

Glossaire :

PNNS : plan national nutrition santé

OMS : organisation mondial de la santé

INSEP : institut national du sport, de l'expertise et de la performance

INPES : institut national de prévention et d'éducation pour la santé

CHU : centre hospitalier universitaire

IMC : indice de masse corporelle

PPAQ : pregnancy physical activity questionnaire

H : heure

INSEE : Institut national de la statistique et des études économiques

Sommaire

INTRODUCTION

MATÉRIEL ET MÉTHODE

RÉSULTATS

DISCUSSION

BIBLIOGRAPHIE

Introduction

L'activité physique occupe une place importante dans les objectifs de préoccupation de la santé au niveau national, avec le plan national nutrition santé 2011-2015 (PNNS 2011-2015) [1], et au niveau international, avec l'Organisation mondiale de la santé (OMS)[2]. Le PNNS 2011-2015 [1] présente même l'activité physique comme étant un atout pour limiter certaines maladies.

Selon l'OMS [2], l'activité physique correspond à tout mouvement produit par les muscles squelettiques responsables d'une dépense énergétique supérieure à celle du repos. Elle est caractérisée par son type d'activité, son intensité, sa fréquence et sa durée. Elle comprend l'activité physique de travail, de déplacement et de loisir comme le sport. Le sport est décrit comme un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé », c'est une « activité revêtant la forme d'exercices et / ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives ». Irlinger et Louveau définissent une activité comme étant du sport lorsque la personne considère en faire un [3].

Il est recommandé à toute personne de pratiquer une activité physique d'intensité modérée, d'une durée minimale de 150 minutes par semaine, ou de 75 minutes d'activité physique rigoureuse, et de réaliser deux séances de renforcement musculaire par semaine pour apporter un bénéfice pour la santé. Cependant, une activité physique supérieure à 300 minutes d'intensité modérée par semaine a peu de bénéfice sur la santé et augmente les risques de traumatismes.[2]

D'après le baromètre santé 2008 [4] de l'institut national de prévention et d'éducation pour la santé (INPES), seul 42,5% des Français atteignaient un niveau d'activité physique favorable pour la santé, les femmes étant proportionnellement moins nombreuses que les hommes (33,8% vs 51,6%). Au début du vingtième siècle, il était contre-indiqué aux femmes de pratiquer un sport, elles devaient se consacrer à leur mari, leur apparence et leur maternité [5]. Aujourd'hui le sport représente un quart de leur temps d'activité physique, mais elles sont souvent moins encouragées et moins aidées que les hommes. 43,3% des françaises de 15 à 75 ans ont une activité physique de loisir. 59,1% une activité physique au travail. 59,1% une activité de déplacement [4].

Depuis 1978, le travail et les loisirs récréatifs sont de plus en plus sédentaires, les activités physiques récréatives doivent se développer [5].

En ce qui concerne la grossesse, différentes études scientifiques font part de nombreux bénéfices à pratiquer une activité physique ou sportive régulière chez les femmes enceintes. En effet, elle permettrait un bien-être physique et mental, un bien-être général qui réduirait les troubles de l'humeur liés à la grossesse [6], et réduirait le niveau de dépression [7]. Elle aiderait aussi à contrôler la prise de poids [8], à renforcer la musculature lombo-abdominale pour diminuer les douleurs lombo-pelviennes [9], à améliorer le retour veineux des membres inférieurs [6] et à diminuer le risque de césarienne [10]. Surtout elle n'augmenterait pas le risque d'accouchement prématuré et n'influencerait pas l'évolution de la grossesse [11].

Cependant, le choix de l'activité physique ou sportive ne doit pas engendrer de risques pour la grossesse. La plongée subaquatique est formellement déconseillée. Les sports collectifs, de combats, à risque de chutes et couchés sur le dos sont déconseillés. De plus, les sports choisis doivent être aérobie. Les femmes doivent se sentir suffisamment en forme pour continuer leur activité sportive et avoir une bonne hydratation [12].

Il est recommandé aux femmes de pratiquer une activité physique à un volume supérieur ou égal à 50% du volume pré-gestationnel et de pratiquer au minimum 20-30 minutes de marche 3 à 5 fois par semaine chez les femmes sédentaires [13]. Malgré l'augmentation des connaissances seul 25% des femmes enceintes suivent les recommandations nationales [12].

Le but de notre étude rétrospective était de comprendre l'influence de la grossesse sur l'activité sportive des femmes.



Matériel et méthode

L'étude effectuée était quantitative, transversale, rétrospective et monocentrique sur le Centre Hospitalier Universitaire (CHU) d'Angers du 25 avril 2013 au 22 décembre 2014.

L'étude s'est intéressée aux femmes majeures enceintes pendant leur troisième trimestre de grossesse.

La population de l'étude choisie, était toutes les femmes majeures au troisième trimestre de grossesse, qu'elles aient ou non une activité sportive. Les critères d'exclusion étaient une hospitalisation au cours de la grossesse, une pathologie antérieure à la grossesse contre-indiquant l'activité sportive et les questionnaires insuffisamment remplis.

Les femmes ont été recrutées lors de leurs consultations du huitième et neuvième mois de grossesse au CHU d'Angers sur la période du 3 novembre au 14 novembre, lors des consultations du troisième trimestre et aux cours de préparation à la parentalité du 22 octobre 2014 au 22 décembre 2014 par une sage-femme libérale. Un premier questionnaire papier (Annexe 1) leur a été distribué à la fin de chaque consultation. Une fois rempli, il devait être déposé par les patientes dans une bannette prévue à cette effet. Leur consentement était par ailleurs recherché pour répondre à un deuxième questionnaire (Annexe 2), électronique ou téléphonique, trois semaines plus tard.

Le premier questionnaire permettait de connaître les caractéristiques de la population, âge, indice de masse corporel (IMC), âge gestationnel, profession, niveau d'étude, nombre d'enfant, pathologie de la grossesse. Il demandait quel type et quelle quantité de sport les femmes pratiquaient l'année avant leur grossesse et au cours de celle-ci. Il les interrogeait sur les conseils ou les contre-indications qu'elles avaient reçus par leur médecin, leur sage-femme ou un proche vis-à-vis du sport pendant la grossesse. Il a été créé à l'aide du « pregnancy physical activity questionnaire (PPAQ) » (annexe 3) [14], validé par une étude scientifique et spécifique à la grossesse.

Le deuxième questionnaire interrogeait leur ressenti sur leur activité sportive. Les questions portaient sur la présence ou non d'activité sportive avant et pendant la grossesse ainsi que sur leurs motivations. Les patientes expliquaient les raisons pour lesquelles elles ne pratiquaient pas de sport ou les raisons pour lesquelles elles arrêtaient avant ou en cours de grossesse. Le questionnaire permettait de cibler les informations pouvant les motiver à maintenir une activité sportive pendant leur grossesse. De plus, des questions étaient posées sur la reprise de sport dans le post-partum.

Pour recueillir les données du premier questionnaire le masque de saisie et la saisie ont été créés à l'aide du logiciel EpiData Info. Le deuxième questionnaire a été créé à l'aide d'un logiciel en ligne, GoogleForms, qui recueillait et retranscrivait les données sur le logiciel OpenOffice Calc. Les Données ont ensuite été analysées par le logiciel EpiData Analysis. Les tests statistiques utilisés sont le test de Fisher, lorsque le nombre de variable (N) était inférieur à 5, et le test du Chi² si N était supérieur à 5. Le seuil de significativité a été choisi avec « p » inférieur à 0,05.

L'accord du comité d'éthique (Annexe 4) a été recueilli pour permettre la distribution des questionnaires aux femmes enceintes pendant leur consultation.

