

FEMMES ET ACTIVITÉ PHYSIQUE



Conseil de l'Ordre des Sages-
Femmes

de Haute-Garonne

Soirée du 17 octobre 2024



SÉDENTAIRE / ACTIVE ?

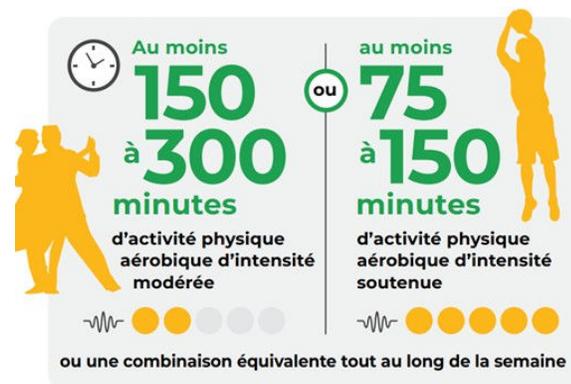
- **Clotilde est Sage-femme en Salle de Naissances. Elle va au travail en transports en commun. Elle pratique le Yoga 1 h par semaine et va à la salle de sport 1h par semaine.**
- Active = 5 squats / Sédentaire = 5 sauts sur place

- **Adélaïde est Sage-femme libérale, ne pratique des consultations qu'à son cabinet. Elle s'y rend en vélo (30 minutes aller-retour). Elle fait du rugby en club (2 entraînements par semaine et match le week-end). Elle pratique aussi 1h de natation par semaine.**
- Active = 5 squats / Sédentaire = 5 sauts sur place

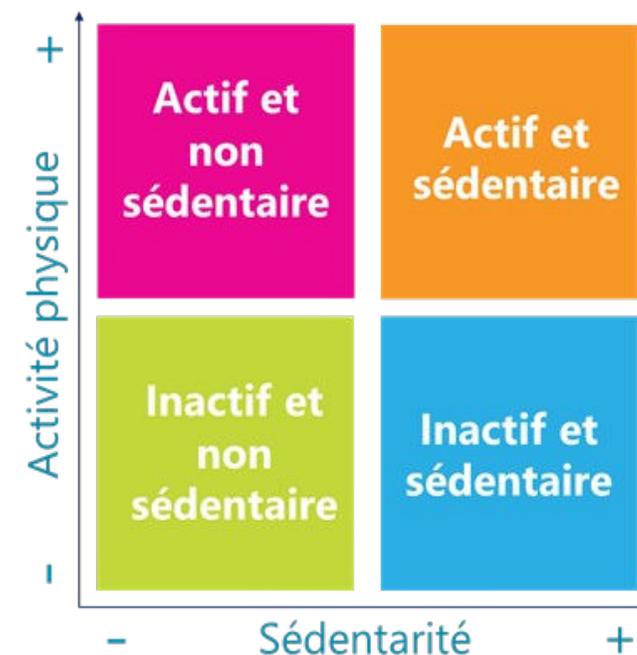


DÉFINITIONS

- **Sédentarité** = situation d'éveil avec une **dépense énergétique proche de la dépense énergétique de repos** en position assise ou allongée dans la journée, hors temps de sommeil.
- **Activité physique** = tout mouvement corporel produit par la contraction des muscles squelettiques entraînant **une dépense énergétique supérieure à celle de repos**.



- **Inactivité physique** = **non-atteinte des recommandations** concernant l'AP.



SÉDENTAIRE / ACTIVE ?

