

1- Les effets de l'activité physique sur la grossesse, vue par la société des obstétriciens et gynécologues de quelques wilaya de la région centre de l'Algérie

Dr : FETNI Monia, Melle BOUDJAMAA Lalma

Université Alger 3, Ibrahim Sultan Cheibout, Dely Ibrahim - Algérie.

Résumé :

Faire du sport, c'est bon pour la santé. Mais qu'en est-il pour les femmes enceintes ?

Dans un passé récent, et dans l'esprit d'une grande majorité, les femmes enceintes restaient à la maison par peur que le fœtus ne se décroche, que cela provoque une fausse couche ou encore un accouchement prématuré, de nombreuses croyances existent à propos de la possibilité pour une femme enceinte de faire du sport.

L'objectif de notre recherche consiste à étudier et de diagnostiquer l'importance de la pratique sportive durant cette période délicate de la vie d'une femme, si on prend un soin tout particulier à établir et réaliser un programme d'entraînement physique en liaison avec son gynécologue.

Mots Clés : activité physique et sportive, santé, femme, grossesse.

Summary:

Playing sports is good for your health. But what about pregnant women?

In the recent past, and in the minds of a large majority, pregnant women stayed at home for fear that the fetus would drop out, cause a miscarriage or even a premature birth: there are many beliefs about the possibility for a pregnant woman to play sports.

The objective of our research is to study and diagnose the importance of sports practice during this delicate period of a woman's life (pregnancy), if particular care is taken to establish and carry out a program of physical training in conjunction with your gynecologist

Keywords: physical and sports activity, health, woman, pregnancy.

1-Introduction

Les activités physiques et sportives relèvent d'un domaine scientifique très particulier, dans la mesure où elles bénéficient de l'apport des autres sciences, pour leurs propres développements.

Le monde médical et le monde éducatif sont les premières institutions à démontrer l'importance de la pratique physique sportive pour notre bien-être.

Les recherches menées sur ce sujet montrent que la pratique régulière d'une activité physique et sportive, même modérée, améliore l'état de santé des individus, à tous les âges.

Mais dans l'esprit de la grande majorité, sport et maternité sont difficilement conciliable et que l'activité physique ou sportive pourrait constituer un risque sur la santé des femmes enceintes et celle de leur bébé et qu'elle provoquerait une fausse couche ou encore un accouchement prématuré

Plusieurs organismes de santé, comme la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC), la Société Canadienne de physiologie de l'exercice et l'Institut national de santé publique du Québec (INSPQ), recommandent de faire de l'activité physique régulièrement durant la grossesse, à condition que la femme n'ait pas de contre-indications à la pratique d'exercice.

Qu'en est-il pour l'Algérie ?

Une série de problématique nous a poussée à mener une recherche au sein du corps médical algérien et plus précisément gynécologique pour comprendre la corrélation en le Sport et grossesses.

Peuvent-ils être compatibles ? Les activités physiques et sportives ont-elles des effets bénéfiques sur la grossesse ? Sont-elles toutes conseillées ? Peuvent-elles aussi être une thérapie pour les femmes enceintes ?

Aussi selon certaines recherches réalisés à travers le monde, des gynécologues encourageaient leurs patientes vers une pratique sportive durant leur grossesse afin de diminuer les risques de certaines pathologie grave comme : le diabète de grossesse, l'hypertension artérielle et de prééclampsie, une réduction de risque de dépression et aussi faciliter l'accouchement en évitant les interventions médicales.

Qu'en est-il des praticiens algériens.

2-Matériels et méthodes utilisées.

2-1-Sujets.

Pour la réalisation des tâches de notre travail nous avons effectués nos investigations par la distribution d'un questionnaire sur une population composée de 60 médecins spécialistes en gynécologie obstétrique des deux sexes repartis sur 4 hôpitaux, 2 cliniques et 8 cabinets. Nous avons aussi réalisé des interviews avec certains d'entre eux.