Résultats

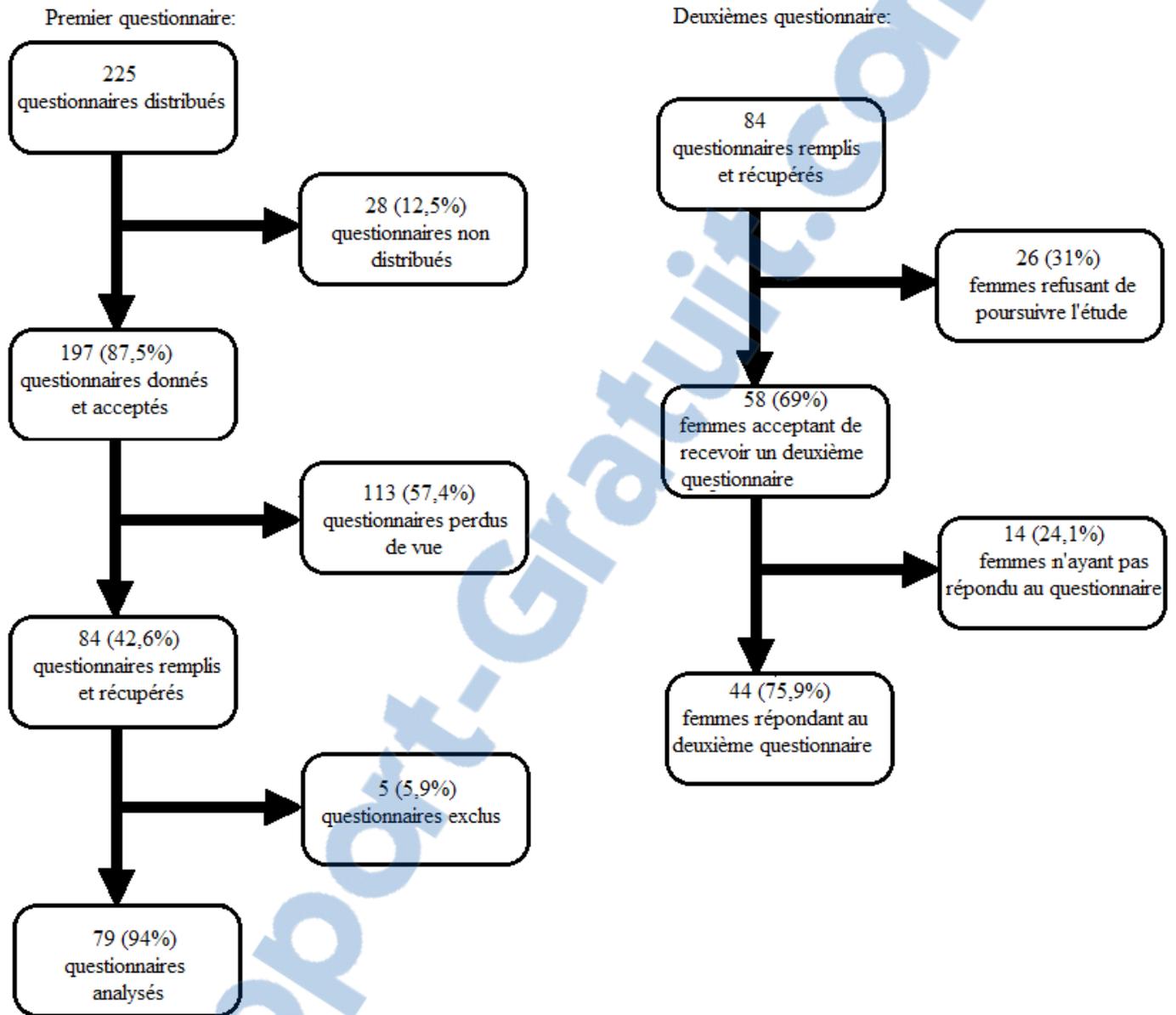


Illustration 1: Flow Chart

Caractéristiques de la population :

	Population du premier questionnaire % (Effectif)	Population du deuxième questionnaire % (Effectif)
Age	100,0 (79)	100,0 (58)
Inférieur à 25 ans	14 (11)	8,6 (5)
De 25 à moins de 30ans	39,2(31)	37,9 (22)
De 30 à moins de 35ans	30.4 (24)	32,8 (19)
De 35 ans à moins de 40ans	11.4 (9)	12,1 (7)
40ans et plus	5.1 (4)	8,6 (5)
Indice de masse corporel (IMC)	100,0 (79)	100,0 (58)
Maigre	17.7 (14)	12,1 (7)
Normal	53.2 (42)	58,6 (34)
Surpoids	16.5 (13)	13,8 (8)
Obèse	12.7 (10)	15,5 (9)
Catégorie socio-professionnelle	100,0 (70)	100,0 (55)
Agriculteurs exploitants	1.4 (1)	1,8 (1)
Artisans, commerçants et chefs d'entreprise	5.7 (4)	5,5 (3)
Cadres, professions intellectuelles	24.3 (17)	29,1 (16)
Professions intermédiaires	24.3 (17)	27,3 (15)
Employées	32.9 (23)	29,1 (16)
Ouvriers	2.9 (2)	1,8 (1)
Autres personnes sans activité	8.6 (6)	5,5 (3)
Niveau d'étude	100,0 (71)	100,0 (55)
Niveau I et II: >bac+2: Licence	43.7 (31)	49,1 (27)
Niveau III:BAC+2: DUT, BTS, DEU	16.9 (12)	20,0 (11)
Niveau IV:BAC général	14.1 (10)	12,7 (7)
Niveau V:CAP, BEP, Seconde ou première	21.1 (15)	14,5 (8)
Niveau Vbis et VI:6eme à la 3eme	4.2 (3)	3,6 (2)
En cours d'étude initiale	-	-
Pathologie	31,6 (21)	26,8 (15)
Diabète	21,5 (17)	21,4 (12)
Hypertension artérielle	2,5 (2)	1,8 (1)
Menace d'accouchement prématuré	3,8 (3)	5,4(3)
Retard de croissance intra-utérin	3,8 (3)	3,6(2)

Tableau 1: Caractéristiques de la population de l'étude : âge, IMC, catégories socio-professionnelles, niveaux d'étude, pathologie de grossesse, en pourcentage (effectif).

Les 79 patientes incluses dans l'étude étaient dans leur troisième trimestre de grossesse, 6 (7,6%) étaient dans leur septième mois, 41(51,9%) dans leur huitième mois et 32 (40,5%) dans leur neuvième mois de grossesse.

Le premier questionnaire comptait 36 Nullipares (45,6%), 30 primipares (38,0%), 11 deuxièmes pares (13,9%) et 2 troisièmes pares (2,5%). Le deuxième questionnaire comptait 27 nullipares (46,6%), 21 primipares (36,2%), 8 deuxièmes pares (13,8%) et 2 troisièmes pares (3,4%)

Activités physiques de loisirs des femmes

Premier questionnaire (N=79)

	Avant grossesse % (Effectif=79)	Au premier trimestre % (Effectif=79)	Au deuxième trimestre % (Effectif=79)	Au troisième trimestre %(Effectif=79)	P1	P2	P3
Marche normale							
aucun	5.1 (4)	6,3 (5)	6,3 (5)	6,3 (5)	<0,05*	<0,05	NS
moins d'1/2h par semaine	3.8 (3)	2.5 (2)	3.8 (3)	21.5 (17)	<0,05**	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	7.6 (6)	12.7 (10)	15.2 (12)	13,9 (11)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1h à moins de 2h par semaine	31.6 (25)	36,7 (29)	35.4 (28)	35.4 (28)	<0,05	<0,05	<0,05
de 2h à moins de 3h par semaine	15.2 (12)	15,2 (12)	20,3 (16)	16.5 (13)	<0,05	<0,05	<0,05
3h et plus par semaine	36.7 (29)	26.6 (21)	19.0 (15)	6,3 (5)	-	-	-
Marche rapide							
aucun	30.4 (24)	34.2 (27)	39.2 (31)	54.4 (43)	<0,05	<0,05	<0,05
moins d'1/2h par semaine	10.1 (8)	15.2 (12)	16.5 (13)	21.5 (17)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	11.4 (9)	13.9 (11)	20.3 (16)	10.1 (8)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1h à moins de 2h par semaine	25.3 (20)	19.0 (15)	10.1 (8)	8.9 (7)	<0,05	<0,05	<0,05
de 2h à moins de 3h par semaine	10.1 (8)	7.6 (6)	10.1 (8)	3.8 (3)	<0,05	<0,05	<0,05
3h et plus par semaine	12.7 (10)	10.1 (8)	3.8 (3)	1.3 (1)	-	-	-
Randonnée ou marche en côte							
aucun	65.8 (52)	73.4 (58)	78.5 (62)	87.3 (69)	<0,05	<0,05	<0,05
moins d'1/2h par semaine	8.9 (7)	10.1 (8)	7.6 (6)	3.8 (3)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	6.3 (5)	10.1 (8)	7.6 (6)	6.3 (5)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1h à moins de 2h par semaine	11.4 (9)	2.5 (2)	2.5 (2)	1.3 (1)	<0,05	<0,05	<0,05
de 2h à moins de 3h par semaine	3.8 (3)	1.3 (1)	1.3 (1)	-	<0,05	NS	<0,05
3h et plus par semaine	3.8 (3)	2.5 (2)	2.5 (2)	1.3 (1)	-	-	-
Course à pied							
aucun	68.4 (54)	87.3 (69)	97.5 (77)	98.7 (78)	<0,05	NS	<0,05
moins d'1/2h par semaine	11.4 (9)	6.3 (5)	2.5 (2)	1.3 (1)	<0,05	-	-
de 1/2h à moins d'1h par semaine	6.3 (5)	5.1 (4)	-	-	NS	-	-
de 1h à moins de 2h par semaine	6.3 (5)	1.3 (1)	-	-	NS	-	-
de 2h à moins de 3h par semaine	5.1 (4)	-	-	-	-	-	-
3h et plus par semaine	2.5 (2)	-	-	-	-	-	-
Cours de préparation à la parentalité							
aucun	97.5 (77)	93.7 (74)	82.3 (65)	58.2 (46)	<0,05	<0,05	<0,05
moins d'1/2h par semaine	-	2.5 (2)	5.1 (4)	3.8 (3)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	1.3 (1)	1.3 (1)	7.6 (6)	20.3 (16)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1h à moins de 2h par semaine	1.3 (1)	2.5 (2)	5.1 (4)	10.1 (8)	-	-	<0,05
de 2h à moins de 3h par semaine	-	-	-	6.3 (5)	-	-	<0,05
3h et plus par semaine	-	-	-	1.3 (1)	-	-	-
Nage							
aucun	62.0 (49)	67.1 (53)	65.8 (52)	69.6 (55)	<0,05	<0,05	<0,05
moins d'1/2h par semaine	17.7 (14)	19.0 (15)	13.9 (11)	10.1 (8)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	10.1 (8)	6.3 (5)	8.9 (7)	8.9 (7)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1h à moins de 2h par semaine	7.6 (6)	5.1 (4)	8.9 (7)	10.1 (8)	<0,05	<0,05	<0,05
de 2h à moins de 3h par semaine	2.5 (2)	2.5 (2)	2.5 (2)	1.3 (1)	-	-	-
3h et plus par semaine	-	-	-	-	-	-	-

