

Zeitschrift:	Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	114 (2016)
Heft:	7-8
Artikel:	Activité physique pendant la grossesse : état des lieux et gros plan sur les recommandations
Autor:	Soquet, Julia
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-949232

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: 24.02.2026

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

Activité physique pendant la grossesse: état des lieux et gros plan sur les recommandations

Les relations entre sport et grossesse constituent un thème controversé. Sur ce sujet, de nombreuses zones d'incertitudes existent encore autour des recommandations et des pratiques professionnelles. Dans le cadre d'un master international de recherche, Julia Soquet s'est attachée à établir un état des lieux sur les recherches existantes. Elle en dégagé quelques recommandations précieuses pour les sages-femmes.

Julia Soquet

Au centre des préoccupations en matière de santé publique, le concept d'activité physique est devenu au cours des dernières décennies une des pierres angulaires de nombreuses interventions visant à la promotion de la santé. Déjà définie en 1985 (Caspersen) comme «tout mouvement physique produit par des muscles squelettiques et conduisant à une dépense énergétique», l'activité physique demeure pour beaucoup une notion vague et complexe. A une période où adopter un mode de vie actif semble être pour certains d'entre nous une routine et parfois même une tendance, cette dernière s'est déjà établie dans le domaine médical depuis quelques années comme un *golden standard* en matière de prévention, de traitement et fait partie intégrante de nombreux processus de rééducation. Parallèlement à cette sensibilisation globale sur la nécessité de s'investir régulièrement dans une forme d'activité physique, la perception socioculturelle de la participation à une forme d'exercice durant cette période si particulière de la vie des femmes qu'est la grossesse, reste malgré tout un sujet controversé.

Des ressources limitées

Si l'on s'intéresse de plus près aux différentes ressources existantes en matière de promotion de l'activité physique, l'OMS recommande une pratique hebdomadaire d'environ 150 minutes d'activités physiques d'intensité modérée pour les adultes de 18 à 65 ans (WHO, 2010). Celles-ci comprennent de manière cumulative toutes formes d'activités dites de loisirs, mais aussi celles induites par des déplacements actifs tels la marche ou le vélo, par une activité professionnelle plus physique et même celles résultantes de tâches ménagères.

Cependant, il n'est en aucun cas fait état de dispositions spécifiques et relatives à la grossesse. En somme, la parturiente est considérée comme un adulte sain, à part entière, et peut à ce titre pratiquer une forme d'activité physique régulière. Une évidence semble-t-il, puisque la grossesse n'est en rien synonyme de pathologie. Cependant, il est encore courant de voir de nombreuses

femmes enceintes, vivant de surcroît une grossesse physiologique, réduire considérablement leur participation à toute forme d'exercice durant cette période, souvent par manque d'informations mises à leur disposition. Et pour cause. Les sciences du sport appliquées au domaine de l'obstétrique sont un sujet relativement nouveau et contesté.

En conséquence, les ressources documentaires disponibles sur ce thème sont le reflet de sa controverse: fragiles et limitées. De ce fait, la quantité de recherches effectuées dans ce domaine est, bien que spécifique et variée, très limitée.

En effet, parmi la globalité des articles publiés depuis l'année 2000 et identifiés dans le cadre de cette recherche ($n = 356$), plusieurs sujets émanent de façon récurrente. Ainsi, l'impact positif ou non de l'activité physique sur la pré-éclampsie, le diabète gestationnel ou encore la prise de poids pendant la grossesse semblent concentrer une grande partie des recherches réalisées. En revanche, peu d'entre elles semblent s'intéresser aux différentes recommandations existantes, aux connaissances et compé-

Auteure



Julia Soquet, diplôme français d'infirmière, Master international de recherche «Physical Activity and Health», infirmière à la maternité de l'hôpital de Bienne.

