MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE WEBINAIRE

ACTIVES

Le 17 novembre 2022

Journée entière

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Pôle Ressources National
Sport Santé Bien-Être

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES

Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE

ACTIVES

Activité Physique en période périnatale : santé maternelle et néonatale

Chloé BARASINSKI, Sage-femme, PhD

Recherche clinique en périnatalité

CHU de Clermont-Ferrand

Université Clermont Auvergne, CNRS-UMR 6602, Institut Pascal

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

INSTITUT PASCAL
sciences de l'ingénierie et des systèmes

UNIVERSITÉ Clermont Auvergne

cnrs

CLERMONT-FERRAND
CENTRE HOSPITALIER UNIVERSITAIRE

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

DOHAD et 1000 PREMIERS JOURS

- Importance de la période périnatale pour le dvpt de l'enfant

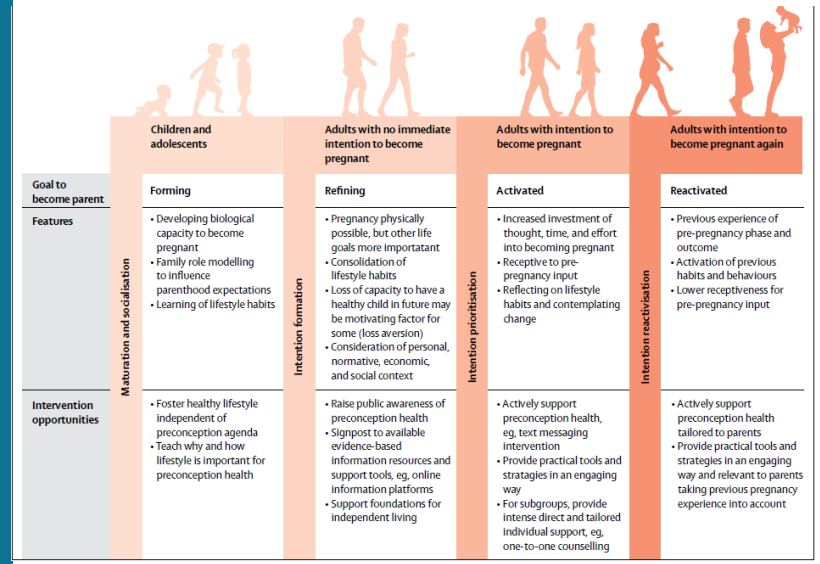
DOHaD - Developmental Origins of Health and Disease
« origine développementale de la santé et des maladies »

Période des *1000 1ers jours* : préconceptionnelle → 2 ans

DOHaD International Society for Developmental Origins of Health and Disease

1,000 DAYS

- Influence de l'environnement



- Lien entre la santé maternelle et l'apparition de Maladies non transmissibles

Barker et al., Lancet, 2018

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Période préconceptionnelle

Effet global positif avec des données à confirmer

Harrison CL et al., Semin Reprod Med, 2016

Bienfaits « globaux »

- Influence sur le poids et la masse maigre
- Bien-être anxiété, dépression et qualité de vie

➔ *En lien avec des meilleures issues de la grossesse*

En pré -conceptionnelle

- En cas de Syndrome des ovaires polykystiques (SOPK) : perte de poids quand AP associées à des mesures diététiques
- Assistance Médicale à la Procréation : chez des femmes obèses, meilleure taux de réussite AMP et de grossesses menées à terme

➔ *Effets bénéfiques chez certaines populations*

AP en préconception > facteur favorisant la poursuite d'AP pdt la grossesse

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Durant la grossesse et à l'accouchement

Effets bénéfiques sans augmentation des complications

Durant la grossesse *Boisseau, RPC CNSF, 2021 HAS, 2019*

- Sur la prise de poids (en association avec des mesures diététiques)
- Diabète gestationnel
- HTA, pré-éclampsie
- Réduction des poids excessifs à la naissance
- Diminution (sans prévention) des douleurs lombaires et pelviennes
- Diminution du risque d'incontinence urinaire

A l'accouchement *Davenport MH et al.,British Journal of Sports Medicine 2019*

- Réduction du risque d'accouchements instrumentales
- Réduction du risque de césariennes (en association avec d'autres interventions)

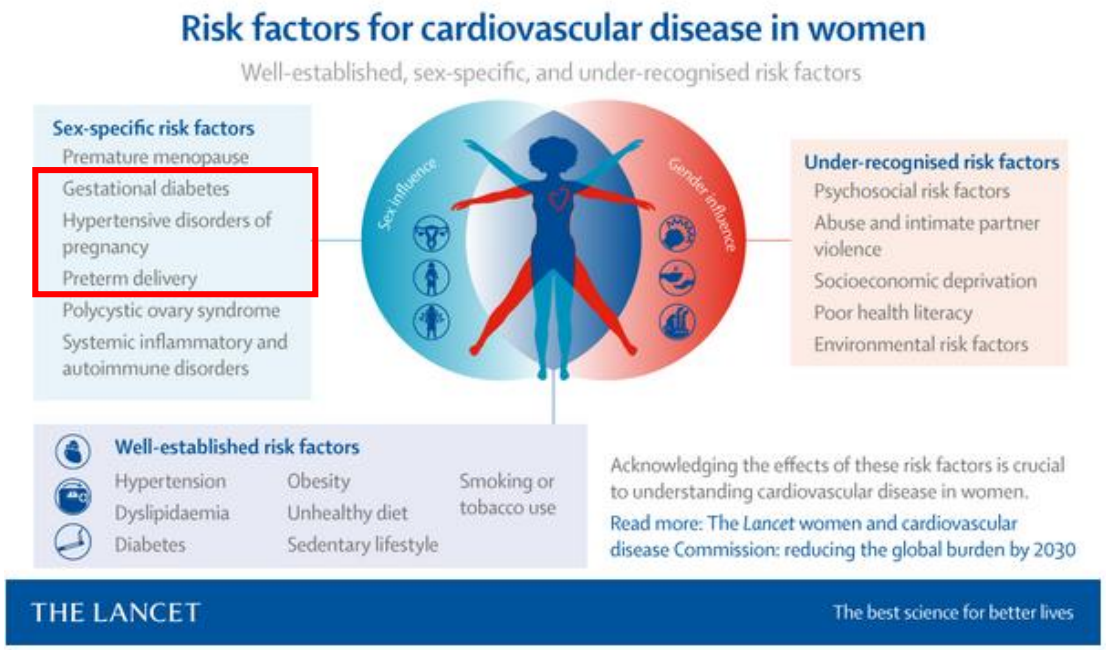
MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

