

Move Your Baby: promotion de l'activité physique pendant la grossesse



HESAV

Cet article donne suite à la présentation du projet *Move Your Baby* par Franziska Schläppy dans l'édition de décembre 2019 d'*Obstetrica*. Il présente les résultats de l'évaluation du programme auprès des femmes enceintes et des étudiant-e-s sages-femmes. Les auteures proposent de continuer la discussion sur les ressources à disposition des sages-femmes pour la promotion de l'activité physique, alimentée également par les deux articles de Mbarga *et al.*, 2021 et Rapp *et al.*, parus dans les éditions de novembre et décembre 2021 d'*Obstetrica*.

TEXTE :
MATHILDE
HYVÄRINEN,
JENNIFER
WEGRZYK,
FRANZISKA
SCHLÄPPY

Selon les recommandations internationales et nationales, l'activité physique (AP) en périnatalité est préconisée et considérée comme un moyen sûr pour promouvoir la santé de la mère et de l'enfant. Elle réduit le taux de complications en périnatalité et l'incidence des maladies non-transmissibles (Bull *et al.*, 2020; Kahlmeier *et al.*, 2018; Michalek *et al.*, 2020). Cependant, le comportement sédentaire prévaut chez la femme enceinte, quel que soit le niveau d'AP avant la grossesse (Fazzi *et al.*, 2017). L'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) reconnaît la grossesse comme un facteur limitant le niveau d'AP et favorisant les inégalités sociales (Bull *et al.*, 2020). La littérature scientifique a identifié le rôle essentiel et l'impact positif des sages-femmes (SF) en promotion de l'AP (Bahri Khomami *et al.*, 2021; Zinsser *et al.*, 2020).

La promotion de l'activité physique, c'est quoi?

La promotion de l'AP consiste à mettre à disposition de la femme les moyens de décider et d'agir par elle-même sur son niveau d'AP dans le but d'améliorer sa santé. Ces moyens sont divers et variés, tels l'information et le conseil en AP, l'orientation vers des séances d'AP adaptées (APA), la démonstration d'exercices physiques ou encore la distribution d'une brochure informative. Des questions ouvertes sur les habitudes de la femme en termes d'AP favorisent la valorisation des activités réalisées avant et pendant la grossesse en lien avec les recommandations et les bienfaits pour la santé. L'utilisation des ressources à disposition et le conseil en AP adapté au parcours de vie de la femme soutiennent l'autonomisation et la promotion du compor-

tement favorable à la santé (*The American College of Obstetricians and Gynecologists*, 2020).

Move Your Baby: un programme à destination des étudiant·e·s

Depuis 2018, La Haute Ecole de Santé Vaud (HESAV) a complété le programme de formation des étudiant·e·s SF en promotion de l'AP par de la pratique en contact direct avec les femmes enceintes. En collaboration avec le Centre universitaire de médecine générale et santé publique, Lausanne (Unisanté), le programme pédagogique *Move Your Baby* (MYB) a été conçu pour créer un environnement interactif pour les étudiant·e·s SF et les femmes enceintes. A la suite du projet pilote en 2018-2019 (module optionnel) et son évaluation réalisée par Unisanté et HESAV, le programme MYB a été adapté en termes d'ancrage et de ressources allouées. Un module de base obligatoire avec les objectifs détaillés ci-dessous a été ajouté et co-construit entre Unisanté et HESAV afin d'assurer l'autonomisation de la filière SF dans cette thématique et la pérennisation du programme. A la fin du programme, les étudiant·e·s devraient se sentir compétent·e·s pour promouvoir l'AP pendant la grossesse grâce aux objectifs pédagogiques suivant:

1. Acquérir des connaissances théoriques liées à la périnatalité et fournir des conseils en promotion de l'AP fondés sur des données probantes;
2. Concevoir une séance d'APA ajustée aux besoins individuels de chaque femme;
3. Animer une séance d'APA tout en intégrant les connaissances théoriques liées à la périnatalité;
4. Expérimenter par soi-même des APA et comprendre le futur cadre professionnel et interprofessionnel;
5. Argumenter le rôle de la SF dans la promotion de l'AP.

