

Résumé/Abstract

L'activité physique chez la femme enceinte : quel rôle pour le masseur-kinésithérapeute ? Une revue narrative.

INTRODUCTION : La majorité des femmes enceintes ne répondent pas aux recommandations de quantité d'activité physique hebdomadaire. Le manque d'information, de conseil et la peur pour la santé de son futur nouveau-né sont les principaux freins à cette pratique. L'objectif de cette revue est d'évaluer les effets de l'activité physique réalisée pendant la grossesse sur la santé de la mère, celle du nouveau-né et sur les résultats de l'accouchement. Le rôle du masseur-kinésithérapeute en post-partum est bien connu, mais il pourrait participer au parcours de soins des femmes enceintes pour leur délivrer les informations adaptées et les rendre plus actives. **MATERIEL ET METHODE** : Les bases de données Pubmed, PEDro, Cochrane, ScienceDirect et Google Scholar ont été interrogées sur les 10 dernières années (2011- 2021). Les articles ont été sélectionnés selon des critères de sélection et de jugement préalablement définis. Seuls les protocoles supervisés et reproductibles en cabinet ont été inclus. Les études ont été analysées grâce à l'échelle PEDro, aux lignes directrices CONSORT, et les risques de biais évalués avec la Risk of Bias tool (RoB 2). **RESULTATS** : Huit essais contrôlés randomisés de bonne qualité méthodologique et avec des risques de biais de modéré à élevé ont été inclus et analysés dans cette revue. Les études incluses proposent toutes des protocoles répondant aux recommandations actuelles d'activité physique pour les femmes enceintes. **DISCUSSION** : L'activité physique pratiquée de manière régulière pendant la grossesse a de nombreux effets positifs sur les résultats de l'accouchement qui se retrouvent améliorés, avec une diminution statistiquement significative du taux de césarienne notamment. Les bénéfices sur la santé de la mère et du nouveau-né sont mitigés, mais aucun effet délétère n'a été retrouvé. Des recherches plus spécifiques sur des paramètres précis seraient nécessaires. La richesse de la littérature au sujet de l'activité physique lors de la grossesse permet de se poser d'autres questions. **CONCLUSION** : Le masseur-kinésithérapeute a toute sa place dans le parcours de soin de la femme enceinte pour l'accompagner, afin de respecter les principes de précautions et de contre-indications et de favoriser l'observance aux recommandations actuelles.

Mots-clés : Activité physique – Femmes enceintes – Kinésithérapie – Recommandations

Physical activity for pregnant women: which role for the physiotherapist? A narrative review.

INTRODUCTION: Most of pregnant women do not meet the recommended amount of weekly physical activity. The lack of information, advice and fear for the health of the future new-born are the main obstacles to this practice. The aim of this review is to assess the effects of physical activity during pregnancy on the health of the mother, the new-born, and the outcome of childbirth. The role of the physiotherapist during the postpartum period is well known, but he or she could participate in the care pathway of pregnant women to provide them appropriate information and make them more active. **MATERIAL AND METHOD**: Pubmed, PEDro, Cochrane, ScienceDirect and Google Scholar databases were searched for the last 10 years (2011-2021). Articles were selected according to predefined selection and judgement criteria. Only supervised and reproducible office-based protocols were included. Studies were analysed using the PEDro scale, CONSORT guidelines, and risk of bias assessed with the Risk of Bias tool (RoB 2). **RESULTS**: Eight randomised controlled trials of good methodological quality and with moderate to high risk of bias were included and analysed in this review. The included studies all propose protocols that meet the current physical activity recommendations for pregnant women. **DISCUSSION**: Regular physical activity during pregnancy has many positive effects on improved birth outcomes, including a statistically significant reduction in caesarean section rates. The health benefits for the mother and the new-born are mixed, but no deleterious effects have been found. More specific research on specific parameters is needed. The wealth of literature about physical activity during pregnancy raises further questions. **CONCLUSION**: The physiotherapist has a role to play in the care pathway of the pregnant woman in order to accompany her, to respect the principles of precautions and contra-indications and to encourage compliance with the recommendations.

Keywords: Physical activity – Pregnancy – Physiotherapy – Recommendations