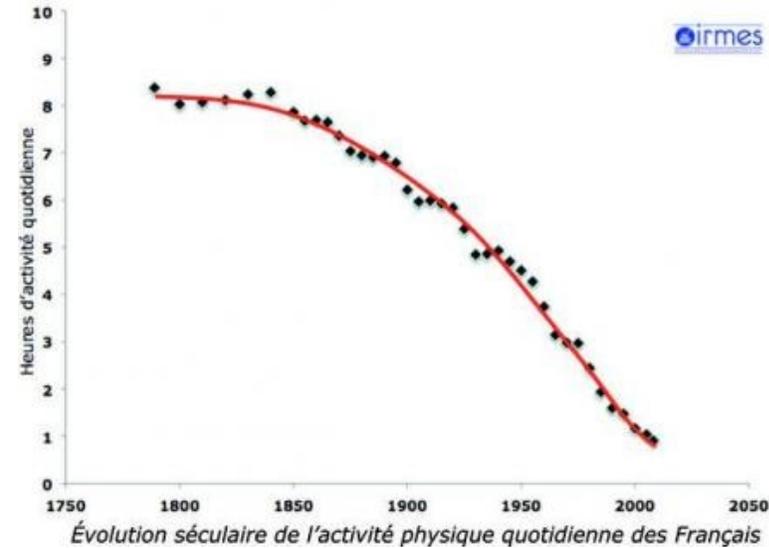
- Clotilde est Sage-femme en Salle de Naissances. Elle va au travail en transports en commun. Elle pratique le Yoga 1 h par semaine et va à la salle de sport 1h par semaine.
- **Non Sédentaire, non active donc pas de squat et pas de saut.**
- Adélaïde est Sage-femme libérale, ne pratique des consultations qu'à son cabinet. Elle s'y rend en vélo (20 minutes aller-retour). Elle fait du rugby en club (2 entraînements par semaine et match le week-end). Elle pratique aussi 1h de natation par semaine.
- **Sédentaire et Active donc 5 squats et 5 sauts sur place.**



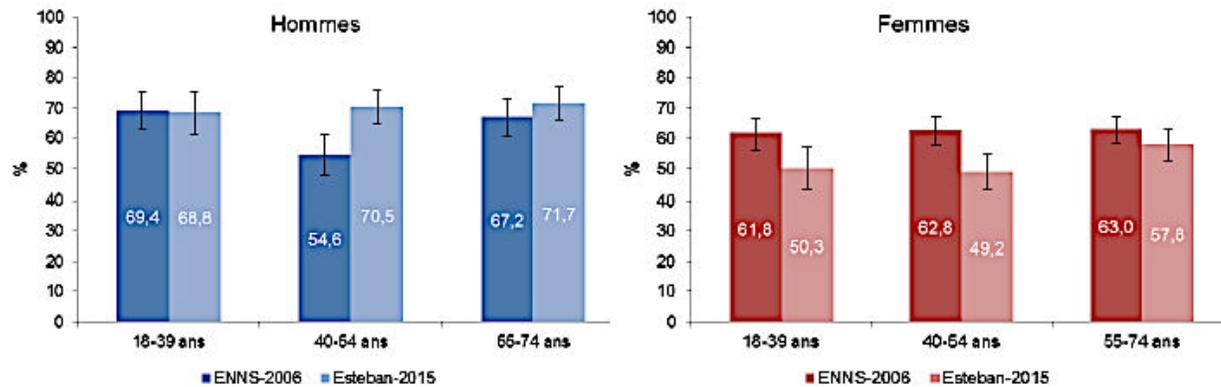
CONTEXTE : Santé publique France, Synthèse des données en 2024.

- **Seulement 33 % des filles** et 51 % des garçons de 6 à 17 ans atteignent les recommandations d'AP.
- **Les filles sont physiquement moins actives que les garçons.**
- **53 % des femmes** et 71 % des hommes de 18-74 ans atteignent les recommandations d'AP avec de nombreuses disparités sociodémographiques et territoriales.
- Contrairement aux hommes, la **proportion de femmes physiquement actives** (atteignant les recommandations d'AP aérobiques) **a diminué entre 2006 et 2016.**
- **La proportion de femmes physiquement actives est ainsi inférieure à celle des hommes** quels que soient l'âge ou le niveau de diplôme.
- Les comportements sédentaires sont fréquents.
- 8 enfants sur 10 passent 2 heures et plus par jour devant un écran.
- 8 adultes sur 10 déclarent un temps d'écran de loisirs supérieur à 3 heures par jour et plus de 20 % passent plus de 7 heures assis par jour.