Contre-indications pour la pratique de l'activité physique durant la grossesse
Adapté des recommandations de l'ACOG pour l'exercice durant la grossesse et la période du post-partum (2002)

Contre-indications relatives	Contre-indications absolues	Signes aggravants nécessitant l'arrêt de la pratique
<ul style="list-style-type: none"> – Anémie sévère – Arythmies cardiaques non contrôlées – Bronchites chroniques – Diabète de type I non contrôlé – Obésité morbide/ IMC < 12 – Sédentarité extrême – HTA non contrôlée – Antécédents d'AVC – Antécédents d'hyperthyroïdie – Consommation de tabac importante 	<ul style="list-style-type: none"> – Pathologie cardio-pulmonaire – Grossesse multiple avec risque d'accouchement prématuré – Saignements utérins persistants au 2^e et 3^e trimestres – Placenta praevia après 26 semaines de grossesse – Travail prématuré – Pré-éclampsie – Rupture des membranes 	<ul style="list-style-type: none"> – Saignements utérins – Dyspnée avant l'exercice – Migraines – Douleurs thoraco-abdominales – Faiblesses musculaires – Diminution des mouvements fœtaux – Perte de liquide amniotique

tences des professionnels de santé en matière de promotion de l'activité physique auprès des femmes enceintes ou à l'impact de ces mêmes recommandations sur la pratique de ces dernières.

Mais ces directives ne sont-elles pas la base nécessaire à toute intervention de promotion de l'activité physique auprès des parturientes?

Un point sur les recommandations

Éditées officiellement pour la première fois en 1985 par le Collège américain des obstétriciens et gynécologues ACOG (2002), les premières recommandations officielles sur ce sujet furent qualifiées par le Conseil présidentiel américain pour l'activité physique et le sport (2009) de relativement conservatives. Ces mêmes recommandations, publiées initialement par l'ACOG, furent revues pour la première fois en 1994, soit presque 20 ans après leur publication initiale. Le comité les réaffirma tour à tour en 2002, puis en 2009. Cette ultime révision restant la dernière en date et faisait de ces directives les plus récentes éditées par un comité officiel.

En plus de proposer une liste complète de contre-indications allant de relatives à absolues pour la pratique d'une activité physique pendant la grossesse, l'ACOG y définit également une liste de signes aggravants devant suggérer l'arrêt immédiat de toute forme de pratique sportive. Ainsi, ces dernières recommandations doivent permettre aux praticiens de déterminer dans quelle limite une parturiente est en mesure de pratiquer toute forme d'activité physique que ce soit durant sa grossesse. Mais sont-elles accessibles et connues de tous?

Bien que trop peu nombreuses, les recherches se concentrant sur l'étendue des connaissances des professionnels de soins en matière de promotion de l'activité physique et leur influence auprès des parturientes, démontrent clairement que les compétences des soignants sur ce sujet influencent directement la pratique des femmes pendant leur grossesse.

Ce projet de recherche découpé en deux phases, adressing dans un second temps, et au regard des constats précédents, la problématique de la connaissance et de la diffusion de ces dites recommandations par les professionnels de santé auprès des parturientes.

Résultats

Il semblerait que, malgré la volonté des professionnels interrogés dans le cadre de cette recherche d'intégrer la promotion de l'activité physique à leurs pratiques quotidiennes, leurs connaissances des recommandations et lignes directives visant à promouvoir l'exercice chez les parturientes soient confuses. Les origines de ces lacunes sont, selon eux, multiples et limitent largement leur intervention auprès des parturientes.

Dans un premier temps, il semblerait que, quel que soit le parcours universitaire ou de formation de ces praticiens, aucun n'aït jamais reçu un véritable apport théorique en matière de recommandations et de pratiques quant à la promotion de l'activité physique auprès des femmes pendant leur grossesse, ou seulement de façon très superficielle.

«Pregnancy and physical activity: A scope review of the literature and emphasis on the current recommendations»

Il s'agit d'une revue du champ et de l'étendue de la littérature afin de dresser une revue quantitative de recherches effectuées dans ce domaine et, par conséquent, de cerner l'étendue et la diversité des connaissances existantes sur ce sujet. En tout, 356 articles ont été identifiés et sélectionnés pour analyse.

La première partie du projet avait pour objectif de définir l'étendue des connaissances pour mettre en avant leurs lacunes. Sa seconde partie se concentrait sur les recommandations et l'usage qu'en font les professionnels de santé.

Travail de master déposé en septembre 2015, 139 p.

La liste des 356 articles peut être consultée et téléchargée sur le site www.sage-femme.ch › Actualités.

Ainsi, il est du seul ressort de ces professionnels, et au regard de leur intérêt personnel de bien vouloir se renseigner sur le sujet afin d'affiner leurs pratiques. Ici encore, un nombre limité de ressources semblent être mises à leur disposition. En effet, au-delà du faible quota de recherches effectuées dans ce domaine, les diverses documentations accessibles des gynécologues, obstétriciens, sages-femmes et autres professionnels de santé n'abordent que très rarement et partiellement ce thème.

