

***Nouvelle directive clinique prescrit l'activité physique pour favoriser la santé des femmes enceintes et des bébés***

**Ottawa, le 18 octobre 2018** – Selon une nouvelle directive clinique publiée par la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada (SOGC) et la Société canadienne de physiologie de l'exercice (SCPE), moins de deux femmes enceintes sur dix au Canada répondent à la nouvelle recommandation minimale de 150 minutes d'activité physique par semaine.

La directive clinique, [\*Lignes directrices canadiennes sur l'activité physique durant la grossesse\*](#), figure dans le numéro de novembre du *Journal d'obstétrique et gynécologie du Canada* (JOGC). Les conclusions qui en ressortent annoncent un virage fondamental des principes médicaux des 15 dernières années.

« L'activité physique tout au long des neuf mois de la grossesse n'est plus seulement un comportement recommandé », affirme la Dre Jennifer Blake, directrice générale de la SOGC. « Il s'agit d'une prescription précise qui vise à diminuer le risque de complications et à favoriser la santé de la mère et de son bébé.

Au cours des 30 dernières années, le taux de complications liées à la grossesse, telles que le diabète gestationnel, la prééclampsie, l'hypertension gestationnelle et la macrosomie néonatale, a augmenté de façon spectaculaire de concert avec l'obésité maternelle.

« La plupart des femmes enceintes, même celles qui ne faisaient jamais d'exercice auparavant, tireront avantage de 150 minutes d'activité d'intensité faible à modérée réparties sur un minimum de 3 jours par semaine », ajoute la Dre Jennifer Blake. « Les femmes enceintes qui ne présentent aucune contre-indication devraient intégrer à leurs activités une variété d'exercices aérobiques et de musculation, de même que le yoga ou les étirements en douceur. Même une simple marche apporte des bienfaits majeurs pour la santé. »

Selon les auteurs, les données montrent bon nombre d'avantages de l'activité physique, notamment la réduction des risques de complications néonatales, du nombre de césariennes et d'accouchements assistés et la diminution de la fréquence des cas d'incontinence urinaire, de gain de poids excessif et de dépression.

« L'activité physique devrait être agréable, tout en évitant la surchauffe et l'épuisement. Les femmes doivent aussi prendre certaines précautions et éviter certains exercices qui les exposent à un risque de chute. Elles devraient également consulter leur fournisseur de soins obstétricaux avant de se rendre au gym », termine la Dre Blake.

-30-

**Pour de plus amples renseignements, ou pour organiser des entrevues, veuillez contacter :**

Anne Trueman

Directrice des communications de la SOGC

Courriel : [atrueman@sogc.com](mailto:atrueman@sogc.com)

Téléphone : 613-730-4192, poste 228

**À propos de la SOGC**

La SOGC est l'un des organismes nationaux de spécialité les plus anciens au Canada. Fondée en 1944, la Société a pour mission de faire la promotion de l'excellence dans la pratique des soins en obstétrique et en gynécologie et de faire progresser la santé des femmes grâce au leadership, à la défense des intérêts, à la collaboration et à l'éducation. La SOGC représente les obstétriciens et les gynécologues, les médecins de famille, les infirmières, les sages-femmes et les professionnels paramédicaux qui travaillent dans le domaine de la santé génésique et sexuelle. Pour de plus amples renseignements, veuillez visiter le site Web de la SOGC : [www.sogc.org](http://www.sogc.org)