Danse							
aucun	60.8 (48)	78.5 (62)	87.3 (69)	91.1 (72)	<0,05	<0,05	<0,05
moins d'1/2h par semaine	16.5 (13)	7.6 (6)	6.3 (5)	5.1 (4)	<0,05	<0,05	<0,05
de 1/2h à moins d'1h par semaine	6.3 (5)	6.3 (5)	3.8 (3)	3.8 (3)	<0,05	NS	-
de 1h à moins de 2h par semaine	15.2 (12)	7.6 (6)	2.5 (2)	-	<0,05	-	-
de 2h à moins de 3h par semaine	-	-	-	-	-	-	-
3h et plus par semaine	1.3 (1)	-	-	-	-	-	-
Renforcement musculaire	8,9 (7)	3,8 (3)	-	-	<0,05	-	-
Vélo	5,1 (4)	3,8 (3)	2,5 (2)	-	<0,05	<0,05	-
Yoga	3,8 (3)	3,8 (3)	2,5 (2)	1,3 (1)	<0,05	<0,05	<0,05
Fitness	2,5 (2)	1,3 (1)	-	-	<0,05	-	-
Step	2,5 (2)	2,5 (2)	-	-	<0,05	-	-
Capoeira	1,3 (1)	1,3 (1)	1,3 (1)	1,3 (1)	<0,05	<0,05	<0,05
Équitation	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Football	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Gym tonique	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Kayak	1,3 (1)	1,3 (1)	-	-	<0,05	-	-
Pilate	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Aquagym	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Tai-chi	1,3 (1)	-	-	-	-	-	-
Vélo elliptique	1,3 (1)	1,3 (1)	1,3 (1)	-	<0,05	<0,05	-

Tableau 2: Pourcentage (effectif) de femmes pratiquant une activité physique de loisir ou d'exercice en fonction de la durée d'activité par semaine, l'année précédant la grossesse et aux cours des différents trimestres de la grossesse.

P= significativité de la différence de temps de pratique par activité physique, P1= entre avant la grossesse et le premier trimestre de grossesse, P2= entre le premier et le deuxième trimestre de grossesse, P3= entre le deuxième et le troisième trimestre de grossesse, NS=Non significatif.

Lecture du tableau : *La différence entre les femmes qui pratiquent la marche normale avant et au premier trimestre de grossesse est significative avec $p < 0,05$.

** La différence entre les femmes qui pratiquent moins de 30 minutes de marche normale et celles qui en pratiquent plus de 30 minutes, entre avant et le premier trimestre de grossesse est significative avec $p < 0,05$.

	Avant la grossesse % (effectif =79)	Au premier trimestre de grossesse % (effectif =79)	Au deuxième trimestre de grossesse % (effectif =79)	Au troisième trimestre de grossesse % (effectif =79)
Durée totale des activités pratiquées pendant une semaine				
Aucune	2,5 (2)	2,5 (2)	1,3 (1)	5,1 (4)
Moins de 30min	2,5 (2)	2,5 (2)	5,1 (4)	5,1 (4)
De 30min à 1h	3,8 (3)	7,6 (6)	8,9 (7)	16,5 (13)
De 1h à 2h	7,6 (6)	11,4 (9)	13,9 (11)	13,9 (11)
De 2h à 3h	11,4 (9)	16,5 (13)	25,3 (20)	27,8 (22)
Plus de 3h	72,2 (57)	59,5 (47)	45,6 (36)	31,6 (25)
Durée totale des activités pratiquées par semaine en dehors des cours de préparation à la parentalité				
Aucune	2,5 (2)	2,5 (2)	2,5 (2)	5,1 (4)
Moins de 30min	3,8 (3)	2,5 (2)	5,1 (4)	10,1 (8)
De 30min à 1h	2,5 (2)	7,6 (6)	10,1 (8)	19,0 (15)
De 1h à 2h	7,6 (6)	13,9 (11)	13,9 (11)	16,5 (13)
De 2h à 3h	11,4 (9)	13,9 (11)	25,3 (20)	34,2 (27)
Plus de 3h	72,2 (57)	59,5 (47)	43,0 (34)	15,2 (12)
Durée de l'ensemble des activités en dehors des marches (normale, rapide et randonnée) et des cours de préparation à la parentalité				
Aucune	26,6 (21)	44,3 (35)	54,4 (43)	67,1 (49)
Moins de 30min	11,4 (9)	16,5 (13)	12,7 (10)	11,4 (9)
De 30min à 1h	13,9 (11)	10,1 (8)	15,2 (12)	10,1 (8)
De 1h à 2h	13,9 (11)	16,5 (13)	12,7 (10)	7,6 (6)
De 2h à 3h	17,7 (14)	11,4 (9)	3,8 (3)	3,8 (3)
Plus de 3h	16,5 (13)	1,3 (1)	1,3 (1)	-

Tableau 3: Temps total de toutes les activités pratiquées avant et au cours de la grossesse

Deuxième questionnaire (N=44)

L'année précédant la grossesse

17 femmes (38,6%) considèrent ne pas avoir fait de sport l'année précédant leur grossesse. Parmi elles :

- 8 (47,1%) n'avaient pas le temps,
- 8 (47,1%) n'avaient pas envie,
- 5 (29,4%) n'avaient pas la possibilité,
- 3 (7,6%) trouvaient ça trop coûteux,
- 2 (11,8%) n'avaient pas la motivation,
- 2 (11,8%) disaient ne pas être sportive,
- 1 (5,9%) n'en avait pas besoin,
- 1 (5,9%) n'avait pas repris après une première grossesse.

94,1% d'entre elles avait déjà fait du sport.

27 femmes (61,4%) considèrent avoir fait du sport avant la grossesse. Elles recherchent à :-70,4% un bien être,

- 63,0% un équilibre personnel,
- 51,9% à se défouler,
- 44,4% un plaisir,
- 37% un besoin de faire de l'exercice,
- 33,3% à perdre du poids,
- 18,5% un besoin pour la santé,
- 14,8% les amis et la famille.

Faire du sport leur apporte à :

- 63% un bien être,
- 59,3% un dévouement et autant une détente,
- 40,7% un plaisir,
- 22,2% une sortie et une préoccupation,
- 18,5% un amusement,
- 3,7% une perte de poids.

Pendant la grossesse

26 femmes (59,1%) ne faisaient pas de sport pendant la grossesse. 14 (53,8%) en faisaient avant la grossesse. 12 n'en faisaient pas.

18 femmes (40,9%) pratiquaient du sport pendant la grossesse. 5 (27,8%) n'en faisaient pas avant la grossesse. 13 en faisaient.

13 femmes (72,2%) sur 18 ont arrêté le sport en cours de grossesse, parmi elles, 11 (84,6%) en faisaient avant la grossesse.

La différence entre la pratique du sport avant et pendant la grossesse étaient non significative.

Informations et conseils reçus sur le sport pendant la grossesse.

Premier questionnaire (N=79)

19 femmes (24,1%) considéraient avoir reçu une information sur le sport pendant la grossesse et 30 femmes (38%) ont été conseillées ou déconseillées à la pratique sportive par un médecin ou une sage-femme.

10 femmes (12,7%) ont été déconseillées de faire du sport au cours de leur grossesse par un médecin ou une sage-femme. Les raisons invoqués par les professionnels étaient : sport contre-indiqué pendant la grossesse pour 2 femmes, contractions pour 3 autres, 2

saignaient, 1 avait un retard de croissance intra-utérin, 1 avait des antécédents de fausses couches à répétition. 90% de ces femmes (N=9) ont suivi les indications, 1 n'ayant pas répondu à la raison pour laquelle son médecin ou sa sage-femme lui avait déconseillé.

Sur 25 femmes (31,6%), qui ont été conseillées de faire du sport pendant leur grossesse par un médecin ou une sage-femme, 20 femmes (80%) ont suivi leurs recommandations. Les activités proposées étaient la marche (68%), la nage (60%), la gymnastique douce (8%), la randonnée (4%), l'aquagym (4%), et le vélo (4%).

9 femmes (11,4%) ont été déconseillées de faire du sport par leurs proches, 2 par une amie, 7 par leurs parents ou beaux parents, 1 par le conjoint. 6 d'entre elles (66,7%) ont arrêté. Les raisons invoquées étaient que le sport est dangereux pour l'enfant et qu'il y a des risques de se blesser.

Deuxième questionnaire (N=44)

20 femmes sur 43 (46,5%) avaient reçu des informations sur le sport, 1 n'ayant pas répondu à cette question. 17 d'entre elles ne faisaient pas de sport pendant la grossesse et 4 sur ces 17 femmes avaient arrêté suite aux informations reçues. 17 de ces 20 femmes considéraient avoir reçu suffisamment d'informations. Sur les 23 qui n'avaient pas reçu d'informations, 8 femmes auraient souhaité en obtenir.

