

EFFET DE L'ENTRAÎNEMENT AVEC LE BALLON D'EXERCICE
PENDANT LA GROSSESSE SUR L'ACCOUCHEMENT

par Danielle Fournier M.Sc en sciences de l'activité physique sous la direction de Marie-Ève Mathieu PhD

Introduction : L'entraînement avec le ballon d'exercice pendant la grossesse a des effets positifs sur le déroulement de l'accouchement. Le but de l'étude était d'identifier si une association existe entre le volume d'entraînement avec le ballon d'exercice durant la grossesse en milieu naturel sur l'issue du déroulement de l'accouchement, soit la durée des phases 1 (dilatation/phase active) et 2 (expulsion), ainsi que l'usage de la péridurale et de la césarienne. **Méthode**: Cette étude quasi-expérimentale a été menée auprès d'un échantillon de convenance composée de 32 femmes enceintes qui ont pris part entre un et 28 cours d'exercice supervisé durant la grossesse (programme Ballon Forme), avec la possibilité d'effectuer des exercices supplémentaires à la maison avec le ballon d'exercice. Un questionnaire et un journal de bord ont été remplis par les participantes, avec l'aide d'une infirmière de l'hôpital pour les données médicales. **Résultats**: Un volume d'entraînement élevé, incluant l'entraînement sous forme de cours et à domicile, a été significativement associé à une durée plus courte d'accouchement, que ce soit pour le temps total de l'accouchement ($r = -0,408$, $p = 0,031$) ou pour les deux phases spécifiques de l'accouchement [la phase 1: $r = -0,372$; $p = 0,043$ et la phase 2: $r = -0,415$, $p = 0,028$]. Un volume d'entraînement élevé a aussi été lié à une réduction de la deuxième phase chez les femmes qui donnaient naissance pour la première fois. La durée totale des exercices exécutés lors des cours a été significativement associée à cette réduction comparativement aux exercices à la maison. Aucun effet indésirable n'a été observé avec le volume d'entraînement élevé sur les paramètres de l'accouchement et la santé du bébé (Apgar et poids du bébé à la naissance). En fait, un nombre très faible de césarienne (6%), de recours à la péridurale (47%) et d'extraction instrumentale (forceps ou ventouse: 13%) a été observé dans notre échantillon de femmes. **Conclusion**: La pratique du ballon d'exercice est une avenue prometteuse pour les femmes enceintes et un niveau élevé d'entraînement est associé à un accouchement plus rapide et sans complications pour le bébé. L'implantation de ce programme pourrait éventuellement contribuer à réduire considérablement les coûts de santé au Québec en favorisant l'accouchement naturel. Des interventions et des recherches ultérieures devront considérer et examiner cette modalité spécifique d'entraînement pour les femmes enceintes. (Août 2014)