



Recommandations pour la Suisse

Activité physique et santé pendant et après la grossesse

Objectifs des recommandations

Ces recommandations s'adressent aux professionnels qui accompagnent les femmes pendant et après leur grossesse. Elles constituent la base pour des recommandations en matière d'activité physique individualisées et adaptées à chaque situation. De plus amples informations à ce sujet se trouvent au chapitre «Mise en œuvre des recommandations dans les consultations» ci-dessous.

Préambule

La pratique régulière d'activité physique et de sport est essentielle pour se sentir bien et rester en bonne santé. Ses bienfaits sont en principe les mêmes pour les femmes enceintes que pour tous les adultes. L'exercice physique pendant et après la grossesse est bénéfique aussi bien pour la mère que pour l'enfant.

Les bienfaits de l'activité physique et du sport pour la santé pendant la grossesse

L'activité physique et le sport pendant la grossesse ont des effets positifs sur l'hypertension, la condition cardiorespiratoire, le poids, le risque de diabète gestationnel, le bien-être psychique et la qualité du sommeil. Les femmes enceintes actives physiquement rencontrent moins de complications au moment de l'accouchement et le temps de récupération après la naissance est plus court. Certaines études montrent aussi que l'exercice physique durant la grossesse influencerait notamment de manière positive la résistance au stress ou le développement comportemental de l'enfant.

Les femmes enceintes actives physiquement n'ont en principe **pas à craindre d'éventuelles répercussions négatives pour leur enfant.**

Recommandations de base pour une activité physique bénéfique pour la santé pendant la grossesse

Aux femmes en bonne santé dont la grossesse se déroule sans complication, il est recommandé:

Au minimum 2½ heures d'activité physique par semaine sous forme d'activités quotidiennes ou de sport d'intensité moyenne.

Une activité d'intensité moyenne entraîne un essoufflement sans faire systématiquement transpirer. Il peut s'agir de marche rapide, de marche nordique, de danse, de vélo, de nage ou d'aquagym, mais il existe également beaucoup d'autres activités d'intensité moyenne comme les activités quotidiennes, de loisirs ou de sport. Il est possible et pertinent de combiner plusieurs activités et de les varier. Dans l'idéal, l'activité physique devrait être répartie sur plusieurs jours de la semaine. Il est également recommandé aux femmes enceintes d'interrompre régulièrement les périodes prolongées en position assise.

Les femmes déjà actives avant leur grossesse peuvent poursuivre leur activité physique ou sportive de la même manière, tant qu'elles se sentent bien. Le cas échéant, le type d'activité et la technique peuvent être adaptés tout comme la fréquence, la durée ou l'intensité qui peuvent être réduites.

Pour les femmes qui n'étaient pas régulièrement actives jusqu'à leur grossesse, chaque pas vers davantage d'exercice est important et bénéfique, tant pour leur santé que pour celle de leur enfant. Il leur est recommandé de commencer par une activité de faible intensité ou de courte durée et d'augmenter progressivement jusqu'à atteindre les recommandations de base.

Chez les femmes qui présentent des problèmes de santé, l'activité physique peut avoir de nombreux effets positifs. Le rapport risque-bénéfice doit être évalué avec soin par le personnel médical, en particulier lors des pathologies ou phénomènes ci-dessous:

- troubles circulatoires
- hypertension non stabilisée
- troubles respiratoires

- anémie
- hyperthyroïdie
- diabète de type I mal équilibré
- saignements persistants
- placenta praevia après la 26^e semaine de grossesse
- grossesse multiple ou gémellaire à partir de la 28^e semaine
- rupture prématurée des membranes
- contractions prématurées
- troubles de la croissance du fœtus
- insuffisance cervicale/cerclage
- antécédent d'accouchement prématuré

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ PENDANT LA GROSSESSE



Groupe cible: femmes pendant la grossesse

2½ heures d'intensité moyenne par semaine

Idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Nage ou aquagym

En complément



Entraînement musculaire léger



Exercices visant à muscler le périnée



Stretching

Recommandations complémentaires pendant la grossesse

L'entraînement musculaire contribue au bien-être et à la santé. Un entraînement musculaire léger sans manœuvre de Valsalva (exercice en respiration bloquée) **d'au moins deux séances par semaine** est également recommandé pendant la grossesse. Il sert au développement et au maintien de la masse musculaire. La musculature du tronc, en particulier la musculature dorsale, mais aussi celle des jambes, des bras et des épaules est importante.

L'entraînement des muscles du plancher pelvien est tout spécialement recommandé pendant la grossesse afin de développer son élasticité, sa circulation sanguine et son maintien ainsi que pour éviter de futurs problèmes d'incontinence.

Le stretching est également recommandé mais devra être adapté au tissu conjonctif, dont la stabilité est réduite sous l'influence des hormones de la grossesse.

Bien s'hydrater: les femmes enceintes doivent veiller à boire suffisamment, car elles ont un besoin d'hydratation accru.