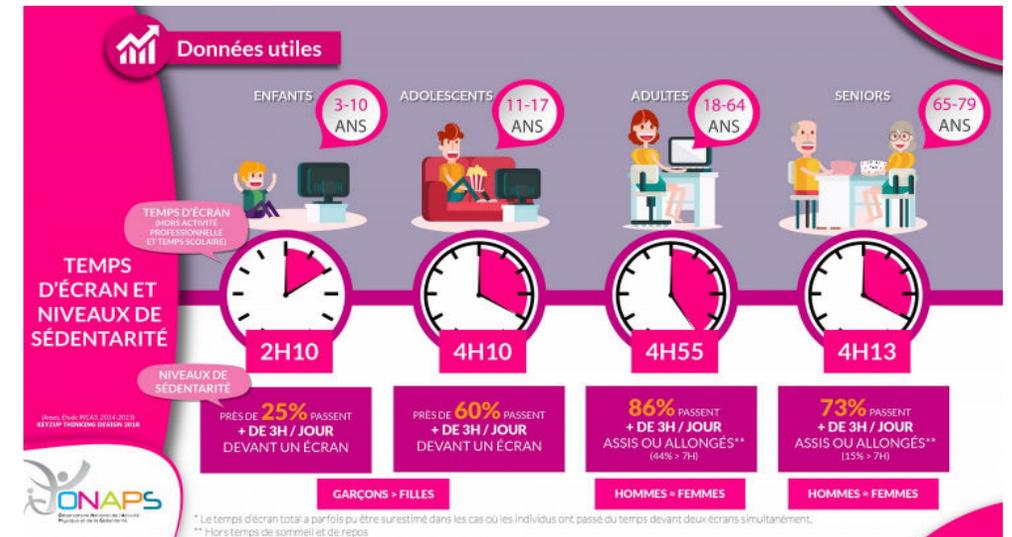
CONTEXTE.



Pourcentage d'adultes physiquement actifs*, selon le sexe et l'âge, comparaison ENNS 2006 / Esteban 2015



* Pourcentage d'adultes présentant un niveau d'activité physique « modéré » ou « élevé », c'est-à-dire réalisant l'équivalent d'au moins 30min/jour d'activité physique modérée ou intense au minimum 5 jours par semaine ; ou au moins 25min/jour d'activité physique intense au minimum 3 jours par semaine, par sexe et classes d'âge, entre ENNS-2006 et Esteban-2015.



EFFETS SÉDENTARITÉ / ACTIVITÉ PHYSIQUE

LES RISQUES DE LA SÉDENTARITÉ

CERVEAU

Les conséquences d'une mauvaise oxygénation
 Altération de l'activité cérébrale
 Réduction de la capacité de concentration, démences, Alzheimer
 Baisse de production hormonale
 Stress et anxiété
 Rigidification des artères
 Accident vasculaire cérébral (AVC)



POUMONS

Une mauvaise ventilation altère les alvéoles
 Perte de la capacité pulmonaire
 Insuffisance respiratoire, essoufflement à l'effort



CORPS

Réduction des défenses de l'organisme
 Baisse de l'immunité, terrain favorable pour le développement de certains cancers



MUSCLES

Diminution de la masse musculaire
 Réduction de la capacité physique, prise de poids



CŒUR

Le cœur est un muscle qui doit s'entretenir
 Diminution de la capacité de contraction
 Essoufflement à l'effort
 Développement de plaques de cholestérol dans les artères
 Leur rupture provoque la formation d'un caillot qui bouche brutalement l'artère, c'est l'infarctus