	% (Effectif)
Aucunes	40 (10)
Il n'y a pas plus de risque pour le bébé	36 (9)
Le sport ne modifie pas l'évolution de la grossesse	28 (7)
Limite la prise de poids	24 (6)
Améliore la forme physique	16 (4)
Lutte contre la constipation	16 (4)
Diminution de la fatigue	16 (4)
Diminution de l'anxiété	12 (3)
Améliore l'image de soi	8 (2)
Améliore la circulation veineuse	8 (2)
Quels sport et sous quelle condition	8 (2)
Il n'y a pas de danger à en faire	4 (1)
A qui en parler	4 (1)

Tableau 4: Informations que les femmes (N=25) aimeraient connaître et qui les encourageraient à continuer ou entreprendre un sport pendant la grossesse.

19 femmes (55,9%) sur 34 ont répondu qu'elles n'auraient pas aimé être encouragées à faire du sport pendant leur grossesse.

Femmes qui ne faisaient pas de sport ou ont arrêté le sport pendant la grossesse.

Femmes qui ne faisaient pas de sport pendant la grossesse Effectif N=26 (%)		Femmes qui ont arrêté le sport pendant la grossesse Effectif N=13 (%)
9 (34,6)	Peur pour le bébé	1 (7,8)
6 (23,1)	Crainte de mal faire	-
-	Modification du corps	6 (46,1)
5 (19,2)	Peur d'être fatigué/ fatigue	6 (46,1)
3 (11,5)	Déconseillé par un médecin ou une sage-femme	-
3 (11,5)	Peur de se blesser	3 (23,1)
-	Sport pas adapté au troisième trimestre	2 (15,4)
2 (7,7)	Déconseillé par un proche	-
2 (7,7)	Pas possible de faire du sport pendant la grossesse	-
-	Nausée, vomissement	2 (15,4)
1 (3,8)	Risque de MAP	2 (15,4)
1 (3,8)	Saignements	1 (7,8)
1 (3,8)	Douleurs	-
1 (3,8)	Peur d'avoir mal	-
1 (3,8)	Contractions	1 (7,8)
1 (3,8)	Sport déconseillé	-
1 (3,8)	Ne pas pouvoir se donner à fond	-
-	Prise de poids	1 (7,8)
-	Faible tension	1 (7,8)
-	Salle fermée	1 (7,8)
-	Sciatique	1 (7,8)

Tableau 5: Raisons pour lesquels les femmes ne faisaient pas ou arrêtaient le sport pendant la grossesse.

14 femmes sur les 26 (53,8%), ne faisaient pas de sport à cause de la grossesse. Parmi les 12 autres femmes, 10 (83,3%) d'entre elles ne faisaient pas de sport avant la grossesse.

39 (46,2%) femmes, qui n'avaient pas fait ou avaient arrêté le sport pendant la grossesse, ont ressenti un manque de sport pendant leur grossesse. 7,7% n'ont pas répondu à la question.

Après la grossesse

Les femmes interrogées souhaiteraient, à 86,4%, reprendre ou commencer le sport après la grossesse.

Discussion

Le but de cette étude, transversale et rétrospective, était de comprendre l'influence de la grossesse sur l'activité sportive des femmes.

Points fort et points faibles de l'étude

Le nombre de questionnaires distribués aux patientes sur une période de quinze jours était relativement important. Cependant le fait que les patientes recevaient les questionnaires après leur consultation et qu'elles les déposaient ensuite dans une bannette a induit beaucoup de pertes de vue.

La part de femmes (69%), ayant répondu au premier questionnaire et acceptant de recevoir le second questionnaire, était quant à elle assez importante.

Cette étude comptait un certain nombre de biais. La première difficulté a été de définir l'activité physique et l'activité sportive. En effet, les définitions trouvées sont vastes et subjectives. Il n'y a pas de valeurs définies en terme de durée ou de fréquence pour définir une activité comme étant sportive ou non, ou encore même de liste d'activités sportives. Il n'était pas possible non plus de créer une définition à moins d'inclure des biais supplémentaires à l'étude. Le choix a été laissé aux femmes de définir elle-même si elles considéraient faire du sport ou pas. La deuxième limite était le caractère rétrospectif de l'étude qui engendrait des biais de mémoire. La troisième limite de l'étude était son caractère transversal. Les informations recueillies à un instant précis donne un aperçu de l'activité sportive sur une courte période. Les données de l'étude doivent être interprétées avec prudence.

Caractéristiques de la population (annexe 5)

Le deuxième questionnaire avait une part plus importante de femmes âgées de plus de 30 ans par rapport au premier questionnaire. Il comportait également une part plus importante de femmes ayant un IMC normal ou étant obèses que de femmes maigres ou en surpoids. Il intéressait plus de femmes cadres, professionnelles intellectuelles ou intermédiaires que d'employées ou de femmes sans activité. Il a été observé un infléchissement de la part des femmes ayant un niveau inférieur aux deux années post baccalauréat. Concernant les pathologies, il n'y avait pas de différences observées entre les deux questionnaires.

L'étude n'était pas représentative de la population française (annexe 5). En effet, les caractéristiques de la population des deux questionnaires étaient différentes de la population française observées par l'institut national de la statistique et des études économiques de 2014 (INSEE) [15]. Les questionnaires comprenaient une part moins importante de femmes entre 30

et 40 ans. Les femmes maigres ou obèses étaient plus représentées. Les ouvrières et les autres femmes sans activité étaient sous représentées par rapport aux femmes exerçant une autre activité socio-professionnelle. Les femmes ayant un niveau d'étude supérieur ou égal à deux ans post baccalauréat étaient surreprésentées par rapport à la population française mixte. Les femmes ayant un diabète ou un retard de croissance intra-utérin étaient surreprésentées, alors que celles ayant une hypertension artérielle ou une menace d'accouchement prématuré étaient sous représentées.

Cependant en ce qui concernait la parité, les questionnaires avaient une part semblable de nullipare par rapport à l'enquête nationale périnatale de 2010 [16](45,6% vs 43,4%).

Activité sportive

Type d'activité

Si chaque activité était prise séparément, il a été observé une stabilité de la pratique de la marche normale, une diminution de la nage au premier trimestre et au troisième trimestre de grossesse mais une augmentation au deuxième trimestre, une augmentation des cours de préparation à la parentalité et une baisse des autres activités.

Que ce soit avant ou pendant la grossesse, les résultats montraient que les sports pratiqués étaient majoritairement des sports individuels. En effet, une seule femme pratiquait un sport collectif, le football, et seulement avant la grossesse. De plus les sports pratiqués étaient des sports en aérobie, meilleurs pour la santé, et les seuls indiqués pendant la grossesse. Il n'était pas non plus mentionné de sport de raquettes ou de combats, qui sont déconseillés pendant la grossesse [12]. Il semblerait que les femmes soit naturellement attirées par des sports compatibles avec la grossesse.

L'étude ne montrait pas d'impact de la grossesse sur les sports déconseillés, mais sur les autres types de sports.

Lorsque l'ensemble des activités du premier questionnaire sont prise en compte : 97,5% des femmes pratiquaient une activité pour le loisir et l'exercice avant la grossesse, 97,5 % au premier trimestre, 98,7% au second trimestre, 94,9% au troisième trimestre. Cependant, dans le deuxième questionnaire, 61,4% des femmes disaient faire du sport avant la grossesse, 40,9% pendant la grossesse et 34% jusqu'à la fin de la grossesse. Il semblerait donc que toutes les activités citées dans le premier questionnaire n'étaient pas considérées comme un sport par les femmes.

Les cours de préparation à la parentalité n'étaient pas détaillés dans le questionnaire. Nous pourrions penser que les femmes ne les considèrent pas comme étant du sport. S'ils sont supprimés du temps global d'activités par semaine, le nombre de femmes qui pratiquaient au moins une activité était très peu modifié, cependant il était observé une diminution plus importante du temps global d'activité par semaine.

D'autres activités sembleraient agir sur cette différence. Les marches (normale, rapide et randonnée) faisaient parties des activités physiques de déplacement, de travail, de loisir et d'exercice. Nous pouvons penser que les femmes n'ont pas fait cette distinction. En effet, si ces activités sont retirées du temps global d'activité sportive par semaine, 73,4% des femmes pratiquaient une activité sportive avant la grossesse, 55,7% au premier trimestre, 45,6% au deuxième trimestre et 32,9% au troisième trimestre. Ces chiffres correspondent d'avantage à ceux du deuxième questionnaire. Pourrions- nous considérer la randonnée au même titre que les autres marches? Il a été décidé ici de la retirer, parce les randonneurs considèrent faire une activité physique de découverte, et non un sport.

Il semblerait qu'il y ait eu des erreurs d'interprétation au niveau des dernières questions. Les femmes auraient du remplir le questionnaire de manière à ce que chaque activité soit faite dans le but de pratiquer un sport afin de pouvoir différencier si les marches et les cours de préparation à la parentalité faisaient parti de l'activité physique ou de l'activité sportive.

D'après le baromètre santé de 2008 [4], seulement 43,3% des françaises pratiquent une activité physique de loisir. Les résultats de notre étude étaient nettement supérieurs, cela pourrait s'expliquer par le fait que celle-ci ciblait des femmes entre 18 et 45 ans, alors que le baromètre santé prend en compte les femmes de tout âge. Une autre possibilité serait que les femmes ayant répondu aux questionnaires étaient intéressées par le sujet.