Formation de base et séminaire

La formation est dispensée par une enseignante SF de HESAV et une spécialiste en APA (Master en sciences du Sport) d'Unisanté. Depuis que le programme MYB a été conçu, près de 100 étudiant·e·s SF ont suivi la formation de base (obligatoire), comprenant, en première année, 5,5 heures composées d'un cours théorique dispensé par l'enseignante SF, d'un séminaire pratique dispensé par la spécialiste en APA, et la par-

ticipation à une séance MYB (dispensée par la spécialiste en APA avec la présence d'une enseignante SF). En deuxième année, un séminaire pratique d'1 heure 30 précède l'animation, par groupe de trois étudiant·e·s, d'une séance d'APA avec les femmes enceintes supervisée par la spécialiste en APA et l'enseignante SF. Dans cette même année de formation, un module facultatif en promotion de l'AP est proposé aux étudiant·e·s désireux·ses d'approfondir cette thématique. Il comprend 10 heures de séminaires ainsi que l'animation de 4 séances d'APA.

Renforcer la confiance des étudiant·e·s

Le niveau d'AP des professionnel·le·s de la santé a un impact sur la confiance à conseiller les femmes dans ce domaine (Shirley *et al.*, 2010). Par conséquent, le programme MYB a été conçu pour renforcer la confiance des étudiant·e·s en leurs capacités physiques par la participation à des séances d'APA. Une séance d'APA, d'une durée d'une heure, est composée d'un échauffement ludique, d'une partie principale avec des exercices du plancher pelvien, de renforcement, d'équilibre et d'endurance, et d'un retour au calme avec des exercices de mobilité et d'étirement. Les séances gratuites pour les femmes ont lieu tout au long de l'année académique les mardis de 12h à 13h dans les locaux de HESAV et simultanément en ligne depuis la pandémie.

Évaluation du programme par les étudiant·e·s

17 étudiant·e·s SF – sur les 23 diplômé·e·s en 2020 – ont participé à l'évaluation du programme pédagogique MYB. Le niveau de compétence perçu par les étudiant·e·s pour chacun des objectifs mentionnés

ci-dessus ainsi que pour l'efficacité pédagogique perçue (la pertinence des objectifs fixés, l'acquisition des compétences et la transférabilité dans la pratique) a été évalué grâce à une échelle de Likert (Gérard, 2003). De plus, des questions ouvertes ont permis d'identifier les facilitateurs et les obstacles à la promotion de l'AP selon le point de vue des étudiant·e·s.

Nouvelles compétences acquises

Elles-ils ont perçu une augmentation de leur niveau de compétences et de leur confiance en promotion de l'AP par rapport aux cinq objectifs pédagogiques. Selon les étudiant·e·s, l'efficacité pédagogique du programme MYB était élevée car les objectifs fixés étaient pertinents pour leur pratique. De nouvelles compétences ont pu être acquises et partiellement transférées dans leur pratique professionnelle.

Obstacles

Cependant, les étudiant·e·s ont mentionné plusieurs obstacles rencontrés pour promouvoir l'AP chez les femmes enceintes sur leurs lieux de stages ou dans leur programme d'étude. Elles-ils relèvent un manque de confiance, de temps, de ressources pratiques, de pratique dans le programme de formation, de modèle (les SF encadrantes ne font pas ou peu de promotion de l'AP), mais aussi la perception de non-pertinence du sujet pour la profession, ainsi que le sentiment de malaise à aborder le sujet avec les femmes.

L'obstacle principal identifié est le manque de ressources, notamment de temps, pendant leurs stages pour mettre correctement en pratique les compétences acquises durant la formation. Les étudiantes qui ont

Le niveau d'activité physique des professionnel·le·s de la santé a un impact sur la confiance à conseiller les femmes dans ce domaine.



Ressources en ligne

Ressources théoriques et activités pratiques pour les sages-femmes:

- Promotion Santé Suisse: Recommandations pour la Suisse: Activité physique et santé pendant et après la grossesse, en français sur <https://promotionsante.ch>, en allemand sur <https://gesundheitsfoerderung.ch> et en italien sur <https://promozionesalute.ch>
- PanMilar: Brochure pour des activités physiques à inclure dans les séances de préparation à la naissance et parentalité, www.panmilar.ch

Ressources à transmettre aux femmes:

- *Move Your Baby*: Séances en ligne ou en présentiel d'activité physique adaptée, <https://moveyourbaby.ch>
- Promotion Santé Suisse: Brochure d'astuces pour faire de l'activité physique en français sur <https://promotionsante.ch>, en allemand sur <https://promotionsante.ch>, en italien sur <https://promotionsante.ch>, en anglais sur <https://promotionsante.ch>, en espagnol <https://promotionsante.ch> et en portugais sur <https://promotionsante.ch>
- Promotion Santé Suisse: Vidéos en français, allemand, italien, anglais et portugais, sur www.youtube.com
- Kino-Québec: Brochure *Active pour la vie* sur www.education.gouv.qc.ca et brochure *Jouer aux exercices* sur <https://numerique.banq.qc.ca>

institutions pédagogiques, les établissements de soins et les politiques de santé sont les leviers privilégiés pour promouvoir un environnement de travail favorable à la

