

Introduction

Aujourd'hui, le nombre de grossesses chez les sportives de haut niveau est en augmentation. Cependant, la décision de poursuivre une activité sportive reste difficile à prendre pour beaucoup d'entre elles, car la grossesse est encore trop souvent perçue comme une parenthèse obligatoire dans une carrière sportive, et un grand nombre d'athlètes continuent de penser que la maternité impose un arrêt complet du sport pendant ces neuf mois [1]. De nombreuses femmes enceintes sportives cessent ainsi totalement leurs activités durant leur grossesse, rompant parfois brutalement avec leur rythme d'exercice et leur univers sportif. Cet arrêt n'est pas toujours prescrit par le médecin ou la sage-femme qui suit la grossesse : il tient le plus souvent à l'entourage familial ou sportif, et aux idées reçues qui circulent encore largement. Il révèle, en creux, un manque d'information et de connaissances sur ce que la pratique sportive pendant la grossesse autorise réellement.

Pour la plupart des femmes, la grossesse rime encore avec repos. La crainte de provoquer des contractions utérines, voire un accouchement prématuré, écarte le moindre effort physique du quotidien.

Ce retrait, pourtant, pourrait entraîner davantage de conséquences négatives que de bénéfiques, tant sur le plan moral que physique. L'activité physique améliore l'image de soi, aide à mieux vivre les transformations corporelles de la grossesse, limite la prise de poids et réduit le risque de diabète gestationnel. Chez les femmes sans contre-indication, un exercice physique régulier, adapté et individualisé est aujourd'hui recommandé : il améliore de nombreux paramètres, tant physiques que psychologiques. Une revue Cochrane publiée en 2009, portant sur 11 essais et 472 femmes pratiquant une activité physique au moins trois fois par semaine, concluait déjà à une amélioration ou un maintien de l'état de santé pendant la grossesse. La pratique sportive permettrait notamment d'améliorer la fonction cardiorespiratoire, de limiter la prise de poids et de diminuer le risque de certaines complications, telles que la pré-éclampsie ou le diabète gestationnel [2].

Les mentalités ont commencé à évoluer lorsque l'on a compris que l'activité physique, pratiquée dans de bonnes conditions, ne présentait pas seulement des risques, mais pouvait aussi apporter de nombreux bénéfices à la femme enceinte. La recherche scientifique s'est alors emparée du sujet, cherchant d'abord à établir ce que le sport pouvait apporter, puis à définir les critères, les conditions et les caractéristiques de ces effets, avant de diffuser des recommandations spécifiques. Mais les études conduites au cours des vingt dernières années peinent encore à converger vers un consensus clair et

universel : les méthodes employées diffèrent souvent d'une équipe à l'autre, rendant les comparaisons difficiles, voire impossibles. Si les idées reçues restent aujourd'hui encore largement négatives dans la population, une prise de conscience se dessine cependant, aussi bien chez les femmes enceintes elles-mêmes que chez les professionnels de santé, dont beaucoup demeurent réticents à conseiller le sport, souvent faute d'information suffisante.

C'est de ce constat qu'est née l'étude présentée dans cet ouvrage. Sur le terrain, au contact de femmes enceintes sportives, une même question revenait sans cesse dès le début de grossesse : peut-on continuer à pratiquer son sport ? Cette interrogation répétée a fait naître le besoin d'y répondre avec rigueur, en s'appuyant à la fois sur la littérature scientifique existante et sur une enquête de terrain, pour venir en aide à des femmes de plus en plus nombreuses à s'intéresser au sport, qu'il soit de compétition ou de loisir. La recherche bibliographique a montré que de nombreux pays recommandaient déjà la pratique d'une activité physique sportive pendant la grossesse, en raison des bénéfices attendus. Restait à approfondir un certain nombre de questions plus précises : les femmes doivent-elles pratiquer une activité physique sportive durant leur grossesse ? Quel type de sport pratiquent-elles, et à quelle fréquence ? Quels sont les éléments qui influencent cette pratique ? Quels conseils leur sont prodigués par les professionnels de santé ? Connaissent-elles les recommandations

existantes, notamment les indications et contre-indications ?

C'est pour répondre à ces questions qu'a été menée une étude sur l'analyse de la pratique du sport chez les femmes enceintes sportives de la maternité principale de l'Hôpital Central de Yaoundé (HCY), dont cet ouvrage présente la démarche et les résultats. La première partie présente les éléments de la littérature scientifique sur le sport et la grossesse, notamment les bénéfices, les risques et les contre-indications d'une activité physique pendant la grossesse, ainsi que les recommandations formulées de par le monde sur ce sujet. La deuxième partie expose l'enquête de terrain conduite auprès des femmes enceintes sportives de la Maternité Principale de l'Hôpital Central de Yaoundé, en détaillant la démarche suivie pour la mener. La troisième partie, enfin, présente les résultats de cette enquête et en propose une lecture à la lumière de la littérature existante, avant de dégager des recommandations concrètes. Celles-ci s'adressent aux femmes enceintes elles-mêmes, mais aussi à toutes les personnes dont le rôle compte dans l'accompagnement de la grossesse et de la pratique sportive.