Selon le ministère de la santé [12], moins de 25% des femmes suivent les recommandations d'activité physique pendant leur grossesse, ici elles étaient 34% à poursuivre une activité sportive tout au long de la grossesse. Cependant les recommandations ne concernent pas que l'activité sportive mais l'ensemble de l'activité physique, et ici l'intensité de la pratique sportive n'était pas décrite donc il n'était pas possible de savoir si elles avaient un niveau suffisant d'activité pour obtenir un bénéfice pour la santé.

Durée :

Si chaque activité était prise séparément, le temps consacré au cours de préparation à la parentalité augmentait avec l'avancée de la grossesse. Le temps consacré à la nage

diminuait au premier trimestre de grossesse, augmentait au deuxième trimestre et diminuait de nouveau en fin de grossesse. Pour le reste des activités, les femmes leurs consacraient de moins en moins de temps au fur et à mesure de l'évolution de la grossesse.

Si les temps consacrés à chaque sport étaient réunis (sans compter les différentes marches et les cours de préparation à la parentalité), alors les femmes réduisaient également leur temps global d'activité sportive tout au long de la grossesse.

Il est recommandé aux femmes [1][2] de pratiquer 30 à 40 minutes de marche rapide par jour, sur au moins 5 jours, soit un minimum de 2 heures et 30 minutes par semaine, ou de pratiquer 75 minutes d'activité intense par semaine, soit 1 heure et 15 minutes. Ici, elles étaient moins de 6% à pratiquer 120 minutes de marche rapide ou plus et 7,6% à effectuer plus de 60 minutes de sport par semaine en fin de grossesse. Les femmes ne sembleraient donc pas faire suffisamment d'activités sportives pour leur procurer un bénéfice sur leur santé.

L'intensité :

Dans ce questionnaire, l'intensité était observée avec les différentes marches. La marche normale, dite aussi « lente », est de faible intensité, la marche rapide d'intensité modérée et la randonnée d'intensité soutenue. Nous pourrions alors noter une diminution de l'intensité tout au long de la grossesse si nous prenions comme critères d'évaluation les différentes marches.

Cependant, l'intensité ressentie par les femmes pour les autres sports, n'était pas demandé. Donc si la marche est exclue de l'activité sportive, il n'était pas possible de savoir si la grossesse influençait le sport en terme d'intensité.

La grossesse pourrait entraîner une augmentation de l'intensité de l'effort perçu par les femmes qui les inciterait à diminuer leur temps de pratique ou à changer de type d'activité. Il serait donc intéressant d'étudier plus précisément l'impact de la grossesse sur l'activité sportive en terme de perception de l'effort. De plus, il est recommandé d'utiliser, pendant la grossesse, 70% de la capacité du corps [12]. Pour expliquer aux femmes à quoi correspond ces 70%, il faudrait connaître plus précisément leur ressenti sur l'intensité du sport.

La fréquence

Les femmes n'ont pas suffisamment remplis cette question (31,6%), il a été décidé de ne pas tenir compte de cette donnée. De plus, elle ne permettait pas de différencier la fréquence d'une activité par rapport à une autre. Il serait toutefois intéressant de savoir si les femmes modifient leur fréquence d'activité sportive au cours de la semaine avec l'évolution de la grossesse. Elles pourraient, par exemple, choisir de garder le même temps d'activité par

semaine mais le diviser sur deux jours. D'autant plus qu'il est recommandé de ne pas faire d'activités soutenues deux jours de suite [12].

Si l'ensemble des caractéristiques du sport sont regroupées, type, durée, intensité et fréquence, il est difficile de savoir si elles atteignaient un niveau d'activité physique favorable pour la santé [4]. En effet, cette étude a permis de mettre en évidence que les femmes diminuaient leurs activités sportives en terme de durée, tout au long de la grossesse. Cependant elle n'a pas permis de décrire l'intensité et la fréquence de ces activités, critères indispensables pour évaluer le bénéfice pour la santé. De plus cette étude n'évaluaient que l'activité sportive et donc n'était pas suffisante pour connaître l'impact de la grossesse sur la santé, en terme d'activité physique.

Raison de cette diminution

14 femmes (53,8%) sur 26 considéraient qu'elles ne faisaient pas de sport pendant la grossesse à cause de celle-ci. Parmi les 12 autres, 10 femmes (83,3%) ne faisaient pas de sport avant la grossesse.

La diminution de l'activité sportive semblerait effectivement due à la grossesse. D'une part, il était observé des causes psychologiques, peur, anxiété. D'autre part, des raisons physiques avec la prise de poids, les modifications du corps, la fatigue. Pourtant les études montrent que la pratique d'activité physique ou sportive pendant la grossesse, améliore l'image de soi, permet de mieux vivre les modifications corporelles liées à la grossesse, et diminue la fatigue, l'anxiété et le syndrome dépressif [13].

La grossesse fait donc intervenir des problèmes de deux ordres : psychologiques et physiques. Les représentations psychologiques pourraient être améliorées par un accompagnement de la femme tout au long de son activité sportive, en la rassurant et l'accompagnant dans ses choix. Mais en ce qui concerne les problèmes physiques, il devient dangereux de pousser une femme enceinte au delà de ses capacités [12].

Cependant le nombre de femmes répondant à cette question n'était pas assez important pour conclure que la grossesse est l'unique cause.

Information des femmes pendant leur grossesse

Le nombre de femmes recevant des informations, du corps médical, sur le sport pendant la grossesse était faible. Il était donc difficile d'interpréter le reste des résultats. Il semblerait toutefois que les femmes suivraient les indications du corps médical (90% si contre-indication, 80% si indication) plus que celles de leur famille (66,7%). De même, elles auraient

tendance à être plus réceptives aux contre-indications qu'aux indications qu'elles ont reçu. Les informations données par les médecins et les sage-femmes étaient tout à fait pertinentes et rejoignaient les recommandations [12][13].

Les femmes, non sportives, semblaient avoir reçu plus d'informations sur le sport que les femmes sportives, mais cela ne les auraient pas influencées. De plus, celles qui n'en n'ont pas eu ne semblaient pas en vouloir.

Lorsque les femmes, arrêtant le sport avant ou pendant la grossesse, étaient interrogées, elles répondaient principalement (40%) qu'aucune information reçue par un professionnel de santé ne les aurait convaincu de continuer à pratiquer un sport tout au long de la grossesse. Pour les autres femmes, elles aimeraient surtout être rassurées sur les risques pour leur bébé (36%) et l'évolution de la grossesse (28%). Cependant elles étaient une majorité à ne pas vouloir être encouragées.

Les femmes, ayant eu des informations sur le sport pendant la grossesse, n'étaient pas nombreuses, mais elles ne semblaient pas en vouloir.

Post-partum

Elles étaient 86,4% à vouloir commencer ou reprendre une activité sportive après la grossesse, qu'elles fussent sportives ou non, avant ou pendant la grossesse. Elles étaient donc plus nombreuses à vouloir faire du sport en post-partum qu'elles ne l'étaient avant la grossesse. La grossesse semblerait pousser les femmes à commencer une activité sportive en post-partum. Cependant, le type, la durée, la fréquence et l'intensité n'étaient pas définis. Il serait intéressant de poursuivre l'étude dans le post-partum pour connaître les répercussions à plus long terme.

Conclusion

Malgré les nombreuses difficultés de l'étude, les résultats montraient une diminution de l'activité sportive, en terme de pratique et de durée, tout au long de la grossesse et cela à cause d'elle. Il serait intéressant d'évaluer plus précisément l'influence de la grossesse sur l'intensité de ses activités sportives qui pourrait influencer la durée et la pratique de certains sports.

Cependant la grossesse semblerait pousser les femmes à faire davantage de sport en post-partum. Il serait toutefois nécessaire d'étudier plus précisément cette question pour s'en assurer.

Les femmes n'étaient pas assez nombreuses à recevoir des informations sur le sport pendant la grossesse par les professionnels de santé. Les études scientifiques démontrant des

avantages à pratiquer une activité physique ou sportive pendant la grossesse se multiplient. Il serait nécessaire de valoriser la pratique sportive.

Cependant les femmes ne sembleraient pas prêtes à en faire davantage. Un travail sur les représentations psychologiques de la grossesse pourrait permettre d'augmenter le nombre de femmes pratiquant un sport.

La nage est la seule activité sportive à augmenter pendant la grossesse. L'eau permet de diminuer les répercussions des modifications corporelles, en terme de prise de poids et de changement d'apesanteur. Elle pourrait donc être une bonne solution à certaines limites physiques de la grossesse.