A long terme, AP = prévention secondaire

Diabète Gestationnel : Augmentation du risque de DT2

Pré-éclampsie: Augmentation d'HTA et de pathologie rénale chronique



Vogel et al.,Lancet, 2021

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

En post-partum

Idem pré-conceptionnelle

Bienfaits « globaux »

Boisseau, RPC CNSF, 2021

- Influence sur le poids et la masse maigre (en association avec une intervention nutritionnel)
- Amélioration des symptômes dépressifs légers à modérés
- A court et moyen terme (12 semaines à 36 mois), amélioration de l'insulino-résistance

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Chez le nouveau-né

Faisceau de données probantes

Guinhouya, RPC CNSF, 2021

Bienfaits multiples (souvent études de cohorte)

- Devenir neuro-comportemental
  - Accélère la maturation cérébrale
  - En lien avec des meilleurs scores comportementaux à J5
  - Score psychomoteur à 1 an
  - Meilleur développement du langage et comportement social à 5 ans
  - Précocité du développement du langage
  - Lien avec performance scolaire à l'âge de 8 à 18 ans
- Poids : moins d'obésité et de surpoids à 5 et 15 ans

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Et la sédentarité

Peu d'études - Etudes de cohortes

Effets négatifs sur la grossesse

- Augmentation de la CRP et du LDL Cholesterol
- Augmentation des nnés macrosomes avec une grande CA
- Augmentation des arrêts maladies
- Autoévaluation négative de sa santé

Etudes à approfondir
Niveau de sédentarité à relever dans les projets de recherche concernant l'AP ++

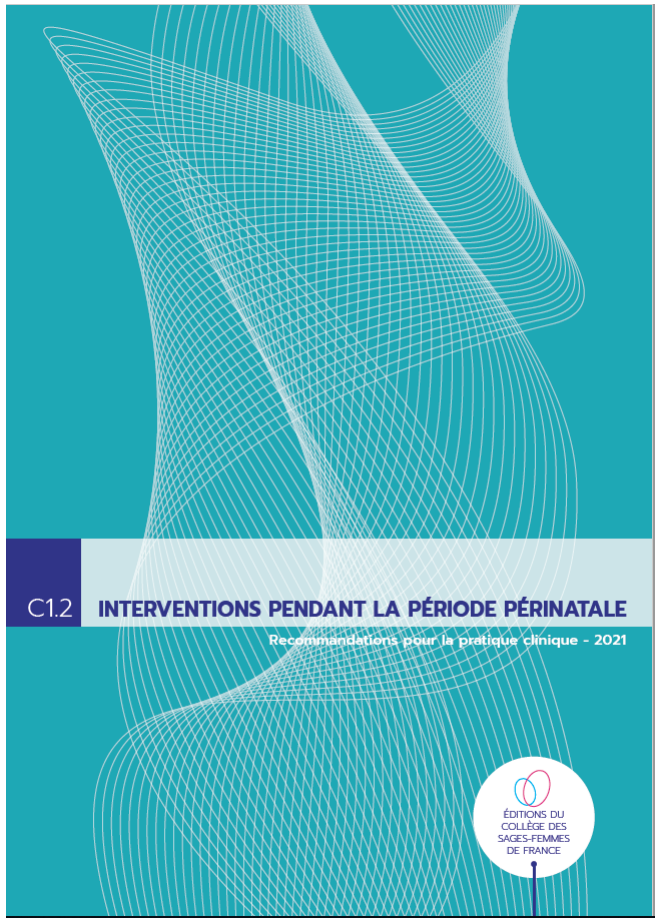
ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

Fazzi, C., *Int J Behav Nutr Phys Act*,2017
Brekke I, BMC Public Health, 2019

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

Pour aller plus loin



www.cnsf.asso.fr

RPC 2021 - Interventions pendant la période périnatale

Chapitre 1 - Partie 1

Activité Physique et santé maternelle

Nathalie Boisseau[1]

RPC 2021 - Interventions pendant la période périnatale

Chapitre 1.2

Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant

Benjamin C. Guinhouya[1]
Martine Duclos[2,3,4]
Carina Enea[5]
Laurent Storme[1,6]

Version anglaise à venir : Journal of Midwifery & Women's Health

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité

MINISTÈRE
DES SPORTS
ET DES JEUX OLYMPIQUES
ET PARALYMPIQUES
Liberté
Égalité
Fraternité

COLLOQUE
WEBINAIRE
ACTIVES

MERCI POUR VOTRE ATTENTION

Cindy et l'activité Physique pendant la grossesse

www.tutotour.net/grossesse

ONAPS
Observatoire National de l'Activité Physique et de la Sédentarité