En Suisse, les institutions pédagogiques, les établissements de soins et les politiques de santé sont les leviers privilégiés pour promouvoir un environnement de travail favorable à la promotion de l'activité physique.

promotion de l'AP. Les SF ont besoin d'opportunité de formation continue, de diverses ressources pratiques et de collaboration interprofessionnelle et interinstitutionnelle pour soutenir les femmes à être physiquement actives (De Vivo & Mills, 2019; Walker *et al.*, 2019). Dans le domaine de l'AP en périnatalité, la collaboration interprofessionnelle avec par exemple des physiothérapeutes et des spécialistes en APA est essentielle. Savoir quand, comment et vers quoi ou qui orienter les femmes ayant besoin d'un soutien supplémentaire en AP est important pour l'implémentation des recommandations en promotion de l'AP dans

participé au module facultatif ont perçu moins d'obstacles et se sont senties plus compétentes et légitimes pour promouvoir l'AP que leurs camarades qui ont participé uniquement au module de base. Les futur·e·s SF ont donc besoin d'opportunités supplémentaires dans leur cursus via le programme de formation et/ou les stages pour surmonter les difficultés relevées pour promouvoir l'AP en périnatalité (Hyvärinen *et al.*, 2022).

La promotion de l'AP est un défi pour les sages-femmes

Les obstacles décrits par les étudiant·e·s du projet MYB pour promouvoir l'AP auprès des femmes enceintes sont en grande partie identiques à ceux identifiés par la littérature scientifique et éprouvées par les SF dans leur pratique professionnelle (Okafor & Goon, 2021). Il serait dès lors important que les obstacles décrits par les étudiant·e·s soient pris en considération. En Suisse, les

AUTEURES



Mathilde Hyvärinen, spécialiste en activité physique adaptée, collaboratrice scientifique à la Haute Ecole de Santé Vaud et chargée de projet en activité physique à Unisanté.



Jennifer Wegrzyk, PhD en Sciences du Sport, professeure associée à la Haute Ecole de Santé Vaud.



Franziska Schläppy, sage-femme, maître d'enseignement à la Haute Ecole de Santé Vaud.

La majorité des femmes ont participé à au moins quatre séances durant leur grossesse et ont perçu une amélioration dans leur vie quotidienne de leur bien-être physique et/ou psychologique.

la pratique (Guthrie *et al.*, 2020; Walker *et al.*, 2019). Dans l'encart ci-contre, des liens vers des ressources pratiques sont proposés.

Perceptions des femmes enceintes

Le niveau de satisfaction des femmes enceintes à l'égard du programme MYB et les facilitateurs ou obstacles à la participation ont été évalués à l'aide d'un questionnaire envoyé électroniquement à toutes les participantes entre 2018 et octobre 2019 et rempli sur une base volontaire. 76 femmes ont participé au moins une fois aux séances d'APA, dont 35 ont répondu au questionnaire. Les femmes participantes ont déclaré à l'unanimité être satisfaites des séances et recommanderaient le programme MYB à leurs paires. La motivation initiale pour s'inscrire au programme était 1) l'aspect social («être avec d'autres femmes enceintes»), 2) le besoin de bouger, 3) la curiosité et 4) l'amélioration de la santé.

Les facilitateurs à la participation régulière étaient: 1) la gratuité des séances, 2) les bienfaits physiques et mentaux sur leur propre corps, 3) l'échange avec les professionnelles de la santé et les autres femmes, 4) les avantages pour la santé du bébé, 5) Le plaisir et la bonne ambiance. Le manque de temps et l'horaire étaient les principaux obstacles à la participation. La majorité des femmes ont participé à au moins quatre séances durant leur grossesse et ont perçu une amélioration dans leur vie quotidienne de leur bien-être physique et/ou psychologique.