Bibliographie

- [1] Développer l'activité physique et sportive et limiter la sédentarité in: Programme national nutrition santé 2011 2015. Ministère du travail, de l'emploi et de la santé; 2011 juin DICOM n° S-11-047. p. 25-29
- [2] Hanifi R, Lambert V, Fulton J et al. Recommandations mondiales sur l'activité physique pour la santé. OMS;2010
- [3] Irlinger P, Louveau C. Sociologie des activités physiques et sportives : promenade dans la littérature. INSEP ; 1988
- [4] Vuillemin A, Escalon H, Brossard C. Activité physique et sédentarité in: Escalon H, Bossard C, Beck F et al. Baromètre santé nutrition 2008. INPES; 2008. p. 238-268
- [5] Terret T. Histoire du sport. 5Ème ed. Lyon : Que sais-je ?; 2011
- [6] Besnier A, Marqueste T, Comte F. Activité physique durant la grossesse et ses répercussions sur le nouveau né. Marseille: Masson; 2014
- [7] Perales M, Refoyo I, Coteron J et al. Exercise during pregnancy attenuates prenatal depression : a randomized controlled trial ; 28 mai 2014.
- [8] Barakat R, Perales M, Bacchi M et al. A program of exercise throughout pregnancy. Is it safe to mother and newborn ? Am J Health Promot ; 7 novembre 2013.
- [9] Van Benten E, Pool J, Mens J, Pool-Goudzwaard A. Recommendations for physical therapists on the treatment of lumbopelvic pain during pregnancy : a systematic review. J Orthop Sports Phys Ther ; 10 mai 2014.
- [10] Domenjoz I, Kayser B, Boulvain M. Effect of physical activity during pregnancy on mode of delivery. Am J Obstet Gynecol ; 14 Mars 2014.
- [11] Barakat R, Pelaez M, Montejo et al. Exercise throughout pregnancy does not cause preterm delivery. A randomized, controlled trial. J Phys Act Health ; 10 mai 2013.
- [12] Petit I, Fellman N, Dupechot M et al. Sport et maternité. Ministère de la santé et des sports; 2010
- [13] Thierry A. Gynécologie du sport: risques et bénéfices de l'activité physique chez la femme. Paris Berlin Heidelberg [etc.]: Springer DL; 2011

- [14] Chasan-Taber L, Schmidt M. D., Roberts D. E. et al. Development and validation of pregnancy physical activity questionnaire. *Medecine Science Sports Exercice*; 2004. Volume 36, No. 10, pp. 1750-1760
- [15] Institut national de la statistique et des études économiques. (page consultée le 03/02/15) Mesurer pour comprendre. [en ligne]. [Http://www.insee.fr](http://www.insee.fr)
- [16] Blondel B, Lelong N, Kermarrec M, et al. La santé périnatale en France métropolitaine de 1995 à 2010. Résultats des enquêtes nationales périnatales. *Journal de Gynécologie Obstétrique et Biologie de la Reproduction* ; Avril 2012 ; 41 : p.151-166.

Annexe 1 : premier questionnaire papier

Le Sport et la grossesse

Je suis étudiante sage femme en dernière année de formation, je vous propose de remplir ce questionnaire qui me permettra de réaliser mon mémoire de fin d'étude intitulé «grossesse et sport». L'objectif est de comprendre comment la grossesse influence l'activité sportive des femmes.

Ce questionnaire est **anonyme et confidentiel**.

Par ailleurs je souhaiterai, si possible, vous recontacter afin de pouvoir compléter mon questionnaire. Je recueille donc votre consentement par la voie que vous aurez préalablement choisie. **Vous n'avez aucune obligation** à poursuivre l'étude. Notez bien que vous avez la possibilité d'arrêter à tout moment votre participation.

Je vous remercie du temps que vous consacrez à ce questionnaire.

Selon l'organisme mondial de la santé (OMS), l'activité physique correspond à tout mouvement produit par les muscles squelettiques (les muscles squelettiques sont tous les muscles que l'on peut bouger volontairement comme ceux des bras: triceps, biceps ou encore ceux des jambes: quadriceps), responsable d'une augmentation de la dépense énergétique.

Selon l'OMS, le sport est un « sous-ensemble de l'activité physique, spécialisé et organisé », c'est une « activité revêtant la forme d'exercices et / ou de compétitions, facilitées par les organisations sportives ».

Consentement pour être contacté à domicile

Accepteriez vous d'être recontacté pour poursuivre mon étude

Oui Non

Par prise de mail votre mail :

-----@-----

Par entretien téléphonique votre numéro de téléphone :

---.---.---.---.---

Signature

1) **Quelle est la date d'aujourd'hui ?** _ _ / _ _ / _ _ _ _
(jour/ mois/ année)

2) **Pouvez vous indiquer les deux premières lettres de votre prénom suivie des deux premières lettres de votre nom?** _ _ _ _
(prénom) (nom)

3) **Quelle est votre date de naissance ?** _ _ / _ _ / _ _ _ _
(jour/ mois/ année)

4) **Quelle est votre profession? (facultatif)** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

5) **Quel est votre niveau d'étude? (facultatif)** _ _ _ _ _ _ _ _ _ _

6) **Combien d'enfant avez vous ?**(ne comptez pas la grossesse en cours)
0 1 2 3 autres _ _

7) **Quelle est la date du début de votre grossesse ?** _ _ / _ _ / _ _ _ _
(jour/ mois/ année)

8) **Quelle taille faite vous ?** _ , _ _ (en mètre)

9) **Quel poids faisiez vous avant la grossesse ?** _ _ _ (en kg)

10) **Quel poids faites vous actuellement ?** _ _ _ (en kg)

11) **Combien de temps passiez-vous habituellement, pour le plaisir ou l'exercice:**

1) A marcher lentement (normalement)

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Aucun	<input type="radio"/> Aucun
<input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine	<input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine	<input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine	<input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine
<input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	<input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	<input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	<input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine

- 1heure à moins de 2 heures par semaine
- 2 heures à moins de 3 heures par semaine
- 3 heures ou plus par semaine
- 1heure à moins de 2 heures par semaine
- 2 heures à moins de 3 heures par semaine
- 3 heures ou plus par semaine
- 1heure à moins de 2 heures par semaine
- 2 heures à moins de 3 heures par semaine
- 3 heures ou plus par semaine
- 1heure à moins de 2 heures par semaine
- 2 heures à moins de 3 heures par semaine
- 3 heures ou plus par semaine

2) **A Marcher rapidement**

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
○ Aucun	○ Aucun	○ Aucun	○ Aucun
○ Moins de 1/2 heure par semaine			
○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine
○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine
○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine
○ 3 heures ou plus par semaine			

3) **A Marcher en côte ou faire de la randonnée**

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
○ Aucun	○ Aucun	○ Aucun	○ Aucun
○ Moins de 1/2 heure par semaine			
○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine	○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine
○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine	○ 1heure à moins de 2 heures par semaine
○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine	○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine
○ 3 heures ou plus par semaine			

semaine

semaine

semaine

semaine

4) A Courir

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
-------------------------------------	----------------------	---------------------	--------------

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun |
| ○ Moins de 1/2 heure par semaine |
| ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine |
| ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine |
| ○ 3 heures ou plus par semaine |

5) A fréquenter les cours d'exercices prénatals

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
-------------------------------------	----------------------	---------------------	--------------

- | | | | |
|--|--|--|--|
| ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun |
| ○ Moins de 1/2 heure par semaine |
| ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine |
| ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine |
| ○ 3 heures ou plus par semaine |

6) A Nager

Dans l'année précédent la grossesse	Au premier trimestre	Au second trimestre	Ce trimestre
-------------------------------------	----------------------	---------------------	--------------

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun |
| ○ Moins de 1/2 heure par semaine |

- | | | | |
|--|--|--|--|
| semaine | semaine | par semaine | semaine |
| ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine |
| ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine |
| ○ 3 heures ou plus par semaine |

7) A Danser

- | Dans l'année précédent la grossesse | Au premier trimestre | Au second trimestre | Ce trimestre |
|--|--|--|--|
| ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun |
| ○ Moins de 1/2 heure par semaine |
| ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine |
| ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine | ○ 2 heures à moins de 3 heures par semaine |
| ○ 3 heures ou plus par semaine |

8) Faire d'autres choses pour le plaisir ou l'exercice?

1. _____
(nom de l'activité)

- | Dans l'année précédent la grossesse | Au premier trimestre | Au second trimestre | Ce trimestre |
|--|---|---|---|
| ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun | ○ Aucun |
| ○ Moins de 1/2 heure par semaine | ○ Moins de 1/2 heure par semaine | ○ Moins de 1/2 heure par semaine | ○ Moins de 1/2 heure par semaine |
| ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | ○ 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine | ○ 1heure à moins de 2 heures par semaine |

- | | | | |
|--|--|--|--|
| heures par semaine | heures par semaine | heures par semaine | heures par semaine |
| <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 |
| heures par semaine | heures par semaine | heures par semaine | heures par semaine |
| <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine |

2. _____
(nom de l'activité)

Dans l'année précédent **Au premier trimestre** **Au second trimestre** **Ce trimestre**
la grossesse

- | | | | |
|--|--|--|--|
| <input type="radio"/> Aucun | <input type="radio"/> Aucun | <input type="radio"/> Aucun | <input type="radio"/> Aucun |
| <input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine | <input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine | <input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine | <input type="radio"/> Moins de 1/2 heure par semaine |
| <input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | <input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | <input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine | <input type="radio"/> 1/2 heure à moins d'1 heure par semaine |
| <input type="radio"/> 1heure à moins de 2 heures par semaine | <input type="radio"/> 1heure à moins de 2 heures par semaine | <input type="radio"/> 1heure à moins de 2 heures par semaine | <input type="radio"/> 1heure à moins de 2 heures par semaine |
| <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 heures par semaine | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 heures par semaine | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 heures par semaine | <input type="radio"/> 2 heures à moins de 3 heures par semaine |
| <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine | <input type="radio"/> 3 heures ou plus par semaine |

