

"La grossesse en mouvement"

Autor(en): **Brechbühl, Sophie / Zimmermann, Corinne**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Hebamme.ch = Sage-femme.ch = Levatrice.ch = Spendrera.ch**

Band (Jahr): **112 (2014)**

Heft 12

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-949330>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

«La grossesse en mouvement»

A côté des plans diététiques stricts, on recommande aux femmes de bouger suffisamment. Dans le cadre de ce travail de Bachelor*, les auteures ont cherché à savoir quels programmes sportifs étaient efficaces et quelles recommandations d'entraînement étaient recommandables.

.....
Sophie Brechbühl, Berne et Corinne Zimmermann, Bâle

Sept études, une revue de littérature ainsi que deux séries de lignes directrices ont été analysées pour mettre en évidence quels programmes concrets et spécifiques pour les femmes enceintes avaient un effet sur le diabète gestationnel et quelles recommandations pouvaient être faites en ce qui concerne l'activité physique durant la grossesse.

Deux études sur la prévention ont montré une différence significative sur l'incidence du diabète ainsi que sur la résistance à l'insuline (Yoga: $p=0.049$; Thera Band: $p=0.00$). L'étude portant sur le traitement révèle une réduction significative du nombre de patientes ayant besoin d'insuline ($p=0.005$). Tous les autres programmes n'ont pas d'effet significatif sur la prévention et sur le traitement du diabète gestationnel. En outre, dans toutes les études examinées, il n'y a aucune différence significative en ce qui concerne les issues de grossesse.

A partir de là, il n'a pas été possible de déterminer quels programmes sportifs sont efficaces, donc recommandables. Pour disposer d'un programme qui prenne en compte les besoins individuels des femmes enceintes et qui stimule leur volonté de bouger, les auteures proposent un programme sportif dénommé «TiBiS» – Tipps zur Bewegung in der Schwangerschaft – en français, «Des conseils pour bouger durant la grossesse» ainsi qu'un petit dépliant destiné à motiver les femmes.

Extraits

Période aussi tôt que possible, voire même avant la conception^[18]

Fréquence deux à trois fois par semaine, pour une meilleure compliance^[7,12]

Durée idéalement 40 minutes par séance

Intensité 12 à 14 sur l'échelle de Borg. En Allemagne, la société du diabète et l'association des gynécologues-obstétriciens conseillent une intensité modérée^[17].

Les femmes doivent aussi d'y sentir bien. Une intensité trop forte ne conduit qu'à une compliance réduite^[20].

Rester active malgré...

... une mauvaise météo: utiliser les possibilités à l'intérieur, réserver des temps d'entraînement fixés à l'avance.

... un manque de temps: bouger à domicile aussi, combiner avec les travaux ménagers, intégrer le mouvement dans le quotidien (voir: Conseils au quotidien), plani-

fier en début de semaine quelles seront les «fenêtres» de temps consacrées au mouvement, préférer les «fenêtres» de courte durée.

... un manque de motivation: utiliser les rendez-vous réguliers avec la sage-femme. Varier les possibilités de mouvement, s'entraîner à deux ou en groupe, impliquer la famille ou les amis, prévoir des récompenses après les séances (lire un livre, prendre un bain de soleil, faire des massages, etc.).

... un budget réduit: il existe des offres bon marché et variées pour pouvoir utiliser des salles de sport, pour s'entraîner avec du matériel (par exemple, Thera-Band), des piscines publiques, des parcs ou des forêts (parcours Vita).



Sophie Brechbühl, sage-femme BSc, travaille actuellement à l'Hôpital de l'Isle de Berne
sbrechbuehl@gmx.ch



Corinne Zimmermann, sage-femme BSc, travaille actuellement à l'Hôpital universitaire de Bâle
mail@corinne-zimmermann.ch

Résumé élaboré par Josianne Bodart Senn à partir de l'article en allemand, publié dans ce numéro, pages 12 à 15.

*Les chiffres entre parenthèses renvoient à la bibliographie que vous trouverez sur notre site www.hebamme.ch > **Aktuell***

* «Bewegte Schwangerschaft» – Sportprogramme zur wirksamen Therapie und Prävention von Gestationsdiabetes (2013, Berner Fachhochschule, 76 p., en allemand seulement). Téléchargement possible sur: www.gesundheit.bfh.ch > **Hebamme > Publikationen**