Tableau : La répartition des médecins spécialistes en gynécologie obstétrique dans les différents établissements hospitaliers

Médecins	Hôpitaux	Cliniques	Cabinets
20	Centre Hospitalo-Universitaire Mustapha Pacha d'Alger		
7	Centre hospitalier universitaire Lamine Debaghine de BAB EL OUED (ex: Hopital MAILLOT)		
5	Le Centre hospitalier universitaire Sbihi de Tizi Ouzou,		
3	Hôpital de Thénia, Boumerdès		
14		Clinique DURANDO d'Alger Spécialisé en gynéco-obstétrique	
3		Clinique TIZIRI d'Alger Centre de Procréation Médicale Assisté	
8			Cabinets privés, Alger, Boumerdès et Tizi-Ouzou

2-2-Méthode d'investigation

2-2-1- Préparation des autorisations d'accès aux centres hospitaliers des trois (03) wilayas concernées : Pour préparer convenablement notre investigation, nous avons adressé une demande accompagnée d'une lettre de recommandation de l'unité de recherche scientifique de l'Université, adressée aux responsables des différents établissements sanitaires cités dans le tableau ci-dessus.

2-2-2- Questionnaire : Nous avons distribué au mois de Mars 2018 un questionnaire contenant 13 questions, construit de façon objective et simplifiée sur notre populations dans les différents établissements (cliniques, cabinets privés et hôpitaux) autour de sujets qui portent sur des opinions , des recommandations et des avis sur la base de questions courtes, simples et variées, destinées à recueillir des informations qui seront analysées et traités de façon systématique pour les besoins de notre recherche.

2-2-3- Interview : Nous avons réalisé nos interviews avec certains médecins spécialistes en gynécologie obstétrique dans les trois wilayas à savoir Alger, Boumerdes et Tizi Ouzou au mois d'avril 2018.

2-2-4- Statistique utilisées : Pour la partie descriptive des données recueillies, nous avons calculé le pourcentage des réponses positives et négatives de chaque question en prenant en compte l'objectif de chacune d'elles

3-Analyse et discussion.

D'après l'analyse du questionnaire destiné aux gynécologues obstétriciens, nous avons constaté que l'activité physique et la grossesse peuvent être compatibles à condition que le sujet ne présente aucune contre-indication à la pratique sportive, ceci a été notamment observé chez certaines athlètes de haut niveau et qui ont obtenues des performances glorieuses tel que l'escrimeuse Laura Flessel (deux enfants et une grande carrière sportive) qui a pu réaliser des performances exemplaires durant sa grossesse,

Les études faites par des gynécologues obstétriciens tels que : **Clapp** en 1995, qui a réalisé ses tests sur 44 femmes enceintes pratiquant une activité physique, versus 35 femmes ayant arrêté toute activité, il a constaté que le poids pris en cours de grossesse était significatif

bas (différence de 3kgs à terme) chez celles qui avaient continué leur activité physique contrairement à celles qui avaient arrêté, ceci corrobore la réponse n°8 de notre questionnaire qui dispose que l'activité physique peut aider la femme enceinte à perdre du poids et éloigner le danger qu'elles encourent, ainsi que et le fœtus

Dr Zaharieva a trouvé que la période de la durée moyenne de la première phase de l'accouchement chez une femme non sportive est sensiblement la même mais la phase de l'expulsion est 1,5 fois plus rapide chez les pratiquantes d'une activité sportive.

Prost, Pfeiffer et Osterberger ont montré par leurs études, que la durée du travail (à l'accouchement) est inférieure chez les sportives à celle d'une série témoin (sédentaire), qu'il n'y a pas eu de troubles de la dilatation et que le pourcentage d'intervention (forceps, césarienne) n'était pas plus élevé.

Cela a aussi été confirmé dans la réponse n°10 qui indique que la pratique d'une activité physique influe sur la dilatation du col, la réponse n°11 : l'activité physique peut lui éviter le recours à la césarienne et enfin la réponse n°12 : l'accouchement et le rétablissement seront plus rapide en pratiquant une activité physique.