PANCRÉAS

Perte d'efficacité de l'insuline produite par le corps
 Diabète de type 2



ARTICULATIONS

Dégradation des articulations
 Arthrose, troubles musculo-squelettiques

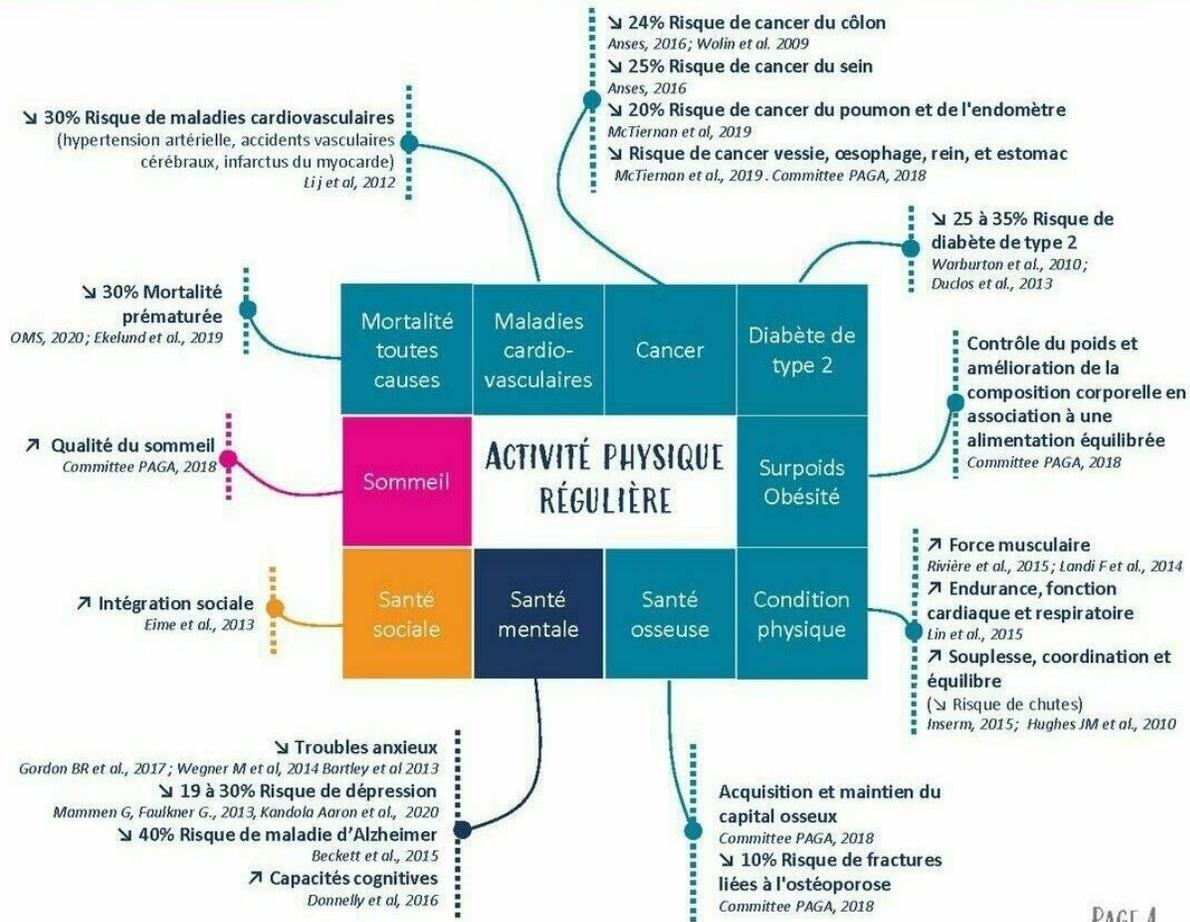


CIRCULATION SANGUINE

Veine
 Insuffisance veineuse, phlébite
 Artère
 Développement de plaque de cholestérol (artérite, douleurs à la marche);
 ischémie aigüe de la jambe pouvant conduire à l'amputation



www.agirpourlecoeurdesfemmes.com



RECOMMANDATIONS.

	Activité physique				Sédentarité	
	Modalité / Type	Durée	Intensité	Fréquence	Générale	Ecrans
Moins d'un an Pour ceux qui ne se déplacent pas	Position ventrale	Au moins 30 min/jour		Tous les jours	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affilée (ex dans landau, poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte).	Pas d'écran
Pour ceux qui se déplacent	Jeux interactifs au sol			Plusieurs fois par jour		
1 à 2 ans	Varié <i>Privilégier les activités motrices s'appuyant sur le développement des habiletés motrices de base, par exemple la marche, la course, les sauts, les lancers, l'équilibre, etc.</i>	Au moins 180 min/jour	Variée et adaptée aux différentes activités: jeux, déplacements, éveil moteur.	Tous les jours	Pas d'immobilisation plus d'une heure d'affilée (ex dans poussette, chaise haute, attaché sur le dos d'un adulte), et pas de position assise trop longue.	1 an : Pas d'écran, 2 ans : Maximum 1h /jour
3 à 4 ans	Varié	Au moins 180 min/jour	Variée avec au moins 60 min d'activité physique à intensité modérée à élevée	Tous les jours		
5 à 17 ans	Alternance d'activités travaillant le système cardio-respiratoire et les systèmes musculaires et osseux	Au moins 60 min/jour	Modérée à élevée	Tous les jours <i>Une activité physique sollicitant la capacité cardio-respiratoire à intensité soutenue est souhaitable au moins 3x/semaine</i>	Rester moins de 2h consécutives en position assise ou semi allongée (hors temps de sommeil) et effectuer 5 à 10 minutes de mouvements après une période de sédentarité de 2h	Jusqu'à 6 ans : Maximum 1h/jour, De 7 à 11 ans : Maximum 2h /jour De 12 à 17 ans : Limiter les temps d'écrans de loisirs
Adultes et personnes âgées de 65 ans et plus	Sollicitation cardio-respiratoire	Au moins 30 min/jour	Modérée	Au moins 5x/semaine		
		Au moins 15 min/jour	Elevée			
	Combinaison des 2 propositions précédentes : 1 min d'activité physique d'intensité élevée = 2 min d'activité physique d'intensité modérée					
	Renforcement musculaire : <i>Activités de la vie quotidienne ou séances dédiées (bras, jambe, buste)</i>		Modérée à élevée	Minimum 2j/semaine, jours non consécutifs	Quel que soit le contexte (travail, transport, domestique, loisirs) : - réduire le temps total quotidien passé en position assise, autant que faire se peut ; - Interrompre les périodes prolongées passées en position assise ou allongée, toutes les 90 à 120 min, par une AP de type marche de quelques minutes (3 à 5), accompagné de mouvements de mobilisation musculaire.	
	Étirements	Au moins 10 min/jour	2 à 3x/semaine			
Recommandations supplémentaires pour les personnes âgées de 65 ans et plus	Equilibre	Au moins 10 min/jour		3 jours/semaine, jours non consécutifs		

