'entraîner à deux ou en groupe, impliquer la famille ou les amis, prévoir des récompenses après les séances (lire un livre, prendre un bain de soleil, faire des massages, etc.).

... un budget réduit: il existe des offres bon marché et variées pour pouvoir utiliser des salles de sport, pour s'entraîner avec du matériel (par exemple, Thera-Band), des piscines publiques, des parcs ou des forêts (parcours Vita).



**Sophie Brechbühl**, sage-femme BSc, travaille actuellement à l'Hôpital de l'Isle de Berne  
[sbrechbuehl@gmx.ch](mailto:sbrechbuehl@gmx.ch)



**Corinne Zimmermann**, sage-femme BSc, travaille actuellement à l'Hôpital universitaire de Bâle  
[mail@corinne-zimmermann.ch](mailto:mail@corinne-zimmermann.ch)

*Résumé élaboré par Josianne Bodart Senn à partir de l'article en allemand, publié dans ce numéro, pages 12 à 15.*

*Les chiffres entre parenthèses renvoient à la bibliographie que vous trouverez sur notre site [www.hebamme.ch](http://www.hebamme.ch) > Aktuell*

\* «Bewegte Schwangerschaft» – Sportprogramme zur wirksamen Therapie und Prävention von Gestationsdiabetes (2013, Berner Fachhochschule, 76 p., en allemand seulement). Téléchargement possible sur: [www.gesundheit.bfh.ch](http://www.gesundheit.bfh.ch) > Hebamme > Publikationen