12) **Combien de jours par semaine pratiquez vous ces activités?** _____

13) **Durant cette grossesse, avez vous eu une des maladies suivante?**

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="radio"/> l'hypertension artériel | <input type="radio"/> du diabète gestationnel | <input type="radio"/> une menace d'accouchement prématuré |
| <input type="radio"/> eu un placenta praevia | <input type="radio"/> maladie cardio-vasculaires ou pulmonaire | <input type="radio"/> rupture prématuré des membranes |
| <input type="radio"/> retard de croissance intra-utérin | <input type="radio"/> pré-éclampsie | <input type="radio"/> aucune |

14) **Durant cette grossesse est-ce qu'un médecin ou une sage femme vous a parlé de sport?** Oui Non

15) **Durant cette grossesse est-ce qu'un médecin ou une sage-femme vous a déconseillé de faire du sport?**

Oui Non

(Si Non passez directement à la question 16)

Si oui quelle était la raison ? _____

A quel moment de la grossesse? Au premier trimestre Au deuxième trimestre
 Ce trimestre

Avez vous mis en pratique ses conseils? Oui Non

16) **Durant cette grossesse est-ce qu'une autre personne vous a déconseillé de faire du sport ?**

Oui Non

(Si non passez directement à la question 17)

Si oui qui ? Un parent Un(e) ami(e) Autre: _____

Quelle était la raison ? Risque de se blesser Dangereux pour l'enfant Raison religieuse

Autre : _____

A quel moment de la grossesse? Au premier trimestre Au deuxième trimestre
 Ce trimestre

Avez vous mis en pratique ses conseils?

17) **Durant cette grossesse est-ce qu'un médecin ou une sage femme vous a conseillé de faire du sport ?** Oui Non

(si non passez directement à la question 18)

Quelle activité vous a-t-il conseillée? _____

L'avez vous mis en pratique? Oui Non

Combien de temps par semaine le pratiquez vous?(en minutes) _ _ _

Combien de jour par semaine pratiquez vous ce sport? _

18) Remarques.

Merci de votre participation



Annexe 2 : deuxième questionnaire électronique

sport et grossesse

*Obligatoire

Quelle est votre date de naissance? *

Exemple : 15 décembre 2012

Faisiez-vous du sport dans l'année précédent votre grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 8.
- non Passez à la question 3.

Cette question est obligatoire.

Vous ne faisiez pas de sport l'année précédent la grossesse

Quelle(s) en étai(en)t les raison(s)? *

Plusieurs réponses possibles.

- Trop coûteux
- Pas le temps
- Pas envie
- Pas la possibilité
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Avez-vous déjà fait du sport? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 6.
- non Passez à la question 11.

Cette question est obligatoire.

Vous avez déjà fait du sport

Quel(s) sport(s) avez-vous fait? *

Plusieurs réponses possibles.

- Vélo
- Course à pied
- Danse
- Tennis
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si autre(s)

Cette question est obligatoire.

Passez à la question 11.

Vous avez fait du sport dans l'année précédant la grossesse

Quelles étaient vos motivations pour faire du sport? *

Plusieurs réponses possibles.

- Bien être
- Équilibre personnel
- Préoccupation pour la santé
- Besoin d'exercice
- Les amis, la famille
- Se défouler
- Se faire plaisir
- Perdre du poids
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Que vous apportait le sport? *

Plusieurs réponses possibles.

- Un bien être
- Un amusement
- Une détente
- Une sortie, une occupation
- Un défoulement
- Un plaisir
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Autres

Cette question est obligatoire.

Avez-vous fait du sport pendant votre grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 15.
- non

Cette question est obligatoire.

Vous n'avez pas fais de sport pendant la grossesse

Diriez-vous que vous n'avez pas fais de sport à cause de la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non Passez à la question 15.

Cette question est obligatoire.

Page sans titre

Quelle(s) en étai(en)t les raison(s) *

Plusieurs réponses possibles.

- Crainte de mal faire
- Peur pour le bébé
- Peur de se blesser

- Peur d'être fatigué
- Déconseillé par un médecin ou une sage femme
- Déconseillé par un proche
- Pas possible de faire du sport pendant la grossesse
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Passez à la question 18.

vous avez fait du sport pendant votre grossesse

Avez-vous arrêté en cours de grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 16.
- non Passez à la question 18.

Cette question est obligatoire.

Vous avez arrêté pendant votre grossesse

Quelle(s) en étai(en)t les raison(s)? *

Plusieurs réponses possibles.

- Nausée, vomissement
- Vertige
- Maladie de la grossesse
- Prise de poids
- Peur de se blesser
- Peur de faire mal au bébé
- Perte d'équilibre
- Modification du corps
- Fatigue
- Peur d'accoucher prématurément

- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si autre(s)

Cette question est obligatoire.

Vous avez arrêté le sport avant ou en cours de grossesse

Est-ce que le sport vous a manqué? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Est-ce qu'une sage-femme ou un médecin vous a parlé de sport? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 20.
- non Passez à la question 22.

Cette question est obligatoire.

On vous a parlé de sport pendant la grossesse?

Avez-vous arrêté suite aux informations que vous avez reçues? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Pensez-vous avoir eu suffisamment d'informations? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 23.
- non Passez à la question 23.

Cette question est obligatoire.

Passez à la question 23.

Aucune sage-femme ou aucun médecin vous a parlé de sport

Auriez-vous aimé que l'on vous parle de sport? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non Passez à la question 25.

Cette question est obligatoire.

Vous auriez souhaité que l'on vous parle de sport

En dehors de tout risque pour vous et votre bébé, Qu'auriez vous aimé savoir sur le sport pour pouvoir continuer ou commencer le sport pendant la grossesse? *

Plusieurs réponses possibles.

- Le sport ne modifie pas l'évolution de la grossesse
- Il n'y a pas plus de risques pour le bébé
- Le sport améliore la forme physique des femmes enceintes
- Le sport permet de limiter la prise de poids
- Le sport améliore la circulation veineuse des jambes
- Le sport permet de lutter contre la constipation
- Le sport diminue la sensation de fatigue
- Le sport diminue l'anxiété
- Le sport améliore l'image de soi
- Aucunes
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si autre(s)

Cette question est obligatoire.

Vous n'avez pas fait ou vous avez arrêté le sport pendant la grossesse

Que pensez-vous des femmes qui continuent le sport tout au long de la grossesse? *

Cette question est obligatoire.

Auriez-vous aimé qu'on vous encourage à faire du sport pendant la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Passez à la question 36.

Vous avez continué le sport tout au long de votre grossesse

Est-ce que vous avez changé de sport pendant la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 28.
- non Passez à la question 29.

Cette question est obligatoire.

Vous avez du changer de sport pendant la grossesse

L'avez-vous vécu comme une contrainte? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Vous faites du sport

Avez-vous eu des informations sur le sport pendant la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui Passez à la question 30.



- non Passez à la question 36.

Cette question est obligatoire.

Page sans titre

Pensez-vous avoir reçu suffisamment d'informations sur le sport pendant la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Page sans titre

Quelles sont les difficultés que vous avez rencontré pendant la grossesse? *

Plusieurs réponses possibles.

- Aucunes
- Douleurs ligamentaires
- Perte d'équilibre
- Essoufflement
- Fatigue
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si autres

Cette question est obligatoire.

Que vous a apporté le sport pendant la grossesse? *

Plusieurs réponses possibles.

- Plaisir
- Bien être
- Equilibre personnel
- Une bonne image de soi
- Un contrôle de son poids

- Un défoulement
- Rien
- Autre(s)

Cette question est obligatoire.

Si autres

Cette question est obligatoire.

Que pensez-vous des femmes qui arrêtent le sport pendant ou avant la grossesse *

Cette question est obligatoire.

Page sans titre

Pensez-vous commencer ou reprendre le sport après la grossesse? *

Une seule réponse possible.

- oui
- non

Cette question est obligatoire.

Pregnancy Physical Activity Questionnaire



Instructions:

Please use an ordinary No. 2 pencil. Fill in the circles completely. The Question will be read by a machine so if you need to change your answer, erase the incorrect mark **completely**. If you have comments, please write them on the back of the questionnaire.

Example: During this trimester, when you are NOT at work, how much time do you usually spend:

If you take care of your mom for 2 hours each day, then your answer should look like this...



E1. Taking care of an older adult

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day



It is very important you tell us about yourself honestly. There are no right or wrong answers. We just want to know about the things you are doing during this trimester.

1. Today's Date: / /

Month Day Year

2. What was the first day of your last period? / / I don't know

Month Day Year

3. When is your baby due? / / I don't know

Month Day Year

During this trimester, when you are NOT at work, how much time do you usually spend:

4. Preparing meals (cook, set table, wash dishes)

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

5. Dressing, bathing, feeding children while you are sitting

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day



During this trimester, when you are NOT at work, how much time do you usually spend:

6. Dressing, bathing, feeding children while you are standing

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

7. Playing with children while you are sitting or standing

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

8. Playing with children while you are walking or running

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

9. Carrying children

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

10. Taking care of an older adult

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

11. Sitting and using a computer or writing, while not at work

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

12. Watching TV or a video

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

13. Sitting and reading, talking, or on the phone, while not at work

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day



14. Playing with pets

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

15. Light cleaning (make beds, laundry, iron, put things away)

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

16. Shopping (for food, clothes, or other items)

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 1 hour per day
- 1 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 3 hours per day
- 3 or more hours per day

During this trimester, when you are NOT at work, how much time do you usually spend:

- | | | |
|--|--|---|
| <p>17. Heavier cleaning (vacuum, mop, sweep, wash windows)</p>  <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week | <p>18. Mowing lawn while on a riding mower</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week | <p>19. Mowing lawn using a walking mower, raking, gardening</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week |
|--|--|---|
-

Going Places...