ÉVALUATION INTENSITÉ

Légère :
40 à 55 % FC max*
Pas d'essoufflement,
pas de transpiration

Exemples



Élevée :
70 à 90 % FC max*
Essoufflement important,
transpiration abondante,
conversation difficile



Modérée :
55 à 70 % FC max*
Essoufflement et
transpiration modérés,
conversation possible



Très élevée :
90% FC max*
Essoufflement très important, transpiration très abondante,
conversation impossible




**INTENSITÉ
LÉGÈRE**
respiration
légèrement accélérée
capacité de parole
conversation ordinaire



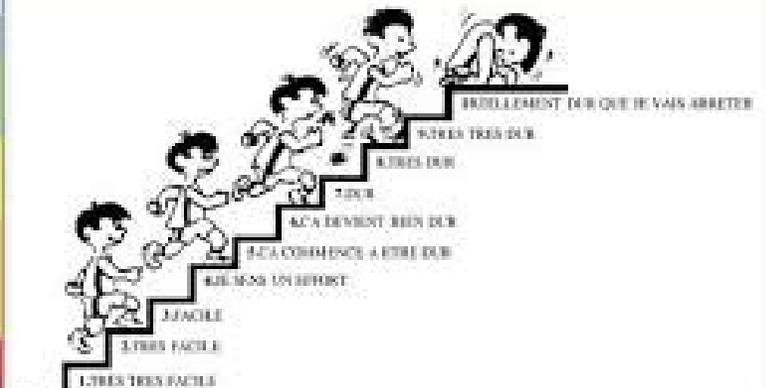
**INTENSITÉ
MODÉRÉE**
respiration
accélérée
capacité de parole
phrases courtes



**INTENSITÉ
ÉLEVÉE**
respiration
très rapide
capacité de parole
phrases très courtes

ECHELLE DE BORG (0-10)

- 0 aucun effort
- 1 très très facile
- 2 très facile
- 3 facile
- 4 effort modéré
- 5 moyen
- 6 un peu dur
- 7 dur
- 8 très dur
- 9 très très dur
- 10 Maximal



FEMMES ENCEINTES / POST PARTUM.



DÉFINITIONS

Activité physique : à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (rangement, jardinage, loisirs...), et l'activité sportive (marche, natation, vélo, yoga...).

Sédentarité : toutes les situations d'éveil, hors sommeil, avec une dépense d'énergie inférieure ou égale à celle du repos en position assise ou allongée (déplacement en voiture, travail sur ordinateur, lecture en position assise...).

3 niveaux de sédentarité :

Faible : - de 3h / jour ; **Modéré** : entre 3 et 7 h / jour ; **Élevé** : + de 7 h / jour.
 *Il est conseillé de se lever et bouger au moins 1 min toutes les 30 min et de limiter le temps de sédentarité si possible à - de 7h / jour.

RÉFÉRENCES

Collège National des Sages-Femmes de France, Recommandations pour la Pratique Clinique 2021. Interventions pendant la période périnatale, Chapitre 1.

