

Zeitschrift:	Obstetrica : das Hebammenfachmagazin = la revue spécialisée des sages-femmes
Herausgeber:	Schweizerischer Hebammenverband
Band:	119 (2021)
Heft:	12
Artikel:	Activité physique prénatale : expériences et rôles de sage-femmes
Autor:	Rapp, Elise / Bovet, Emilie / Mbarga, Josiane
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-976898

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: 14.01.2026

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



Activité physique prénatale: expériences et rôles de sage-femmes

Après un premier article consacré à l'expériences de femmes migrantes face aux consignes portant sur l'activité physique prénatale, cet article traite de l'expérience des professionnelles chargées de la promouvoir. Il montre que les concepts proposés par les spécialistes en activité physique ne sont pas repris tels quels par les sage-femmes, mais adaptés à ce qu'elles considèrent comme prioritaire: centrer les messages sur le vécu de la grossesse au lieu de la concevoir comme une période privilégiée pour diffuser des messages de santé publique.

2^{ème}
partie

TEXTE:
ELISE RAPP,
EMILIE BOVET,
JOSIANE
MBARGA,
RAPHAËL
HAMMER

Compte tenu de ses nombreux bénéfices, tant pour le nouveau-né que pour la femme enceinte, il est recommandé de promouvoir une activité physique (AP) d'intensité moyenne d'au moins 150 minutes par semaine, sauf contre-indication (Promotion Santé Suisse, 2018). L'AP reste cependant peu abordée par les professionnel·le·s de la santé lors de suivis de grossesse (Filhol *et al.*, 2014; Pearce *et al.*, 2013). Aux yeux des sage-femmes, le manque de formation, de connaissance des recommandations, de ressources à disposition et de temps disponible constituent des obstacles à la promotion de l'AP (Bahri Khomami *et al.*, 2021; McLellan *et al.*, 2019; Okafor & Goon, 2021). Dans un contexte où les destinataires des messages de promotion de l'AP durant la grossesse sont des femmes d'origine étrangère, ces difficultés peuvent être amplifiées par la diversité de leurs profils

culturels et par la barrière de la langue nécessitant un recours à des interprètes communautaires pour traduire les messages (Origlia Ikhilor *et al.*, 2019). Si les sage-femmes sont considérées comme des interlocutrices privilégiées pour encourager un mode de vie actif pendant la grossesse (Okafor & Goon, 2021; Bahri Khomami *et al.*, 2021), l'intégration de nouvelles notions dans leur pratique implique, pour elles, de reconstruire leurs connaissances et manière de transmettre les messages. Après avoir abordé dans un précédent article l'expérience de femmes enceintes migrantes (voir partie 1: Mbarga *et al.*, 2021), nous analysons dans le présent article l'expérience et le rôle perçu de professionnelles de la santé dans la mise en place de modules de formation pour la diffusion de conseils sur l'AP lors de cours de préparation à la naissance (PAN) auprès de femmes migrantes.

Contexte de l'étude

Les données récoltées sont tirées d'une recherche évaluative sur un projet du programme cantonal vaudois «Ça Marche! Bouger plus, manger mieux». A travers l'ajout d'un module consacré aux thèmes de l'alimentation et l'AP, il s'agissait de renforcer l'intégration de ces deux thématiques dans les cours de PAN proposés par l'Association PanMilar¹ aux familles migrantes (Fournier Fall, 2016; Mbarga *et al.*, 2020). Des observations régulières de ces cours et des entretiens avec des participantes et les professionnelles impliquées dans ce projet ont constitué le terrain d'enquête. Dans cet article, les auteur·e·s rendent compte de l'analyse de leurs observations ainsi que d'entretiens menés avec des professionnelles impliquées dans ce projet: huit sage-femmes (SF), quatre interprètes communautaires (IC) et deux spécialistes en AP.

Messages et exercices autour de l'activité physique

Dès l'intégration du nouveau module, les spécialistes en AP – titulaires d'un Master en Activités Physiques Adaptées en Santé – ont apporté des connaissances théoriques, associées à des exercices physiques, auprès de femmes enceintes migrantes. Leur objectif était de former les SF et les IC afin que ces dernières s'approprient progressivement le contenu de ces interventions et qu'elles puissent à leur tour transmettre ces cours de manière autonome. Les observations et entretiens avaient notamment pour but de saisir si et comment les SF et IC, envisagées comme des «multiplicatrices»², intégraient ces recommandations et exercices. Sont mentionnés ici les principaux messages et exercices amenés par les spécialistes en AP. La première proposition visait à distinguer les activités cardiovasculaires des activités de renforcement musculaire, à l'aide de photos représentant des femmes enceintes issues de différentes origines pratiquant plusieurs types d'activité physique (marche, danse, yoga). La notion d'activité physique d'intensité modérée a été intro-

