

SPORT ET GROSSESSE : combattons les idées reçues

Carole Maître

Service Médical de l'Institut National de Sport, Expertise et Performance.

Carole.maitre@insep.fr

Les 1^{ères} recommandations professionnelles sur la pratique du sport pendant la grossesse sont en France celle publiés par la Haute autorité de santé en Avril 2005 :

Sport pendant la grossesse

Extrait des recommandations professionnelles Chapitre Mode de vie.

Commencer ou continuer une activité sportive modérée pendant la grossesse est possible. Les femmes enceintes doivent être mises en garde contre les dangers potentiels de certains sports, comme les sports de contact, les sports violents et les jeux de raquettes énergiques qui peuvent provoquer des traumatismes au niveau de l'abdomen, des chutes et de trop grandes contraintes sur les articulations. Pour exemple, la pratique de l'aérobic est déconseillée car elle entraîne une augmentation du risque d'accouchement prématuré (grade A). La plongée sous-marine est contre-indiquée en raison du risque de malformations fœtales ou d'accidents de décompression (grade C).

Reprenant les principales limites liées à certaines pratiques sportives publiées en 2002 et 2003 par les Sociétés Américaine et Canadienne de Gynécologie Obstétrique ces brèves recommandations ont le mérite d'affirmer que l'activité sportive est possible, elles restent cependant en deçà des recommandations outre atlantiques qui en 6 points affirment non seulement la possibilité mais la nécessité de la pratique une activité physique ou sportive, modérée, « il faut inciter », mais aussi rassurent sur les risques trop souvent évoqués, dans le respect de contre indications médicales.

Avec des niveaux de preuve II (essais comparatifs, non randomisés, bien conçus et études de cohortes) pour la SCGO et le ACOG (2002-2003)

1°) Il faut inciter les femmes ne présentant pas de contre indication à avoir une activité physique modérée, régulière, incluse dans leur mode de vie : activité en aérobic **et** exercices de renforcement musculaire.

2°) L'objectif est de maintenir une bonne forme physique sans objectif de performance, ou de compétition.

3°) Les activités choisies sont celles où le risque de perte d'équilibre ou de traumatisme est moindre.

4°) Il faut informer les femmes que l'exercice ne fait pas augmenter le risque de complications lors de fausse couche ou le risque néonatal.

5°) Les exercices du plancher pelvien commencés peu de temps après l'accouchement pourraient réduire le risque de future incontinence urinaire.

6°) Il faut informer les femmes que l'exercice physique modéré pendant l'allaitement n'affecte ni la quantité ni la composition du lait, ni la croissance de l'enfant.

C'est l'évaluation médicale qui sert de base à l'autorisation d'exercices physiques ou d'activité sportive possible en cours de grossesse :

la question se pose dès la consultation préconceptionnelle, ou lors de l'examen du 4^{ème} mois et peut être réévaluée lors des consultations mensuelles en fonction du suivi de la grossesse., ce qui pourrait limiter l'arrêt ou la diminution importante de la pratique sportive qui se fait trop souvent même en l'absence de contre indication médicale dès le diagnostic de grossesse , vers le 5^{ème} mois et au début du 3^{ème} trimestre.

Les bénéfices sont nombreux, et les risques hypothétiques relèvent plus des idées reçues par manque d'évaluation scientifique. Ces dernières années, les publications, principalement de grandes cohortes danoises, les études cas contrôles portant sur les athlètes de haut niveau, permettent de rassurer nos patientes quant à la pratique d'activité physique modérée pendant la grossesse.

Les bénéfices :

Ils sont nombreux et bien documentés, bénéfique sur le poids de la femme enceinte, sur le diabète gestationnel, sur les symptômes de la grossesse, le retour veineux et la période du post-partum.

Le bénéfice sur le poids pris pendant la grossesse est important, car selon les résultats de l'enquête Obépi 2009, c'est 12% d'obésité à l'âge de 25-34 ans qui est l'âge de la 1^{ère} grossesse. Limiter la prise de poids en dehors du poids pris normalement en cours de grossesse est déjà un challenge intéressant en terme de santé. Réduire l'activité physique de loisir multiplie par 1,7 le risque de surpoids durant la grossesse (Vesco & Dietz Obstetrics Gynecol 2009).

Déjà en 1995, Clapp dans un essai randomisé portant sur 44 femmes enceintes pratiquant une activité physique, versus 35 femmes ayant arrêté toute activité, retrouve que le poids pris en cours de grossesse était significativement plus bas (différence de 3kgs à terme) chez celles qui avaient continué leur activité physique, avec une masse grasse significativement plus basse quand l'activité était continuée au troisième trimestre. 40 % du surpoids pris chez

la femme pendant la grossesse sera définitif. Nous savons qu'il faut rester vigilant et ne pas dépasser une prise de poids de 16 kilos durant la grossesse, pour un IMC < 25 kg/m².