• Partie 1 "Activité Physique et Santé maternelle" (N. Boisseau) :

<https://hal.uca.fr/hal-03283246>

• Partie 2 "Effets bénéfiques de l'activité physique maternelle durant la grossesse sur la santé du fœtus, du nouveau-né et de l'enfant" (B. C. Guinhouya, M. Duclos, C. Enea, L. Storme) : <https://hal.uca.fr/hal-03283253>

RETROUVEZ CES RECOMMANDATIONS EN FORMAT VIDÉO

sur la chaîne Youtube du CNSF



Pour en savoir plus :

• Haute Autorité de Santé. "Guide des connaissances sur l'activité physique et la sédentarité", juillet 2022 : <https://www.hautsanté.gouv.fr/fr/activite-physique-et-sedentarite>

• Ministère des Sports. "Je peux pratiquer des activités physiques et sportives pendant ma grossesse et après l'accouchement", Octobre 2021 : <https://www.sports.gouv.fr/je-peux-pratiquer-des-activites-physiques-et-sportives-pendant-ma-grossesse-et-apres-laccouchement>

• Santé Publique France, "Les 1000 premiers jours - L'activité physique après l'accouchement" :

<https://www.santepubliquefrance.fr/fr/les-1000-premiers-jours>

• Tutoriel "L'activité Physique pendant la grossesse" : <https://www.youtube.com/watch?v=60NEZ7>

• Outil de mesure de l'intensité de l'activité physique : <https://www.kicfit.fr/>



Avec le soutien de
Fondation Mustela
 dédiée aux femmes de France

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France



Avant et pendant la grossesse, l'activité physique est bénéfique pour ma santé et celle de mon futur bébé.



L'activité physique améliore mon bien-être physique et psychique, notamment :

- Améliore la circulation veineuse au niveau de mes jambes
- Réduit mes douleurs de dos
- Aide à contrôler ma prise de poids
- Diminue le risque de diabète de la grossesse, d'hypertension artérielle, l'anxiété et le risque de dépression.



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE PENDANT LA GROSSESSE

Selon les Recommandations du Collège National des Sages-Femmes de France

Bon pour ma santé, bon pour mon futur bébé !



EN PRATIQUE ?

Fait une activité physique d'intensité modérée en individuel ou en groupe :

- Au moins 15-30 min par semaine
- Au moins 3 semaines de 10 à 30 min

→ Je pratique des exercices de renforcement musculaire 1 à 2 fois par semaine :

- Lors des activités de la vie courante (montée d'escaliers, port de charges limitées, rangement, jardinage...)
- Ou lors de séances de musculation adaptée (avec des tires, des petites haltères, des bouteilles d'eau)

→ Je limite mon temps de sédentarité au travail et à la maison.

QUELLE ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

CONSEILLÉ : activités physiques à faible impact

- Marche
- Natation
- Gymnastique douce
- Vélo d'appartement
- Exercice de renforcement musculaire
- Yoga, Pilates, Tai-Chi

DÉCONSEILLÉ

- Sports de contact : basket, handball, boxe, karaté, judo...
- Sports à risque de chutes : ski, VTT, planche à voile, surf, équitation...

CONTRE-INDIQUÉ

- Plongée sous-marine



QUELLE QUE SOIT L'ACTIVITÉ PHYSIQUE, JE PRENDS DE BONNES HABITUDES :



- Je bois suffisamment.
- Je me nourris de manière équilibrée.
- Je dois pouvoir parler sans difficulté pendant mon activité physique.
- Je limite les exercices allongés sur le dos à partir de 4 mois de grossesse.
- Je pratique l'activité physique à moins de 1800 mètres d'altitude.

Je ne pratique pas d'activité physique sans avis médical en cas de :

- Fausses couches répétées
- Grossesse gémellaire après 6 mois de grossesse
- Anémie importante
- Hypertension artérielle, pré-éclampsie
- Diabète mal équilibré
- Risque d'accouchement prématuré
- Maladie thyroïdienne mal contrôlée
- Maladies cardiovasculaires ou respiratoires modérées.

Je ne pratique pas d'activité physique notamment en cas de :

- Perte de liquide amniotique
- Perte de sang
- Placenta bas inséré après 5 mois de grossesse
- Fièvre et dans les 5 jours qui suivent
- Fortes chaleurs.

EN CAS DE DOUTE ou de symptômes inhabituels, arrêtez l'activité et demandez conseil à votre sage-femme ou votre médecin.

*Activité où la personne doit pouvoir parler.

FEMMES ENCEINTES / POST PARTUM.

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Selon les recommandations de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de la Médecine (ANSM)



Après mon accouchement, l'activité physique, c'est essentiel pour moi et mon bébé !

- ✓ Marche à un rythme modéré (sans courir) après le post-partum
- ✓ Activités aquatiques (sauf sports de ballon)
- ✓ Activités à faible impact pour prévenir la dépression post-partum

Toute la famille profite de ce nouvel équilibre hormonal par l'activité physique !