Déconseillées de manière générale sont les formes d'exercice qui présentent un risque important de chute (p.ex. équitation, ski) ou de collision (p.ex. sports de combat ou d'équipe). La plongée avec bouteille est également à éviter car l'irrigation sanguine des poumons du fœtus n'est pas protégée des accidents de décompression. Les exercices sur le dos doivent être effectués avec précaution en raison du syndrome de la veine cave (chute de tension due à une diminution du reflux veineux) et devraient être adaptés si nécessaire.

Ascension et séjour en altitude: une ascension et un séjour de quelques heures jusqu'à 2500 mètres d'altitude, ou **jusqu'à 2000 mètres** si une activité physique y est associée, ne présentent **pas de problèmes** pour les femmes enceintes.

Pour les femmes enceintes qui vivent à basse altitude, la prudence est de mise en cas d'ascension rapide à plus de 2500 mètres en téléphérique. La prudence est également requise pour les séjours de plus de quelques heures à cette altitude. En cas de doute, il est conseillé de demander un avis médical.

Pour les femmes enceintes qui vivent en altitude, aucune mesure particulière n'est nécessaire.

Consultation médicale en cas de malaise, de complications de grossesse ou d'une nouvelle activité sportive d'intensité élevée: les femmes enceintes devraient être à l'écoute de leur corps lorsqu'elles pratiquent une activité physique et demander un avis médical dès qu'elles ne se sentent pas bien ou que des problèmes surviennent. Un avis médical est également requis en cas de grossesse avec complications ou avant de commencer une nouvelle activité sportive d'intensité élevée.

Comme activité physique d'intensité élevée sont considérées les activités qui accélèrent la respiration tout en faisant transpirer au moins un peu, comme par exemple faire du vélo de manière soutenue, du Step Aerobic, de la randonnée de montagne ou toute autre forme d'entraînement de l'endurance.

Recommandations pour une activité physique post-partale bénéfique pour la santé

Au moins 2½ heures d'activité physique par semaine sous forme d'activités quotidiennes d'intensité moyenne ou 1¼ heure de sport ou d'exercice d'intensité élevée ou une combinaison des deux.

Pratiquer suffisamment d'activité physique après l'accouchement est également important pour la santé et le bien-être. Même pour les femmes inactives avant l'accouchement, commencer à pratiquer de l'exercice physique procure de nombreux bienfaits. À moyen terme, le volume d'activité physique devrait augmenter jusqu'à ce que les recommandations de base pour les adultes soient atteintes.

Les exercices visant à muscler le périnée sont particulièrement recommandés pour toutes les femmes après l'accouchement.

Les femmes déjà actives avant l'accouchement peuvent reprendre progressivement leur niveau d'activité physique habituel dès qu'elles se sentent bien, tout en tenant compte du déroulement de l'accouchement, d'éventuelles lésions liées à celui-ci et de la stabilité de leur périnée. Pour retrouver le même niveau qu'avant et engager une sollicitation élevée, il est recommandé d'attendre la consultation postnatale, 6 à 8 semaines après l'accouchement. Selon les femmes, ce temps d'attente peut être plus long, en particulier pour les formes d'activité physique à fort impact comme la course à pied ou les activités impliquant des sauts.

Allaitement et activité physique: une activité physique d'intensité moyenne n'a aucune incidence sur l'allaitement. Les mères qui allaitent devraient boire suffisamment et veiller à leur apport nutritionnel. L'allaitement ou l'utilisation d'un tire-lait avant l'exercice physique peut être envisagé afin d'éviter la sensation désagréable de tension dans les seins. Un soutien-gorge offrant un bon maintien peut contribuer au bien-être.

ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SANTÉ APRÈS LA GROSSESSE



Groupe cible: femmes après la grossesse

2½ heures d'intensité moyenne par semaine

Idéalement réparties sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Vélo



Marche rapide



Danse



Nage ou aquagym

ou

1¼ heure d'intensité élevée par semaine

Idéalement répartie sur plusieurs jours de la semaine, par exemple:



Ski de fond



Vélo (de manière soutenue)



Step Aerobic



Randonnée de montagne

Recommandé



Exercices visant à muscler le périnée

En complément



Entraînement musculaire léger



Stretching

Mise en œuvre des recommandations dans les consultations

En raison de l'attention particulière portée à un mode de vie sain durant la grossesse, et des nombreux contacts que les femmes enceintes ont avec des professionnels de la santé, la grossesse est un moment idéal pour aborder le sujet de l'activité physique. **Les recommandations en matière d'activité physique** adressées directement aux femmes ou formulées à l'intention de groupes de population spécifiques devraient se baser sur les présentes recommandations, tout en étant **adaptées au public cible, aussi bien dans leur contenu que dans leur forme**. Elles devraient être claires, axées sur la pratique, et tenir compte des motivations et des barrières, car l'activité physique devrait aussi être un plaisir.

Des informations sur les dispositions légales concernant l'activité physique sur le lieu de travail pendant et après la grossesse sont disponibles sur le site web du Secrétariat d'État à l'économie SECO.

