
Promotion de l'activité physique adaptée chez les femmes enceintes et en post-partum

Nathalie Delpech*¹

¹Laboratoire Mobilité, Vieillesse, Exercice – Université de Poitiers = University of Poitiers – France

Résumé

L'évolution récente des connaissances scientifiques a conduit à un changement de paradigme concernant les recommandations de l'activité physique pendant la période périnatale. En effet, alors que le repos a longtemps été recommandé, un nombre croissant d'études a montré l'innocuité de l'activité physique maternelle, ses bénéfices et son rôle clé dans la prévention et le traitement de certaines pathologies gestationnelles.

La grossesse représente un stress physiologique notamment pour le système cardiovasculaire maternel qui subit des modifications structurelles et hémodynamiques pour s'adapter à l'augmentation du volume sanguin et en conséquence du débit cardiaque. Ceci peut mettre en exergue des vulnérabilités cardio-métaboliques et conduire au développement de troubles gestationnels (Mulvagh et al, 2022). Ainsi, 10 à 15% des femmes enceintes déclenchent des troubles hypertensifs gestationnels (THG), le plus souvent au cours du 2nd trimestre de grossesse (Wu et al, 2020). En France, la dernière enquête nationale périnatale en 2021, montre que 16% des femmes enceintes développent un diabète gestationnel (DG). L'ensemble de ces atteintes augmente considérablement le risque de morbidité et de mortalité maternelles et fœtales. Chez ces femmes, il existe une augmentation des facteurs de risque associés aux maladies cardiovasculaires non seulement pendant la grossesse, mais aussi de façon particulièrement importante dans les 5 années post-partum. La période de la grossesse et les cinq ans post-partum constituent donc une fenêtre propice au dépistage et à la gestion du risque cardiovasculaire (Malek et al, 2021). Parmi les moyens de gestion de ce risque, l'activité physique est scientifiquement reconnue pour la population générale et plus récemment pour les femmes enceintes (Ribeiro et al, 2022). De récentes revues systématiques avec méta-analyse ont montré des bénéfices de l'activité physique chez les femmes enceintes, avec une réduction de près de 40 % du risque de DG et de THG. En période post-partum, deux études ont mis en évidence l'intérêt d'un programme d'activité physique pour améliorer la santé cardiovasculaire des femmes ayant des antécédents de THG (Riemer et al, 2021 ; Scholten et al, 2014).

De plus, l'activité physique présente des bienfaits non seulement pour la santé des femmes durant la grossesse et pour leur santé future, mais aussi celle de l'enfant. En effet, des études épidémiologiques ont mis en évidence que les 1000 premiers jours de la vie impactaient durablement la santé de l'individu (théorie de l'origine développementale de la santé et des maladies). Ainsi l'inactivité physique, la sédentarité ou encore la consommation de toxiques durant la grossesse entraînent un environnement défavorable pour le fœtus, ce qui augmente chez lui le risque de développer des pathologies cardio-métaboliques et de les transmettre

*Intervenant

par la suite à sa descendance.

Nous verrons, à travers cette conférence intégrée au symposium "Activité physique tout au long de la vie : une approche durable pour le bien-être et la santé des femmes", que l'activité physique constitue une stratégie prometteuse pour améliorer la santé cardiovasculaire des femmes enceintes et en post-partum. Cependant, les modalités optimales restent à préciser pour orienter les futures recommandations en matière d'activité physique adaptée, en particulier pour prévenir les risques cardiovasculaires chez les femmes en post-partum ayant rencontré des complications gestationnelles.

Références :

- Davenport MH, Ruchat SM, et al (2018). Prenatal exercise for the prevention of gestational diabetes mellitus and hypertensive disorders of pregnancy: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med.* Nov ;52(21):1367-1375.
- Mulvagh, S. L., Mullen, K.-A., et al. (2022). The Canadian Women's Heart Health Alliance Atlas on the Epidemiology, Diagnosis, and Management of Cardiovascular Disease in Women - Chapter 4: Sex- and Gender-Unique Disparities: CVD Across the Lifespan of a Woman. *CJC Open*, 4(2), 115-132.
- Ribeiro MM, Andrade A, Nunes I.(2021). Physical exercise in pregnancy: benefits, risks and prescription. *J Perinat Med.* Sep 6;50(1):4-17.
- Riemer, M., Schulze, S., et al. (2021). Cardiovascular Risk Reduction in Women Following Hypertensive Disorders of Pregnancy – a Prospective, Randomised, Controlled Interventional Study. *Geburtshilfe Und Frauenheilkunde*, 81(08), 966-978.
- Scholten, R. R., Thijssen, D. et al. (2014). Cardiovascular effects of aerobic exercise training in formerly preeclamptic women and healthy parous control subjects. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 211(5), 516.e1-516.e11.
- Wu R, Wang T, et al. Hypertensive Disorders of Pregnancy and Risk of Cardiovascular Disease-Related Morbidity and Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Cardiology.* 2020 ;145(10) :633-47