Contexte réel

Prestation de santé publique MYB est un programme pédagogique innovant et promoteur co-porté par HESAV et Unisanté, basé sur un échange direct avec les femmes

enceintes et un cadre interprofessionnel. Ce concept d'apprentissage offre une approche «gagnant-gagnant» pour les étudiant·e·s SF et les femmes. L'enseignement de la promotion de l'AP dans un contexte réel permet aux étudiant·e·s de s'identifier à leur rôle professionnel et de mettre en pratique leurs connaissances et compétences. Les séances gratuites offrent une

prestation en santé publique appréciée. Ce programme peut contribuer à diminuer l'écart entre la pratique prescrite et la pratique réel sur le terrain en matière de promotion de l'AP. Pour finir, le programme MYB confirme l'intérêt à développer des collaborations interprofessionnelles et inter-institutionnelles pour promouvoir la santé auprès de la communauté. ○

Références

- Bahri Khomami, M., Walker, R., Kilpatrick, M., de Jersey, S., Skouteris, H. & Moran, L. J. (2021)** The role of midwives and obstetrical nurses in the promotion of healthy lifestyle during pregnancy. *Therapeutic Advances in Reproductive Health*; 15, 26334941211031866. <https://doi.org/10.1177/26334941211031866>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekkelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020)** World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*; 54(24), 1451-1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- De Vivo, M. & Mills, H. (2019)** "They turn to you first for everything": Insights into midwives' perspectives of providing physical activity advice and guidance to pregnant women. *BMC Pregnancy and Childbirth*; 19(1), 462. <https://doi.org/10.1186/s12884-019-2607-x>
- Fazzi, C., Saunders, D. H., Linton, K., Norman, J. E. & Reynolds, R. M. (2017)** Sedentary behaviours during pregnancy: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*; 14(1), 32. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0485-z>
- Gérard, F.-M. (2003)** L'évaluation de l'efficacité d'une formation. *Gestion 2000*; Vol.20(n°3), 13-33
- Guthrie, T. M., de Jersey, S. J., New, K. & Gallegos, D. (2020)** Midwife readiness to provide woman-centred weight gain support: Exploring perspectives across models of care. *Women and Birth*; 33(6), e567-e573. <https://doi.org/10.1016/j.wombi.2020.01.005>
- Hyyärinen, M., Schläppy, F., de Labrusse, C. & Wegrzyk, J. (2022)** Pedagogical innovation to promote physical activity in pregnancy: Interprofessional and real-life settings on the example of the educational program Move your Baby. *European Journal of Midwifery*; 6(Mai), 1-4. <https://doi.org/10.18332/ejmw/146629>
- Kahlmeier, S., Hartmann, F. & Martin-Diener, E. (2018)** Nationale Bewegungsempfehlungen für Frauen während und nach der Schwangerschaft. Hintergrundbericht. Mandant: Promotion Santé Suisse. Universität de Zurich. <https://promotionsante.ch>
- Mbarga, J., Bovet, E., Rapp, E. & Hammer, R. (2021)** Activité physique prénatale: L'expérience de femmes migrantes en Suisse. *Obstetrica*; 11. <https://obstetrica.hebamme.ch>
- Michalek, I. M., Comte, C. & Desseuve, D. (2020)** Impact of maternal physical activity during an uncomplicated pregnancy on fetal and neonatal well-being parameters: A systematic review of the literature. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology*; 252, 265-272. <https://doi.org/10.1016/j.ejogrb.2020.06.061>
- Okafor, U. B. & Goon, D. T. (2021)** Physical Activity Advice and Counselling by Healthcare Providers: A Scoping Review. *Healthcare*; 9(5), 609. <https://doi.org/10.390/healthcare9050609>
- Rapp, E., Bovet, E., Mbarga, J. & Hammer, R. (2021)** Activité physique prénatale: Expérience et rôles de sage-femmes. *Obstetrica*; 12. <https://obstetrica.hebamme.ch>
- Schläppy, F. (2019)** Move Your Baby: entre pédagogie et promotion de la santé. *Obstetrica*; 12. <https://obstetrica.hebamme.ch>
- Shirley, D., van der Ploeg, H. P. & Bauman, A. E. (2010)** Physical Activity Promotion in the Physical Therapy Setting: Perspectives From Practitioners and Students. *Physical Therapy*; 90(9), 1311-1322. <https://doi.org/10.2522/ptj.20090383>
- The American College of Obstetricians and Gynecologists (2020)** Physical Activity and Exercise During Pregnancy and the Postpartum Period: ACOG Committee Opinion, Number 804. *Obstetrics & Gynecology*; 135(4), e178-e188. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000377>
- Walker, R., Olander, E. K., Hill, B., Willey, S. & Skouteris, H. (2019)** Weight management across pregnancy and postpartum care: The need for interprofessional education and collaboration. *Nurse Education in Practice*; 41, 102651. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2019.102651>
- Zinsser, L. A., Stoll, K., Wieber, F., Pehlke-Milde, J. & Gross, M. M. (2020)** Changing behaviour in pregnant women: A scoping review. *Midwifery*; 85, 102680. <https://doi.org/10.1016/j.midw.2020.102680>