

Édition 2019 des Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse

Préambule :

Ces directives fournissent des recommandations fondées sur des données probantes concernant la pratique d'activité physique durant la grossesse dans le but de favoriser la santé de la mère, du fœtus et du nouveau-né. En l'absence de contre-indications (consulter la liste détaillée à la page suivante, suivre ces directives est associé à : 1) une diminution des complications néonatales (p. ex. un bébé gros pour l'âge gestationnel) et 2) des bienfaits pour la santé de la mère (p. ex. réduction du risque de prééclampsie, d'hypertension gestationnelle, de diabète gestationnel, de césarienne, d'accouchement assisté, d'incontinence urinaire, de gain de poids excessif pendant la grossesse et de dépression; amélioration de la glycémie; diminution du gain de poids total durant la grossesse; et diminution de la gravité des symptômes de dépression et de la douleur lombo-pelvienne).

Par ailleurs, l'activité physique n'est pas associée à un risque accru de fausse couche, d'accouchement d'un mort-né, de décès néonatal, de naissance prématurée, de rupture précoce des membranes, d'hypoglycémie néonatale, de faible poids à la naissance, de déficience congénitale, de déclenchement du travail ou de complications à la naissance.

De façon générale, plus le niveau d'activité physique est élevé (fréquence, durée ou volume), plus les bienfaits sont grands. Aucune donnée probante ne démontre toutefois qu'un niveau d'exercice très supérieur aux recommandations est sécuritaire ou procure des bienfaits supplémentaires. L'activité physique prénatale devrait être considérée comme un traitement de première intention pour réduire le risque de complications pendant la grossesse et améliorer la santé physique et mentale de la mère.

Pour les femmes enceintes qui ne respectent pas ces directives, un ajustement progressif est recommandé afin de parvenir à les appliquer. Les femmes qui étaient actives avant de devenir enceintes peuvent continuer de faire de l'activité physique tout au long de leur grossesse. Il peut cependant être nécessaire pour certaines femmes de modifier l'activité physique pratiquée à mesure que leur grossesse progresse. De plus, il peut y avoir des périodes pendant lesquelles il est impossible de suivre les directives en raison d'un excès de fatigue ou des inconforts liés à la grossesse; les femmes sont encouragées à faire ce qu'elles peuvent et à revenir aux recommandations quand elles se sentent de nouveau en mesure de le faire.

Ces directives sont basées sur une revue systématique exhaustive de la littérature, l'opinion d'experts et une consultation auprès des utilisateurs finaux, et tiennent compte des considérations relatives à la faisabilité, à l'acceptabilité, aux coûts et à l'équité.

Recommandations :

Les recommandations de l'édition 2019 des Directives canadiennes en matière d'activité physique pendant la grossesse sont présentées ci-dessous.

1

Toutes les femmes qui ne présentent pas de contre-indications devraient être physiquement actives durant leur grossesse.

Des sous-groupes précis ont été examinés :

- Les femmes inactives avant de devenir enceintes.
- Les femmes ayant reçu un diagnostic de diabète sucré gestationnel.
- Les femmes considérées comme obèses ou en surpoids (indice de masse corporelle pré-grossesse $\geq 25 \text{ kg/m}^2$).

2

Les femmes enceintes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine pour obtenir des bienfaits significatifs sur le plan clinique et diminuer le risque de complications pendant la grossesse.

3

L'activité physique devrait être pratiquée au moins trois fois par semaine; les femmes enceintes sont toutefois encouragées à être actives tous les jours.

4

Pour tirer des bienfaits encore plus importants, les femmes enceintes devraient réaliser une variété d'exercices aérobies et d'activités visant à renforcer les muscles. Faire du yoga ou des étirements en douceur peut également procurer des bienfaits.

5

Des exercices de renforcement du plancher pelvien (p. ex. les exercices de Kegel) peuvent être effectués tous les jours pour réduire le risque d'incontinence urinaire. Pour des résultats optimaux, il est recommandé d'enseigner aux femmes la bonne technique à appliquer.

6

Les femmes enceintes aux prises avec des étourdissements, des nausées ou des malaises quand elles font de l'exercice allongées sur le dos devraient changer de position et éviter de faire des exercices sur le dos.

Contre-indications :

Toutes les femmes enceintes peuvent faire de l'activité physique tout au long de leur grossesse, à l'exception de celles qui présentent des contre-indications (énumérées ci-dessous). Les femmes qui ont des contre-indications absolues peuvent continuer à vaquer à leurs activités habituelles de la vie quotidienne, mais ne devraient pas prendre part à des activités plus intenses. Les femmes qui présentent des contre-indications relatives devraient discuter des avantages et des inconvénients associés à la pratique d'activité physique d'intensité moyenne à élevée avec leur fournisseur de soins obstétricaux avant de faire de l'exercice.

Les contre-indications absolues à l'exercice sont :

- Rupture des membranes
- Travail prématuré
- Saignements vaginaux persistants inexplicables
- *Placenta prævia* après la 28^e semaine de grossesse
- Prééclampsie
- Béance du col utérin
- Retard de croissance intra-utérin
- Grossesse multiple (p. ex. triplets)
- Diabète de type 1 non maîtrisé
- Hypertension non maîtrisée
- Maladie thyroïdienne non maîtrisée
- Autre trouble cardiovasculaire, respiratoire ou systémique grave

Les contre-indications relatives à l'exercice sont :

- Avortements spontanés récurrents
- Hypertension gestationnelle
- Antécédents de naissance prématurée spontanée
- Trouble cardiovasculaire ou respiratoire léger ou modéré
- Anémie symptomatique
- Malnutrition
- Trouble alimentaire
- Grossesse gémellaire après la 28^e semaine
- Autres problèmes médicaux importants