Certains sports restent non recommandés et interdits, et plus particulièrement :

- Sports à haut risque de chute (équitation, ski, etc.)
- Sports à haut risque de blessure (sports de contact, sports de ballon)
- Sports à haut risque de blessure (sports de ballon, sports de contact)

CNSF
Centre National de Sport pour Femmes

L'ACTIVITÉ PHYSIQUE APRÈS L'ACCOUCHEMENT

Tableau des Recommandations de l'Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de la Médecine (ANSM)

Écouter sa respiration, l'activité physique est bénéfique pour ma santé et celle de mon bébé.

LE PÉRINÉE, C'EST LA PRIORITÉ !

Le périnée est un muscle et se contracte après le passage de l'enfant. Il est essentiel pour la santé de la femme et de son bébé.

Il est recommandé de pratiquer des exercices de renforcement du périnée dès le retour à domicile.

Exercices recommandés :

- Exercices de Kegel
- Exercices de respiration
- Exercices de marche

À éviter :

- Sports à haut impact
- Sports de contact
- Sports de ballon

J'ÉCOUTE MON CORPS, POUR TROUVER MON PROPRE RYTHME

Après quelle activité physique ?

- Après le retour à domicile, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée (marche, vélo, etc.)
- À partir de 6 à 8 semaines après le retour à domicile, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée (marche, vélo, etc.)
- À partir de 12 à 16 semaines après le retour à domicile, il est recommandé de pratiquer une activité physique modérée (marche, vélo, etc.)

À éviter :

- Sports à haut impact
- Sports de contact
- Sports de ballon

Si cas de doute

En cas de doute, consultez votre médecin ou votre sage-femme.



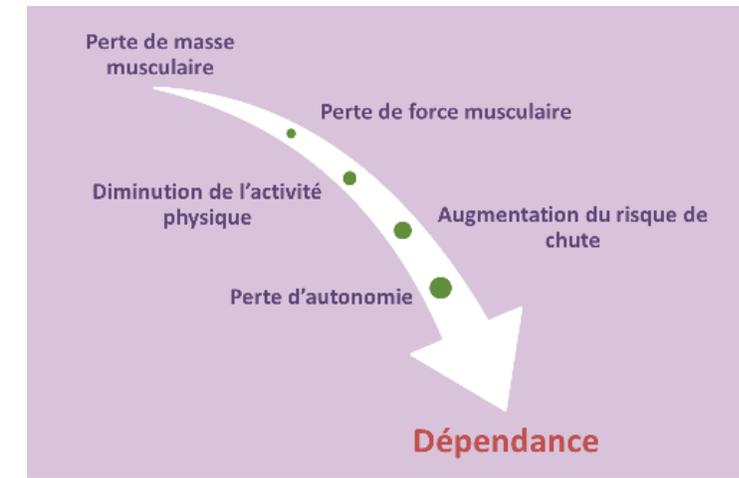
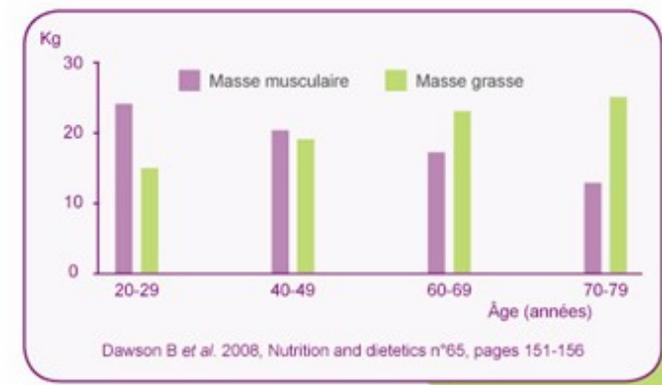
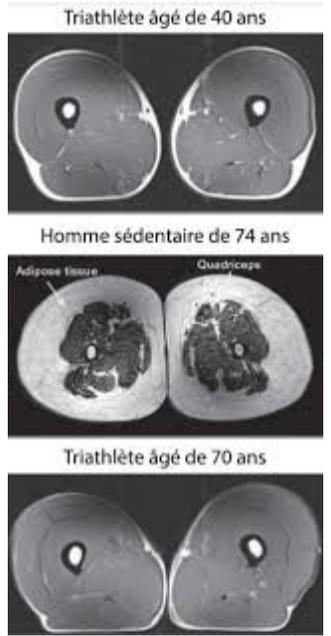
CNSF
Centre National de Sport pour Femmes

BIENFAITS SPÉCIFIQUES DE L'AP CHEZ LA FEMME.