duite grâce à l'échelle de Borg³ et illustrée par des exemples comme «être essoufflée comme quand on marche vite pour prendre le bus». Une marche dans les escaliers du bâtiment ou dans la rue visait à concrétiser cette notion. Divers exemples d'activités de la vie quotidienne, tels que favoriser les escaliers plutôt que l'ascenseur, descendre à l'arrêt de bus précédent, marcher seule ou accompagnée étaient les recommandations. Des dessins représentant plusieurs étapes de la grossesse ont servi de supports visuels pour expliciter les bienfaits de l'AP pour la mère et l'enfant à venir. A la demande des multiplicatrices, les spécialistes AP ont également introduit des exercices de renforcement musculaires et de respiration.

Des priorités différentes selon les rôles professionnels

Le message principal que les spécialistes en AP souhaitaient faire passer était de pratiquer une AP régulière pour se maintenir en santé pendant et après la grossesse. Les SF, qui ne s'estimaient pas toujours à l'aise pour parler d'AP, ont apprécié l'intervention des spécialistes AP et la plupart des outils théoriques et pratiques proposés, estimant qu'une consolidation de leurs connaissances était bienvenue. Si les multiplicatrices ont apprécié que les messages des spécialistes ne soient pas une injonction au

sport, elles ont souligné l'importance de garder une approche centrée sur la conscience du corps et du vécu de la grossesse. A leurs yeux, une des priorités était de rassurer les participantes sur le fait qu'un grand nombre d'AP durant la grossesse ne présentent pas de risque pour leur bébé. Les demandes des SF se rapportaient principalement au développement d'exercices de posture et de renforcement musculaire (notamment muscler le périnée et mobiliser le bassin et le dos) favorables au bien-être physique et psychique, à l'atténuation de douleurs ainsi que de techniques de relaxation favorisant un vécu harmonieux de la grossesse. Les IC, quant à elles, ont surtout souligné la promotion des bénéfices liés à une prise de poids limitée.

Des ajustements ont été nécessaires pour que les SF s'approprient le contenu du cours proposé par les spécialistes. Plusieurs exercices ont été réintégrés dans les cours sous forme d'informations orales plutôt que d'exercices: la marche dans les escaliers comme l'échelle de Borg n'ont pas été reprises systématiquement, bien que chaque SF ait parlé d'essoufflement en l'illustrant par un exemple de son choix. Cette réappropriation de la façon d'aborder l'AP révèle des conceptions différentes des priorités selon les rôles professionnels. Les multiplicatrices avaient à cœur d'axer leur message sur le confort du vécu physique et psychique de la grossesse, tandis que les spécialistes, tout en adaptant les cours aux spécificités de la grossesse, y voyaient une opportunité de promouvoir des habitudes de santé globale.

³ L'échelle de Borg est un outil permettant l'auto-évaluation, par la patiente, de l'effort fourni dans le but de mesurer et contrôler l'intensité des AP réalisées (Filhol *et al.*, 2014).

¹ www.panmilar.ch

² Promotion Santé Suisse définit les multiplicatrices comme des tierces personnes, bénévoles ou autres professionnel·le·s spécialement formé·e·s pour dispenser certaines offres de santé.

Les multiplicatrices avaient à cœur d'axer leur message sur le confort du vécu physique et psychique de la grossesse, tandis que les spécialistes, y voyaient une opportunité de promouvoir des habitudes de santé globale.



Parler de l'activité physique: des termes parfois ambigus

Une diversité de conception se reflétait aussi dans l'usage de certains termes par les multiplicatrices. Par exemple, à la notion d'«activité physique», certaines SF ont préféré parler d'«exercices» ou de «mouvements». Les IC ont, pour leur part, dû jongler entre les termes «activité physique», «exercice» et «sport» pour que les messages soient adéquatement transmis. En effet, dans certaines langues, «activité physique» signifie principalement «ne pas rester immobile», ce qui implique pour les IC de trouver d'autres termes afin que les notions de mouvement et d'essoufflement modéré soient comprises par les participantes. Elles ont également rendu les SF attentives à la limite de termes comme celui d'«intensité modérée», appréhendé par certaines

femmes comme «activité intensive». De ce fait, les SF ont privilégié le recours aux notions d'«allure modérée» ou d'«essoufflement» afin d'éviter une confusion du message. Ces exemples montrent que l'expérience et les connaissances des IC représentent souvent un apport important, non seulement pour clarifier les propos dans un sens comme dans l'autre, mais aussi pour sensibiliser les SF aux aspects relatifs à la culture des participantes. Etant généralement issues de la même culture que les femmes pour lesquelles elles servent d'interprètes et ayant elles-mêmes un parcours migratoire, les IC sont plus à même d'identifier les décalages culturels, de trouver les mots justes pour formuler des messages accessibles et communiquer des idées ou concepts qui correspondent aux représentations des femmes migrantes.