D'après la réponse n°9 : l'activité physique l'aidera à avoir une meilleure circulation sanguine et à lui éviter les varices pendant la grossesse, et d'après la réponse n°13 : l'activité physique pratiquée pendant la grossesse a une influence positive sur la fluidité du lait car elle est considérée comme un moyen de détente et de déstress. Pour que l'activité physique soit totalement bénéfique pendant la grossesse, la femme ne doit présenter aucun trouble pathologique.

Le sport peut être, considéré comme une thérapie puisqu'il s'est vu attribuer une place importante dans l'univers de la santé, par ses résultats et ses effets bénéfiques, il a été recommandé durant la grossesse et cela a été prouvé par des chercheurs comme **Oken** qui a trouvé que celles qui pratiquent une activité physique vigoureuse avant la grossesse voient leurs risques de diabète gestationnel diminué. On a conclu d'après les résultats de nos recherches que nos hypothèses sont valables et justes ; et que les résultats obtenus par le questionnaire et l'interview sont conciliables à notre recherche bibliographique.

4-Conclusion.

Contrairement aux idées reçues, la pratique de l'activité physique et sportive n'a pas d'influence négative sur la mise en route d'une maternité. Elles peuvent être compatibles, seule l'intensité et la durée peuvent entraîner des conséquences.

Celle-ci n'est pas considérée à risque. Il n'y a pas plus d'hypertension artérielle gravidique, de retard de croissance intra-utérin ou de menace d'accouchement prématuré et ce malgré une pratique modérée. Entre autres, le risque de développer un diabète gestationnel serait plus faible lors d'une pratique physique durant la grossesse, et la prise de poids serait plus harmonieuse.

Une pratique sportive est considérée comme favorable face à la durée du travail, celle-ci étant diminuée, en particulier chez les multipares. Enfin, on ne retient aucune conséquence sur l'état clinique du nouveau-né.

L'American College of Obstetrician and Gynecologists (ACOG) a mis au point un guide de recommandations en 1985, réactualisé en 1994. Toutes ces recommandations ont été publiées en 2002, Néanmoins, en conséquence à de fausses idées reçues et suite aux peu de conseils donnés, peu de femmes continuent de bien pratiquer une activité physique pendant la grossesse.

Certes, la cadence de la pratique doit être adaptée à l'état de grossesse, mais il est dommage de devoir stopper toute activité sportive, en sachant les bienfaits que celle-ci procure.

Références bibliographiques

1. American College of Obstetrician and Gynecologists (1994), Exercice during pregnancy and the postpartum period, technical Bulletin, 189,
2. American College of Obstetrician and Gynecologists (2002) Exercice during pregnancy and the postpartum period, Obstetrics and Gynecology, 99,
3. Artal R, O'Toole M. Guidelines of the American College of Obstetricians and Gynecologists for exercise during pregnancy and the post-partum period. Br J Sports Med. 2003 Feb;37
4. Boisseau N, Duclos M, Guinot M. La femme sportive. Editions DE BOECK, 1re Édition, Novembre 2009
5. Drinkwater, BL (1973), physiological responses of women to exercise, 125
6. Elise HOFER et Mélanie OLIVIER, sport et nutrition pendant et après la grossesse, mai 2012
7. FIT MUM, Justine ANDANSON, 2018

8. Kardel KR. Effects of intense training during and after pregnancy in top level athletes. Scand J Med Sci Sports. 2005 Apr;15(2):79-86
9. Physiologie du sport et de l'exercice, Jack H. WILMORE, David L. Costill, septembre 2006
10. Pruvost J. Sports et grossesse : Moins de risque qu'on ne le pense ? Médecins du sport. 2009 Mars/Avril;94:13-23
11. Vincent Jacquet, SPORT ET MATERNITE, les cahiers du pole, janvier 2010