

Nom du Directeur de mémoire : Baquet Georges

Personne à contacter (E-mail) : georges.baquet@univ-lille2.fr

Unité, Equipe ou département de recherche de rattachement : EA7369, Equipe 1

Université de rattachement : Université de Lille, Droit et Santé

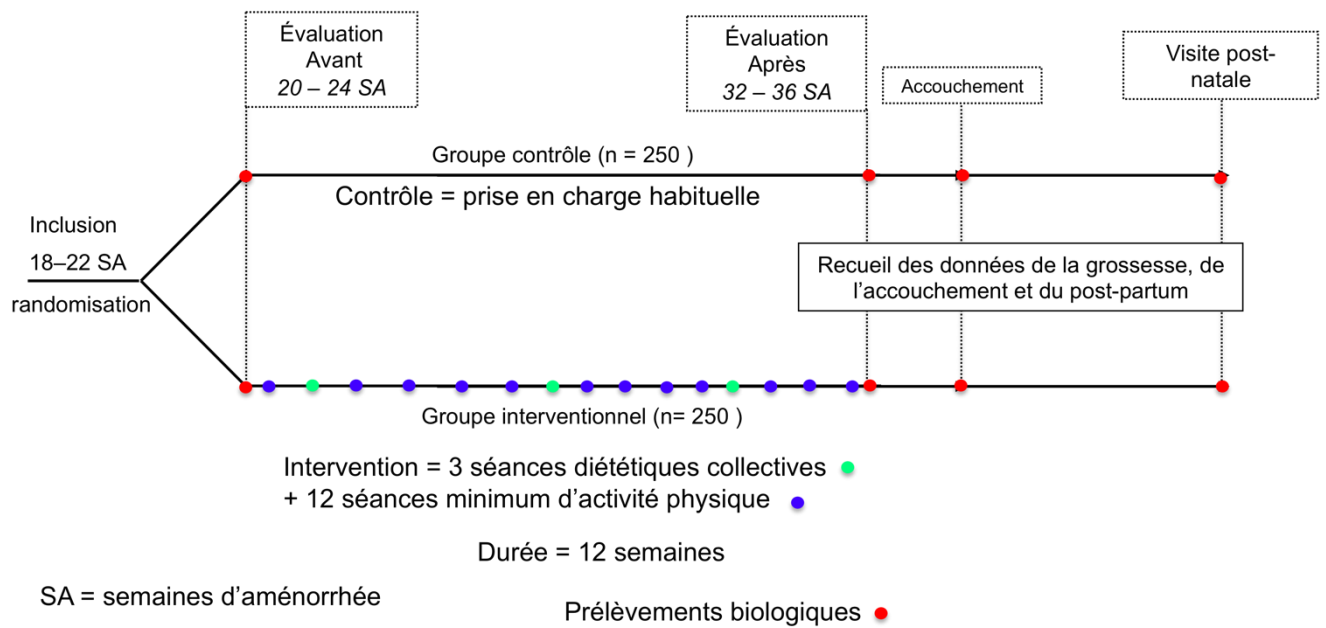
Année de master concernée (M1 ou M2 ou M1/M2) : M1 et M2

TITRE du Projet de Recherche : Suivi du niveau d'activité physique pendant la grossesse chez des femmes obèses

Problématique (en quelques lignes) :

Démarrer une activité physique pendant la grossesse peut sembler difficile car on associe souvent la grossesse avec une période où il faut davantage se ménager et se reposer. Pourtant, la pratique d'une activité physique raisonnable comme la marche active, la gymnastique ou la natation pendant la grossesse n'est pas dangereuse et apporte un réel bénéfice pour la mère (taux de césarienne moindre, réduction de la fatigue, des douleurs lombaires et de l'anxiété) comme pour le nouveau-né (amélioration des capacités de mémorisation et d'apprentissage et de l'adaptation aux situations de stress). Les connaissances sur les modalités d'exercice les plus bénéfiques sont toutefois limitées compte tenu de l'imprécision des mesures du niveau d'activité physique, essentiellement basée sur des critères subjectifs.

Il s'agira d'une étude randomisée qui sera menée chez des femmes enceintes obèses souhaitant accoucher à la maternité Jeanne de Flandre du CHRU de Lille, âgées de 18 à 40 ans, avec un IMC > 30 kg/m². La participation au programme sera proposée entre 18 et 24 semaines de grossesse (entre 4 et 5 mois). Les patientes seront randomisées en deux groupes : un groupe intervention et un groupe contrôle. L'intervention est présentée sous la forme d'un programme éducatif appelé « Bien manger, bien bouger pour la santé de bébé », comprenant une prise en charge nutritionnelle et un programme d'activité physique. Le groupe contrôle recevra la prise en charge habituelle sous forme d'une simple information. Le protocole de l'étude est schématisé ci-dessous. L'intervention se déroulera entre 20 et 36 semaines de grossesse. L'activité physique sera mesurée quantitativement pour chaque patiente qui se verra munie d'un accéléromètre (The Actigraph, Manufacturing Technologie Inc., modèle GT9X, Pensacola, FL Etats-Unis) qui permettra d'enregistrer l'intensité des efforts réalisés durant une période de 7 jours. L'Actigraph est un appareil léger (43 g), petit (5 x 4 x 1,5 cm) et ne gênant en aucun cas les mouvements. Il sera fixé au niveau de la hanche à l'aide d'une ceinture élastique afin de ne pas gêner les mouvements et sera porté pendant 1 semaine entre la 20 et 24^{ème} semaine d'aménorrhée, puis entre la 32 et la 34^{ème} semaine d'aménorrhée et enfin post-partum, entre la 6^{ème} et la 8^{ème} semaine.



Le programme d'activité physique comportera des séances élaborées le Comité Nord de la Fédération Française d'Éducation Physique et de Gymnastique Volontaire. Les sessions, conduites par des animateurs spécifiquement dédiés, démarreront par 15 minutes d'échauffement de suivi de 35 minutes de gymnastique suivies de 10 minutes d'étirement et de relaxation. Afin de prescrire précisément les intensités d'exercice, les patientes seront munies d'un cardiofréquencemètre leur permettant d'atteindre un pourcentage cible de fréquence cardiaque maximale théorique. Les exercices seront d'intensité moyenne et l'intensité des exercices sera contrôlée et adaptée individuellement (échelle de Borg). Les patientes effectueront une séance au moins par semaine sur 3 ou 4 possibles pour une durée minimale de 12 semaines. En complément de ces séances, les femmes seront encouragées et conseillées de façon à effectuer 30 minutes par jour, les jours sans session de gymnastique, une activité physique modérée pouvant s'inclure dans leur activité quotidienne telle que la marche, des mouvements des membres supérieurs que l'on peut effectuer assise sur une chaise ou un gros ballon avec un haltère ou une bouteille d'eau dans chaque main.