Valoriser les compétences et élaborer collectivement la promotion de l'AP

Promouvoir les bienfaits d'une AP régulière pendant et après la grossesse a nécessité un repositionnement parfois conséquent pour les SF et certaines l'ont perçu comme un «changement de rôle». Toutefois, préalablement à la mise en place du projet, plusieurs SF avaient développé des méthodes d'approches corporelles dans le cadre de leurs cours de PAN. L'une d'elles avait notamment introduit des temps de danse à chaque rencontre, élément fédérateur pour montrer que la pratique d'une AP durant la grossesse n'est pas dangereuse. Fortes de leurs expériences, les SF ont également souligné l'importance de prendre en compte les spécificités culturelles des participantes, de développer des espaces de discussion pour connaître leurs habitudes de vie et nourrir des échanges à partir de leurs demandes et questions.

Conclusion

Il est essentiel d'intégrer l'expérience des SF et des IC dans la conception des messages de promotion de l'AP et de permettre à chaque professionnelle de s'exprimer sur sa posture, ses représentations, ses priorités, ainsi que sur les éventuelles difficultés à transmettre certains types de messages et exercices. Cette démarche contribuerait à mieux développer la promotion de l'AP dans les cours de préparation à la naissance. ◎

AUTEUR·E·S

Références

- Bahri Khomami, M. et al. (2021) The role of midwives and obstetrical nurses in the promotion of healthy lifestyle during pregnancy. *Ther. Adv. Reprod. Health*; 15, 263349412110318.
- Filhol, G., Bernard, P., Quantin, X., Espian-Marcais, C. & Ninot, G. (2014) Activité physique durant la grossesse : point sur les recommandations internationales. *Gynécologie Obstétrique Fertil.*; 42, 856-860.
- Fournier Fall, A. (2016) Programme cantonal alimentation activité physique. Lausanne.
- Mbarga, J., Bovet, E., Rapp, E. & Hammer, R. (2020) Alimentation et grossesse en contexte migratoire. *Obstetricia*; 1/2, 54-56.
- Mbarga, J., Hammer, R., Bovet, E. & Rapp, E. (2021) Activité physique prénatale: l'expérience de femmes migrantes en Suisse. *Obstetricia*; 11, 26-28.
- McLellan, J. M., O'Carroll, R. E., Cheyne, H. & Domrowski, S. U. (2019) Investigating midwives' barriers

- and facilitators to multiple health promotion practice behaviours: a qualitative study using the theoretical domains framework. *Implement. Sci.*; 14, 64.
- Okafor, U. B. & Goon, D. T. (2021) Providing physical activity education and counseling during pregnancy: A qualitative study of midwives' perspectives. *Niger. J. Clin. Pract.*; 24, 718-728.
- Origlia Ikhilor, P. et al. (2019) Communication barriers in maternity care of allophone migrants: Experiences of women, healthcare professionals, and intercultural interpreters. *J. Adv. Nurs.*; 75, 2200-2210 (2019).
- Pearce, E. E., Evenson, K. R., Downs, D. S. & Steckler, A. (2013) Strategies to Promote Physical Activity During Pregnancy. *Am. J. Lifestyle Med.*; 7, 38-50.
- Promotion Santé Suisse (2018) Activité physique et santé pendant et après la grossesse. Fiche d'information. <https://promotionsante.ch>

Elise Rapp, infirmière spécialisée en médecine tropicale, biologiste, assistante-doctorante Haute Ecole de Santé Vaud - Haute école spécialisée de Suisse occidentale et Université de Lausanne. Ses travaux portent sur la prise en charge de maladies tropicales en Suisse dans des contextes de grossesse et migration.

Emilie Bovet, socio-anthropologue et maître d'enseignement à Haute Ecole de Santé Vaud - Haute école spécialisée de Suisse occidentale. Ses recherches concernent principalement la prise en soin des personnes migrantes, ainsi que la santé mentale et la psychiatrie.

Josiane Mbarga, anthropologue et adjointe scientifique à la Haute Ecole de Santé Vaud - Haute école spécialisée de Suisse occidentale. Ses travaux portent sur l'expérience de la maladie chronique, de la ménopause et de la grossesse.

Raphaël Hammer, sociologue, professeur à Haute Ecole de Santé Vaud - Haute école spécialisée de Suisse occidentale. Ses recherches portent notamment sur la perception des risques dans le contexte de la grossesse, autour de la consommation d'alcool en particulier.