

Activité physique et grossesse :

L'étude Pregmouv a inclus 250 femmes en 1 an

Lancée en septembre 2024, l'étude Pregmouv, sur la sédentarité des parturientes, a déjà inclus près de 270 femmes et a vu naître près de 170 bébés en 1 an. L'étude inédite en France vise à identifier les meilleures façons d'accompagner les femmes durant leur grossesse dans leur pratique d'une activité physique.

Désormais validée par l'ensemble de la communauté médicale, la pratique d'une activité physique pendant la grossesse est une recommandation importante en raison de ses **nombreux bienfaits pour la grossesse, de l'accouchement et pour le développement de l'enfant**. Celle-ci ne comporte aucun risque identifié comme la survenue d'un accouchement prématuré. Cependant peu de femmes enceintes arrivent à initier ou maintenir une activité physique. L'étude Pregmouv est là pour répondre à ce besoin. L'étude Pregmouv s'intéresse également à la sédentarité des femmes enceintes et ses conséquences puisque celles-ci sont encore à évaluer.

Une étude qui se développe au profit de toutes

Depuis septembre 2024, l'équipe de sage-femme mobilisée a inclus 264 parturientes. Déjà 167 bébés sont également nés. Les retours des femmes sont très positifs qu'elles aient bénéficié de séances ou non :

- « Merci à l'étude Pregmouv qui m'a permis de rester motivée à maintenir une activité physique pendant toute ma grossesse, jusqu'à la fin ! Course à pied jusqu'au 4^e mois, pilâtes et yoga prénatal, j'ai vraiment observé les bénéfices. », Jade, maman de Martin (né le 18 avril 2025)
- « J'étais dans le groupe mixte et j'ai pu profiter des séances de sport à raison de 2 fois par semaine jusqu'à 39 semaines d'aménorrhées. Je ne peux que recommander cette étude et reste intimement convaincue des bienfaits de l'activité physique pendant la grossesse. », Pauline, maman de Juliette (née le 03 mai 2025)
- « Au-delà du bien être global, physique et mental que m'a apporté l'étude, j'ai pu tenir sur la durée lors de mon accouchement : gestion des efforts, du souffle et surtout une récupération rapide derrière. », Lisa, maman de Isaac (né le 21 mai 2025)

S'étendant sur une période de 3 ans, l'étude continue à inclure des femmes enceintes tous les mois. En effet, il s'agit d'étudier cette pratique avec environ 630 femmes. **Les femmes étant suivies sur 12 mois, des places pour participer à l'étude sont disponibles chaque mois.**

L'étude a permis de proposer 771 séances sur une année : 342 en salle et 429 en visio-conférences. Un nouveau lieu a été ouvert cet été pour les femmes à l'est de la métropole. Deux enseignants en APA se relaient pour les séances, mais au total 6 ont été formés pour pouvoir encadrer les femmes enceintes de l'étude.

Actuellement, l'étude propose 27 séances par semaine d'activités physiques, 9 pour chaque groupe, du lundi au samedi, entre 9h et 19h30, sans interruption pendant les vacances scolaires.

Deux études pédiatriques ont également vu le jour pour étudier les effets de la pratique de l'activité physique par les mères : l'étude Néomouv, proposée actuellement et l'étude CordoMouv qui portera prochainement sur l'analyse du sang de cordon. Ces deux études sont proposées aux mères qui ont accouchées à la maternité du CHU, sur le site Estaing.

Comment se déroule l'étude ?

Toutes les femmes, résidant dans la métropole clermontoise et qui ont prévu d'accoucher au CHU de Clermont-Ferrand (site Estaing) ou à la Clinique de la Châtaigneraie, peuvent bénéficier de cette étude.

Leur inclusion est possible dès la fin de leur 1^{er} trimestre, et elles seront alors tirées au sort dans un des 4 parcours proposés par l'étude : une consultation dédiée à l'activité physique puis une pratique libre ou des séances d'activité physique en visioconférence ou des séances en salle ou des séances en format mixte (salle et visioconférence). Elles seront en contact avec l'équipe du projet de recherche Pregmouv, tout au long de leur participation : du 4^{ème} mois de grossesse jusqu'à 6 mois du post-partum.

Grâce à un partenariat avec l'ASM Omnisports et l'Office Municipal des Sports de la Ville de Clermont-Ferrand, les séances d'activité physique sont encadrées par un enseignant en activité physique adaptée. Pour les séances en salle, 6 lieux sont ouverts, gracieusement mis à disposition par la Ville de Clermont-Ferrand, l'ASM et l'ASPTT de Lempdes.

CONTACT PRESSE

Tatiana Blanc, chargée de communication
CHU de Clermont-Ferrand
04 73 75 10 87 ou 06 33 21 02 09

Toute demande presse ou interview de professionnels du CHU doit être adressée uniquement au service communication via l'adresse suivante : communication@chu-clermontferrand.fr