

Mémoire d'initiation à la recherche

Effets et modalités de pratique d'une activité physique anténatale sur la qualité de vie au cours de la grossesse

Astrid LOUP

Nombre de mots : 383

Déclaration de lien d'intérêt

Je soussignée Astrid LOUP déclare sur l'honneur n'avoir aucun lien d'intérêt dans le cadre du présent travail.

Astrid LOUP

Fait à Yssingeaux,

Le 30/07/2021

A handwritten signature in black ink, appearing to be 'Astrid Loup', written over a faint circular stamp.

Introduction : La grossesse, étape importante de la vie d'une femme, est source de modifications tant sur le plan physiologique, physique et psychologique ce qui peut contribuer à l'apparition d'une symptomatologie. Ce nouveau corps et ces maux peuvent impacter la qualité de vie. Les femmes pratiquent davantage de sport au fil des siècles et l'idée qu'une activité physique puisse être pratiquée lors de la grossesse est récente. L'activité physique, recommandée pour ces nombreux effets positifs, semble être un moyen thérapeutique de choix dont les recommandations ont évolué ces dix dernières années. L'enjeu de cette étude est de définir la stratégie de prise en charge kinésithérapique à développer pour limiter les méfaits de l'inactivité physique chez une femme enceinte.

Objectif : Explorer les effets et modalités de mise en place d'une activité physique anténatale chez la femme enceinte sur sa qualité de vie.

Méthode : Une première recherche sur les bases de données scientifiques a été menée dans le but de constituer un corpus de septembre à novembre 2020. Ce corpus est composé d'une revue de littérature incluant des essais cliniques randomisés et d'une revue systématique, triés selon des critères d'inclusions et d'exclusions, répartis selon quatre hypothèses de recherche ainsi que d'une enquête de pratique auprès des praticiens accompagnant la femme enceinte (Google Forms®). L'analyse critique des articles est détaillée et réalisée selon trois outils : score PEDro, échelle R-AMSTAR, échelle RoB2.

Résultats : 14 articles ont été sélectionnés dans la revue de littérature dont une unique revue systématique. 56 réponses ont été répertoriées lors de l'enquête de pratique. L'analyse critique des résultats (validité interne, cohérence externe, pertinence clinique et limites des résultats) a permis d'établir une synthèse des recommandations selon des niveaux de preuves (Grade A, B et C et niveaux de preuves respectifs).

Conclusion : La pratique prénatale d'une activité aérobie combinée à une activité de renforcement musculaire permet à la fois de maintenir des performances aérobies et d'entretenir la force musculaire globale chez la femme enceinte. Aucun effet significatif sur les aspects psychologique et relationnel de qualité de vie en raison d'incohérences entre les études n'a pu être démontré. Un consensus est établi autour des modalités de mise en place d'une activité physique chez la femme enceinte.

Bibliographie :

Mottola MF, Davenport MH, Ruchat S-M, Davies GA, Poitras V, Gray C, et al. N° 367-2019 Lignes Directrices Canadiennes Sur L'activité Physique Durant La Grossesse. *J Obstet Gynaecol Can* 2018;40:1538–48. <https://doi.org/10.1016/j.jogc.2018.09.003>.

Organisation Mondiale de la Santé. Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité : en un coup d'oeil. 2020.

HAS. Guide de promotion, consultation et prescription médicale d'activité physique et sportive pour la santé chez les adultes. HAS; 2019.

Haute autorité de santé. Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse et en post-partum 2019. Disponible : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2019-07/app_329_ref_aps_grossesse_vf.pdf

Bø K, Artal R, Barakat R, Brown W, Davies GAL, Dooley M, et al. Exercise and pregnancy in recreational and elite athletes: 2016 evidence summary from the IOC expert group meeting, Lausanne. Part 1—exercise in women planning pregnancy and those who are pregnant. *Consens Statement* 2016:19.

Bisson M, Alméras N, Dufresne SS, Robitaille J, Rhéaume C, Bujold E, et al. A 12-Week Exercise Program for Pregnant Women with Obesity to Improve Physical Activity Levels: An Open Randomised Preliminary Study. *PLOS ONE* 2015;10:e0137742. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0137742>.

Rodríguez-Díaz L, Ruiz-Frutos C, Vázquez-Lara JM, Ramírez-Rodrigo J, Villaverde-Gutiérrez C, Torres-Luque G. Effectiveness of a physical activity programme based on the Pilates method in pregnancy and labour. *Enferm Clínica Engl Ed* 2017;27:271–7. <https://doi.org/10.1016/j.enfcle.2017.05.007>.

Ramírez-Vélez R, Aguilar de Plata AC, Escudero MM, Echeverry I, Ortega JG, Salazar B, et al. Influence of regular aerobic exercise on endothelium-dependent vasodilation and cardiorespiratory fitness in pregnant women: Exercise, endothelium and pregnant women. *J Obstet Gynaecol Res* 2011;37:1601–8. <https://doi.org/10.1111/j.1447-0756.2011.01582.x>.

Montoya Arizabaleta AV, Orozco Buitrago L, Aguilar de Plata AC, Mosquera Escudero M, Ramírez-Vélez R. Aerobic exercise during pregnancy improves health-related quality of life: a randomised trial. *J Physiother* 2010;56:253–8. [https://doi.org/10.1016/S1836-9553\(10\)70008-4](https://doi.org/10.1016/S1836-9553(10)70008-4).

Rodríguez-Blancque R, Aguilar-Cordero MJ, Marín-Jiménez AE, Menor-Rodríguez MJ, Montiel-Troya M, Sánchez-García JC. Water Exercise and Quality of Life in Pregnancy: A Randomised Clinical Trial. *Int J Environ Res Public Health* 2020;17:1288. <https://doi.org/10.3390/ijerph17041288>.

Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in Pregnancy: Effect on Fitness and Obstetric Outcomes—A Randomized Trial. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44:2263–9. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318267ad67>.

Halvorsen S, Haakstad LAH, Edvardsen E, Bø K. Effect of aerobic dance on cardiorespiratory fitness in pregnant women: A randomised controlled trial. *Physiotherapy* 2013;99:42–8. <https://doi.org/10.1016/j.physio.2011.11.002>.

Price BB, Amini SB, Kappeler K. Exercise in Pregnancy: Effect on Fitness and Obstetric Outcomes—A Randomized Trial. *Med Sci Sports Exerc* 2012;44:2263–9. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e318267ad67>.

Petrov Fieril K, Glantz A, Fagevik Olsen M. The efficacy of moderate-to-vigorous resistance exercise during pregnancy: a randomized controlled trial. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2015;94:35–42. <https://doi.org/10.1111/aogs.12525>.

Haakstad LAH, Torset B, Bø K. What is the effect of regular group exercise on maternal psychological outcomes and common pregnancy complaints? An assessor blinded RCT. *Midwifery* 2016;32:81–6. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2015.10.008>.