En parallèle, un des gynécologues interrogés mentionne l'intérêt grandissant des parturientes pour ce sujet, soulignant toutefois la problématique de la disponibilité et du temps nécessaire à une telle intervention. Effectivement, il semblerait que la perception de leur rôle propre joue également un rôle important quant à la priorisation de leurs interventions et quant à leur volonté d'approfondir leurs connaissances sur ce sujet.

L'une des professionnelles participant à cette recherche dénonce également le manque de systématisation et de diffusion des différentes recommandations connues. Comment faire évoluer sa pratique professionnelle dans ce sens, lorsque qu'un manque évident d'unification des théories déjà existantes persiste?

Ainsi, les recommandations connues et transmises par ces praticiens semblent être largement limitées et peu spécifiques. Y font systématiquement défaut les concepts d'intensité et de durée, notions ayant une importance bien particulière lors de la promotion de l'activité physique.

Conclusion

En somme, les discordances et limites en matière de promotion de l'activité physique durant la grossesse semblent être la résultante d'une problématique multidimensionnelle impliquant à la fois des dysfonctions systémiques et individuelles. Il serait toutefois intéressant de noter que ces 9 mois seraient bien souvent à l'origine de nombreux comportements sédentaires naturellement induits par les changements physiologiques et psychologiques associés au processus de la grossesse comme le rappellent Downs et al. (2012). Ces mêmes changements qui seraient dans un second temps, responsables de l'exposition croissante des femmes à d'importants facteurs de risques pouvant influencer grandement la santé de la mère et de son enfant, et sur le plus long terme l'état de santé de la femme elle-même.

Références

- American College of Obstetricians and Gynecologists (2002) Exercise during pregnancy and the post- partum period. ACOG Committee Opinion N°267.
- Caspersen, C. et al. (1985) Physical activity, exercise, and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. «Public Health Reports»; 100(2), 126-131.
- Downs, D. S. et al. (2012) Physical activity and pregnancy: past and present evidence and future recommendations. «Research Quarterly for Exercise and Sport»; 83(4), 485-502.
- President's Council on Physical Fitness and Sports (2009) Physical activity during pregnancy and post-partum: What have we learned? «Research Digest»; 10 (3).
- World Health Organisation (2010) Global Recommendations on physical activity for Health.

Annick Galetto-Lacour et Alain Gervaix

Allô docteur Mon enfant est malade

Annick Galetto-Lacour et Alain Gervaix

ALLÔ DOCTEUR

mon enfant est malade!

2^e ÉDITION



GUIDE PRATIQUE POUR LA SANTÉ DE VOTRE ENFANT



MÉDECINE & HYGIÈNE

Ed. Médecine & Hygiène
2015, édition revue et augmentée, 298 p., CHF 29.-
ISBN 2.88049-373-8

L' excellente maison d'édition Médecine et Hygiène propose sa deuxième édition, revue et augmentée. Les deux auteurs, médecins aux urgences pédiatriques des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG), réalisent un beau travail de vulgarisation pédiatrique. Les thèmes abordés sont bien évidemment les maladies infantiles les plus fréquentes: de la jaunisse du nouveau-né à l'acné de l'adolescent en passant par l'otite ou la varicelle. On retrouve à chaque fois une brève description de l'affection et la conduite à tenir qui sera certainement proposée par le médecin. La notion de contagiosité est particulièrement intéressante pour permettre aux parents de connaître le mode de transmission de la maladie et d'envisager un retour à la crèche/école ou au contraire de procéder à une mise en quarantaine. Pour autant les auteurs n'oublient pas de traiter les grandes peurs des nouveaux parents, comme la mort subite du nourrisson ou la noyade. Les fiches techniques sur les gestes qui sauvent et les signes d'alertes sont claires et bien illustrées. On trouve aussi des fiches explicatives sur quelques traitements (paracétamol, AINS, antibiotiques, bronchodilatateurs). En fin d'ouvrage sont répertoriés les numéros d'urgence pour la Suisse, la France et le Canada ainsi que les adresses et téléphones des principaux hôpitaux d'urgence pédiatrique de Romandie.

Ce type de livre est à conseiller pour rassurer bon nombre de parents et permettre sans doute à plus grande échelle de désengorger les urgences. A noter que vous pouvez également conseiller le site www.mon enfant est malade.ch qui reprend les fiches explicatives du livre.

Clémentine le Cour Grandmaison, sage-femme