Ce surpoids a des conséquences obstétricales (augmentation de césariennes

L'autre bénéfice important est la diminution du risque de diabète gestationnel. Ainsi, sur 1 805 femmes d'âge moyen 32 ans, aux quelles a été donné un questionnaire d'activité physique l'année avant la grossesse et à 26 SA, Oken (Obstet Gynecol 2006) a trouvé que celles qui pratiquent une activité physique vigoureuse avant la grossesse voient leur risque de diabète gestationnel diminués OR = 0,56 avec IC 95% (0,33 – 0,95) par rapport aux sédentaires. Je rappelle ici que le diabète gestationnel concerne 6% des grossesses et entraîne des risques fœtaux et obstétricaux. Il est observé qu'avec la sédentarité, le risque de diabète gestationnel augmente chez les femmes sédentaires avant et pendant la grossesse (OR =1,44) par rapport aux non sédentaires. Le bénéfice le plus grand (OR 0,49) est rapporté avec une activité physique vigoureuse avant la grossesse et poursuivie durant la grossesse, au moins de façon modérée.

La pré-éclampsie constitue une autre grande pathologie de la grossesse.

Elle concerne 3 à 4 % des grossesses.

Sorensen (Hypertension 2003) dans un essai randomisé de 201 femmes ayant eu une pré-éclampsie, versus 383 femmes sans pré-éclampsie trouve que les risques de pré-éclampsie sont moindres pour les femmes qui effectuent au moins deux heures trente de marche rapide par semaine, bénéfice obtenu seulement si les femmes sont actives également avant leur grossesse.

Ce qui est confirmé par la revue Cochrane en 2007 et la dernière analyse de cohorte (Osterdal BJOG 2009) portant sur 85139 femmes. .

L'activité physique, l'activité sportive est bénéfique en réduisant le risque de pré-éclampsie si commencée avant la grossesse.

Les bénéfices sur la dépression du post partum sont rapportés par l'étude danoise concernant le post-partum, menée sur 70 866 femmes qui ont rempli un questionnaire d'activité physique (Mortensen J Clin Psychiatry 2009).

Une diminution significative de la dépression post-partum, qu'elle ait donné lieu à prescription médicamenteuse ou hospitalisation, a été constatée pour les femmes ayant une activité physique pendant la grossesse OR = 0,81 (IC 95% : 0,66 -0,99).

Parmi les autres bénéfices : le bien être physique et psychique, la diminution des lombalgies, du syndrome abdominal douloureux du 4^{ème} mois, l'amélioration du retour veineux, la diminution de la constipation, fréquente en cours de grossesse sont rapportés

Il faut toujours **respecter les contre-indications** à l'activité physique ou sportive comme pour toute autorisation d'activité physique (SCGO 2003) Il ne faut **pas poursuivre**

d'objectifs de performance pour les femmes enceintes qui pratiquent une activité sportive. Il convient en outre d'éviter tout exercice sur le dos à partir du quatrième mois de grossesse, de bien s'hydrater, et s'arrêter en cas d'apparition de signes inhabituels, essoufflement...perte vaginale, ceci doit être redit aux patientes en consultation pré conceptionnelle ou en début de grossesse, mais cela reste une question de bon sens.

Ce qui est possible :

Nous conseillerons plus volontiers à nos sportives des sports tels que la marche rapide, le vélo ou la natation. Le choix du sport pratiqué est plus large et doit être discuté au cas par cas, en fonction de la connaissance des gestes techniques et de la pratique antérieure. La plongée est complètement contre indiquée durant la grossesse.

Il faut en outre veiller à ce que l'intensité de la pratique sportive soit modérée, ne pas dépasser 70 % de la Fc max (Fc max théorique = 220 – âge) , et rester progressif dans les séances.

Pour les sportives de haut niveau, un programme adapté avec des séances à 80 % de Fc max peut être envisagée (Kardel 2005).

Il est important que l'activité sportive garde sa dimension de plaisir.

Les risques : quelles sont ils en tenant compte des recommandations internationales ?:

Le danger de l'hyperthermie rapporté chez l'animal dans des études expérimentales n'existe pas chez la femme, l'équilibre thermique s'établissant physiologiquement par la vasodilatation cutanée et l'augmentation de la fréquence respiratoire : on veillera à rester dans une atmosphère aérée, à s'hydrater suffisamment, on déconseillera des pratiques telles que le sauna et le hammam au 1^{er} trimestre.

Le risque de retard de croissance intra-utérine (RCIU) du fait de la pratique sportive n'est pas retrouvé : aucune anomalie des doppler ombilical et utérins n'apparaît après exercice sur ergocycle (Ertan 2004) La dernière étude de cohorte danoise concernant 79592 naissances ne retrouve pas de RCIU lié à l'activité physique. (Olsen 2010 Am L Obst Gynecol)

La prématurité n'était pas accrue pour les femmes effectuant du sport, elle est même diminuée comme le montre l'analyse de la cohorte danoise publiée en 2008 (Juhl & al American J Epidemiology)

En conclusion, il n'y a pas lieu d'établir systématiquement un certificat de contre-indication à la pratique sportive pour une femme ayant une grossesse d'évolution normale, si le sport est adapté à la grossesse. Il faut conseiller un sport plaisir, sans risque de traumatismes ou chutes, rester vigilant sur l'équilibre nutritionnel, même chez les sportives de haut niveau, à qui il faut proposer un programme adapté.

La grossesse constitue une période favorable à l'écoute et à l'application des messages de santé et parler de l'activité physique ou sportive a sa place en consultation de suivi de grossesse ou en pré conceptionnel.