During this trimester, how much time do you usually spend:

- | | | |
|--|--|---|
| <p>20. Walking <u>slowly</u> to go places (such as to the bus, work, visiting)
<i>Not for fun or exercise</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per day<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per day<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per day<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per day<input type="radio"/> 3 or more hours per day | <p>21. Walking <u>quickly</u> to go places (such as to the bus, work, or school)
<i>Not for fun or exercise</i></p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per day<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per day<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per day<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per day<input type="radio"/> 3 or more hours per day | <p>22. Driving or riding in a car or bus</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per day<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per day<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per day<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per day<input type="radio"/> 3 or more hours per day |
|--|--|---|
-

For Fun or Exercise...

During this trimester, how much time do you usually spend:

- | | | |
|--|--|--|
| <p>23. Walking <u>slowly</u> for fun or exercise</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week | <p>24. Walking <u>more quickly</u> for fun or exercise</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week | <p>25. Walking <u>quickly up hills</u> for fun or exercise</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="radio"/> None<input type="radio"/> Less than 1/2 hour per week<input type="radio"/> 1/2 to almost 1 hour per week<input type="radio"/> 1 to almost 2 hours per week<input type="radio"/> 2 to almost 3 hours per week<input type="radio"/> 3 or more hours per week |
|--|--|--|

During this trimester, how much time do you usually spend:

26. Jogging

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

27. Prenatal exercise class

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

28. Swimming

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

29. Dancing

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

Doing other things for fun or exercise? Please tell us what they are.

30. _____
Name of Activity

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

31. _____
Name of Activity

- None
- Less than 1/2 hour per week
- 1/2 to almost 1 hour per week
- 1 to almost 2 hours per week
- 2 to almost 3 hours per week
- 3 or more hours per week

Please fill out the next section if you work for wages, as a volunteer, or if you are a student. If you are a homemaker, out of work, or unable to work, you do not need to complete this last section.

At Work...

During this trimester, how much time do you usually spend:

32. Sitting at working or in class



- None
- Less than 1/2 hours per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

33. Standing or slowly walking at work while carrying things (heavier than a 1 gallon milk jug)

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

34. Standing or slowly walking at work not carrying anything

- None
- Less than 1/2 hours per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

35. Walking quickly at work while carrying things (heavier than a 1 gallon milk jug)

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

36. Walking quickly at work not carrying anything

- None
- Less than 1/2 hour per day
- 1/2 to almost 2 hours per day
- 2 to almost 4 hours per day
- 4 to almost 6 hours per day
- 6 or more hours per day

Thank
You



Annexe 4 : Avis du comité d'éthique

FACULTE DE MEDECINE
ANGERS

CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE
ANGERS

COMITE D'ETHIQUE

* * * * *

Le Président
Professeur Jacques Dubin

Mademoiselle Audrey THEROUIN
Ecole de Sages-Femmes.
CHU d'Angers, 4, rue Larrey
49933 Angers Cedex

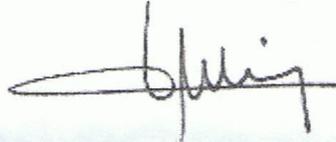
Angers, le 13 novembre 2014

Mademoiselle,

Le Comité d'Ethique du Centre Hospitalier Universitaire d'Angers a examiné dans sa séance du **12 Novembre 2014** le projet enregistré au comité sous le numéro **2014/87** intitulé : « **Sport et grossesse** »

Le comité a émis un avis favorable
Je vous prie de croire, Mademoiselle, en l'expression de mes sentiments les meilleurs.

Professeur Jacques Dubin



Maison de la Recherche Clinique
CHU Angers – 49933 Angers Cedex 9
Email : jadubin@chu-angers.fr

Annexe 5: Comparaisons des caractéristiques de la population de l'étude avec les caractéristiques de la population française selon l'INSEE [15].

	Population du premier questionnaire % (Effectif)	Population du deuxième questionnaire % (Effectif)	Population françaises selon INSEE (Année) %
Age	100,0 (79)	100,0 (58)	Femmes (2014)
Inférieur à 25 ans	14 (11)	8,6 (5)	8,0%
De 25 à moins de 30ans	39.2(31)	37,9 (22)	34,0%
De 30 à moins de 35ans	30.4 (24)	32,8 (19)	36,5%
De 35 ans à moins de 40ans	11.4 (9)	12,1 (7)	19,3%
40ans et plus	5.1 (4)	8,6 (5)	2,2%
Indice de masse corporel (IMC)	100,0 (79)	100,0 (58)	Femmes (2003)
Maigre	17.7 (14)	12,1 (7)	6,7%
Normal	53.2 (42)	58,6 (34)	61,9%
Surpoids	16.5 (13)	13,8 (8)	21,2%
Obèse	12.7 (10)	15,5 (9)	10,2%
Catégorie socio-professionnelle	100,0 (70)	100,0 (55)	femmes(2013)
Agriculteurs exploitants	1.4 (1)	1,8 (1)	0,6%
Artisans, commerçants et chef d'entreprise	5.7 (4)	5,5 (3)	1,8%
cadres, professions intellectuel	24.3 (17)	29,1 (16)	7,0%
professions intermédiaires	24.3 (17)	27,3 (15)	13,1%
Employée	32.9 (23)	29,1 (16)	23,5%
ouvriers	2.9 (2)	1,8 (1)	4,7%
Autres personnes sans activité	8.6 (6)	5,5 (3)	49,1%
Niveau d'étude	100,0 (71)	100,0 (55)	mixte(2013)
Niveau I et II: >bac+2: Licence,	43.7 (31)	49,1 (27)	13,5%
Niveau III:BAC+2: DUT, BTS, DEU	16.9 (12)	20,0 (11)	10,5%
Niveau IV:BAC général	14.1 (10)	12,7 (7)	14,7%
Niveau V:CAP, BEP, Seconde ou première	21.1 (15)	14,5 (8)	21,2%
Niveau Vbis et VI:6eme à la 3eme	4.2 (3)	3,6 (2)	30,3%
En cours d'étude initiale	-	-	9,8%

Introduction: Les activités physiques et sportives sont incluses dans les objectifs nationaux et dans ceux de l'organisation mondiale de la santé concernant les bénéfices pour la santé. Les femmes sont moins nombreuses que les hommes à pratiquer une activité sportive.

Le but de cette étude était de connaître l'influence de la grossesse sur l'activité sportive des femmes.

Matériels et méthode: Les femmes, venant accouchées au CHU d'Angers, ont été interrogées par un questionnaire papier, pendant leur troisième trimestre de grossesse du 22 octobre au 22 décembre, afin de connaître leur habitudes sportives avant et au cours de la grossesse. Un second questionnaire électronique ou téléphonique a été envoyé aux femmes acceptant d'y répondre, afin de connaître les raisons de la pratique ou non du sport pendant la grossesse.

Résultats: 73,4 % des femmes faisait du sport avant leur grossesse et 32,9% seulement en faisait au troisième trimestre. Le temps consacré au sport pendant la semaine diminuait au fur et à mesure de la grossesse. Seule 24,1 % des femmes disaient recevoir des informations sur le sport pendant leur grossesse. Elles n'étaient pas nombreuses à en vouloir, et même si des professionnels de santé les renseignées sur les bénéfices du sport pendant la grossesse, elles n'en feraient pas. Elles étaient 86,4 % à vouloir commencer ou reprendre une activité sportive après la grossesse.

Conclusions: La grossesse influence l'activité sportive des femmes différemment selon l'activité. Elle induit surtout une diminution du temps consacré au sport. Par contre, elle semblerait induire une augmentation de la pratique du sport en post-partum. Les femmes ne sont pas suffisamment informées sur le sport pendant la grossesse.

mots-clés : sport, grossesse, activité physique.

Introduction: Physical and sporting activities are included in objectives of World Health Organization and national concerning health benefits. Women are less likely than men to practice sport.

Objective of this study was to know the influence of pregnancy on the sporting activity of women.

Method: Women from birth at the University Hospital of Angers were interviewed by a paper questionnaire, during their third trimester of pregnancy from 22 October to 22 December, to know their exercise habits before and during pregnancy. A second electronic or telephone questionnaire was sent to women agreeing to interview them, to know the reasons for the practice of sport or not during pregnancy.

Results: 73.4% of women played sports before pregnancy and 32.9% practice in the third trimester. Time devoted to sport during the week decreased to progressively pregnancy. Only 24.1% of women reported receiving information on sport during their pregnancy. They were not people want it, and even if health professionals informed about the benefits of sport in pregnancy, they would not make. They are 86.4% want to practice a sporting activity after pregnancy.

Conclusion: The pregnancy influences women's sport differently depending on activity. It mainly induces a decrease in the time devoted to sport. It seems induce increased sport postpartum. Women are not sufficiently informed about the sport during pregnancy.

keywords : sport, pregnant, physical activity.