

FORMULAIRE DE CONSULTATION DU PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ CONCERNANT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉNATALE



NOM DE LA PATIENTE :	DATE PRÉVUE D'ACCOUCHEMENT (JJ/MM/AAAA) :	DATE D'AUJOURD'HUI (JJ/MM/AAAA) :
----------------------	---	-----------------------------------

Votre patiente souhaite commencer ou continuer à faire de l'activité physique durant sa grossesse. Elle a répondu « oui » à au moins une question du Questionnaire Menez une vie plus active pendant la grossesse et a ainsi été invitée à vous consulter pour des conseils (scpe.ca/Menezunevieplusactive-grossesse).

L'activité physique est sécuritaire pour **la plupart** des personnes enceintes et entraîne de nombreux bienfaits pour la santé. Cependant, un **petit nombre de patientes** pourraient avoir besoin d'une évaluation approfondie avant de faire de l'activité physique pendant la grossesse.

Dans l'*Édition 2019 des Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique durant la grossesse* de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOCG) et de la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), on recommande aux femmes enceintes de faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine (consulter la page suivante ou csepguidelines.ca/fr/guidelines-for-pregnancy). Cependant, atteindre cette recommandation peut être contre-indiquées dans certaines conditions (voir à droite).

Préoccupation particulière mentionnée par votre patiente et/ou un professionnel de l'exercice qualifié :

Pour s'assurer que votre patiente adopte la démarche la plus sécuritaire possible, il lui a été conseillé de vous consulter avant de commencer ou de continuer à faire de l'activité physique pendant sa grossesse. Veuillez discuter avec votre patiente des préoccupations potentielles que vous pourriez avoir concernant l'activité physique et indiquer dans la zone de texte ci-dessous toute modification que vous recommanderiez :

- Activité physique sans restriction, basée sur l'*Édition 2019 des Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique durant la grossesse* de la SOGC et de la SCPE
- Activité physique progressive
 - Recommande d'éviter :
 - Recommande d'inclure :
- Recommande la supervision d'un professionnel de l'exercice qualifié, si possible
- Réfère à un physiothérapeute pour une évaluation d'une douleur, d'une incapacité et/ou du plancher pelvien
- Autres commentaires :

Contre-indications absolues

Les femmes enceintes présentant les conditions suivantes devraient continuer à vaquer à leurs activités de la vie quotidienne, mais ne devraient pas faire de l'activité physique d'intensité moyenne ou élevée :

- Rupture des membranes
- Travail prématuré
- Saignements vaginaux persistants inexplicables
- Placenta prævia* après la 28^e semaine de grossesse
- Prééclampsie
- Béance du col utérin
- Retard de croissance intra-utérin
- Grossesse multiple de rang élevé (p. ex. triplets)
- Diabète de type 1 non contrôlé
- Hypertension non contrôlée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Autre trouble cardiovasculaire, respiratoire ou systémique grave

Contre-indications relatives

Les femmes enceintes présentant les conditions suivantes devraient discuter avec vous des avantages et des inconvénients de l'activité physique. Elles devraient continuer à faire de l'activité physique, mais modifier les exercices pour en réduire l'intensité ou la durée.

- Fausses couches à répétitions
- Hypertension gravidique
- Antécédents d'accouchement prématuré spontané
- Maladie cardiovasculaire ou respiratoire légère ou modérée
- Anémie symptomatique
- Malnutrition
- Trouble alimentaire
- Grossesse gémellaire après la 28^e semaine
- Autres problèmes de santé importants

ÉDITION 2019 DES LIGNES DIRECTRICES CANADIENNES SUR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DURANT LA GROSSESSE DE LA SOGC ET DE LA SCPE



Les directives fondées sur des données probantes énoncent la quantité appropriée d'activité physique que les femmes devraient faire durant leur grossesse afin de favoriser la santé de la mère, du fœtus et du nouveau-né.

La recherche montre les bienfaits pour la santé et l'innocuité de la pratique d'activité physique durant la grossesse tant pour la mère que pour son bébé. L'activité physique est maintenant considérée comme un élément essentiel d'une grossesse en santé. Suivre les directives peut réduire le risque de maladies liées à la grossesse comme la dépression d'au moins 25 %, et le risque de diabète gestationnel, de haute pression et de prééclampsie de 40 %.

Les femmes enceintes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité moyenne par semaine, répartie sur au moins trois jours par semaine. Cependant, même si elles n'atteignent pas cet objectif, elles sont encouragées à être actives tous les jours par l'entremise de diverses activités. Pour en savoir plus, visitez : csepguidelines.ca/fr/guidelines-for-pregnancy. Six recommandations sont énoncées dans les directives :

1

Toutes les femmes qui ne présentent pas de contre-indications devraient être physiquement actives tout au long de la grossesse. Nous avons examiné les sous-groupes ci-dessous :

- Femmes préalablement inactives
- Femmes ayant reçu un diagnostic de diabète sucré gestationnel.
- Femmes en surpoids ou obèses (indice de masse corporelle avant la grossesse de 25 kg/m² ou plus).

2

Les femmes enceintes devraient faire au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée chaque semaine pour obtenir des bienfaits pour la santé cliniquement significatifs et réduire le risque de complications associées à la grossesse.

3

L'activité physique devrait être échelonnée sur au moins trois jours; l'activité quotidienne est encouragée.

4

Les femmes enceintes devraient pratiquer des activités aérobiques et musculaires variées pour obtenir des bienfaits supérieurs. L'ajout de yoga ou d'étirements doux peut aussi être bénéfique.

5

L'entraînement musculaire du plancher pelvien (p.ex., exercices de Kegel) peut être effectué chaque jour pour réduire le risque d'incontinence urinaire. Il est recommandé d'apprendre la bonne technique pour obtenir des bienfaits optimaux.

6

Les femmes enceintes qui ressentent des étourdissements, des nausées ou un malaise quand elles font des exercices sur le dos devraient modifier leur position d'exercice pour éviter cette position.