Un changement durable de comportement en matière d'activité physique est souvent un processus de longue haleine qui comporte plusieurs étapes et peut comprendre des retours en arrière. Pendant et après une grossesse, un tel processus est particulièrement exigeant, en raison du grand nombre de changements et d'adaptations qu'implique la maternité. **Un changement durable ne saurait se faire sans une prise en compte des différents facteurs d'influence comportementaux et environnementaux**. Durant cette phase de vie, le soutien que l'entourage peut apporter à la femme pour qu'elle trouve le temps nécessaire à la pratique d'une activité physique est particulièrement important, l'activité physique contribuant grandement à sa santé et à sa qualité de vie.

Impressum

Recommandations de 2018

Rédigées par l'Institut d'épidémiologie, de biostatistique et de prévention (EBPI) de l'Université de Zurich, domaine Activité physique et santé (Sonja Kahlmeier, Fabienne Hartmann, Eva Martin-Diener), sur la base d'une analyse de 16 recommandations nationales en matière d'activité physique pour les femmes pendant leur grossesse et de 11 recommandations pour les femmes après leur grossesse, avec l'aimable soutien de Katharina Quack Lötscher, Hôpital Universitaire de Zurich, et de Franziska Schläppy-Muntwyler, Haute École spécialisée Santé Vaud, Lausanne.

Ces recommandations ont été formulées à la demande de Promotion Santé Suisse en collaboration avec les organisations ou bureaux suivants:

bpa – Bureau de prévention des accidents, Association suisse des consultantes en lactation et allaitement maternel, Office fédéral de la santé publique, Office fédéral du sport, GELIKO Conférence nationale suisse des ligues de la santé, Institut des Sciences du Sport de l'Université de Lausanne, kibesuisse Fédération suisse pour l'accueil de jour de l'enfant, Kinderärzte Schweiz, Association Suisse de Physiothérapie physioswiss, Santé publique Suisse, gynécologie suisse, Société suisse de pédiatrie, Société suisse de médecine du sport, Association suisse des consultations parents-enfants, Fédération suisse des sages-femmes – FSSF, miges-plus.ch – Croix-Rouge Suisse, Promotion allaitement maternel Suisse, Suva, UNICEF Suisse, Association suisse des responsables cantonaux pour la promotion de la santé (ARPS), Université des sciences appliquées de Zurich ZHAW, Institut de physiothérapie.

Personne de contact chez Promotion Santé Suisse

Florian Koch, Responsable de projets Activité physique

Littérature

Kahlmeier S., Hartmann F., Martin-Diener E.: *Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Hintergrundbericht*. Mandant: Promotion Santé Suisse. Université de Zurich, 2018.

Résumé des recommandations d'activité physique et santé pendant et après la grossesse

Les recommandations en matière d'activité physique suivantes peuvent avoir des effets positifs significatifs et variés sur la santé des femmes et celle de leur enfant ainsi que sur leur bien-être, pendant et après la grossesse.

Pendant la grossesse

Pour les femmes en bonne santé dont la grossesse se déroule sans complication

Au moins 2½ heures d'activité physique d'intensité moyenne par semaine, sous forme d'activités quotidiennes ou de sport. Dans l'idéal, l'activité physique devrait être répartie sur plusieurs jours de la semaine.

Pour les femmes déjà actives physiquement avant leur grossesse

- **Les activités physiques et sportives peuvent être poursuivies comme auparavant**, tant que les femmes se sentent bien. Le cas échéant, le type d'activité et la technique peuvent être adaptés tout comme la fréquence, la durée ou l'intensité qui peuvent être réduites.

Pour les femmes qui n'étaient pas régulièrement actives physiquement jusqu'à leur grossesse

- **Chaque pas vers davantage d'activité physique est important** et bénéfique, tant pour la santé de la mère que pour celle de l'enfant. Il leur est conseillé de commencer à pratiquer une activité physique de faible intensité ou de courte durée et d'augmenter celle-ci progressivement jusqu'à atteindre les recommandations de base.

Pour les femmes qui présentent des problèmes de santé

- **L'activité physique peut avoir de nombreux effets positifs.** Le rapport risque-bénéfice devra toutefois être soigneusement évalué d'un point de vue médical.

Pour toutes les femmes enceintes

- **Interrompre régulièrement les périodes prolongées en position assise.**
- **Un entraînement musculaire léger, des exercices visant à muscler le périnée et des exercices de stretching adaptés** favorisent d'autant plus la santé et le bien-être.

De manière générale, ne sont pas recommandés

- **Les sports ou activités physiques qui comportent un risque élevé de chute ou de collision.**

Après l'accouchement

- **Les exercices visant à muscler le périnée sont particulièrement recommandés.**
- **Le volume d'activité physique devrait être augmenté progressivement** jusqu'à atteindre les recommandations de base pour les adultes. Celles-ci sont les suivantes:
Au moins 2½ heures d'activité physique d'intensité moyenne par semaine sous forme d'activités quotidiennes, ou 1¼ heure de sport ou d'exercice d'intensité élevée, ou une combinaison des deux.