- **Règles** : L'AP atténue les douleurs des règles, diminue le syndrome prémenstruel.
- **Endométriose** : L'AP peut aider à soulager les douleurs endométriosiques.
- **Bouffées de chaleur à la ménopause** : pratiquer une AP régulière permet de les amoindrir.
- **Prise de poids** : L'AP aide à contrôler sa prise de poids tout au long de sa vie de femme, permet de conserver une composition corporelle saine.
- **Cancer du sein** : l'AP fait baisser le risque de développer un cancer. En cas de cancer, pratiquer une AP permet une meilleure tolérance des traitements avec moins de fatigue, une meilleure réponse, moins de rémissions.
- **Risque cardio-vasculaire** : Bouger pour diminuer son risque cardiovasculaire



SARCOPENIE / OSTÉOPOROSE



RÔLE DE LA SAGE-FEMME : PISTES DE RÉFLEXION

Moments clés dans la vie d'une femme :

Adolescence, Grossesses, Ménopause

Spécificités féminines dans la physiologie du sport :

variations du terrain hormonal en fonction du cycle et de l'âge

Lors des consultations, **sensibiliser, informer** les femmes des enjeux, des bienfaits de l'AP, des risques de la sédentarité, **encourager** à la pratique, **proposer** des exercices simples lors des séances de préparation à la naissance, **travailler en réseau** (Médecins, Kinés, Educateurs sportifs, Enseignants APA, Associations locales, Maisons de Santé, Maisons Sport-Santé ...), **se former**.

Lever les freins (règles, endométriose, grossesse, ménopause, incontinence urinaire, cancers, douleurs, fatigue, ostéoporose, sarcopénie, dépression ...), **entretenir la motivation**.



CONCLUSION.

AP =

Utilisée en prévention PRIMAIRE, SECONDAIRE, TERTIAIRE

Sans effet secondaire

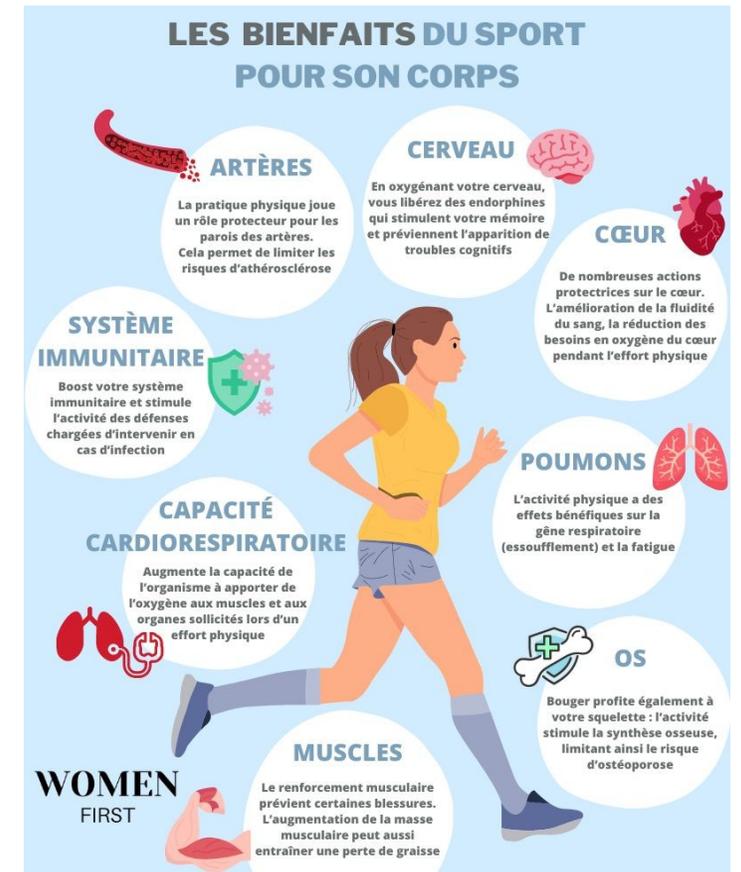
Un Médicament à rembourser

Garder notion de plaisir, progressivité, adaptation, début possible à tout âge pour profiter des bienfaits

Rôle de sociabilisation

Aller vers moins de sédentarité et plus d'AP

Sage-femme = rôle de prévention, dépistage, accompagnement.





MERCI POUR
VOTRE ATTENTION
!



A vous de jouer !

