



Programme personnalisé utilisant les nouvelles technologies pour la prise en charge de l'obésité au cours de la grossesse afin d'améliorer les conditions de l'accouchement.

Investigateur principal: Pr Philippe DERUELLE

Promoteur: CHRU Lille



Centre Hospitalier Régional
Universitaire de Lille

Contexte

Chez une future maman obèse une prise de poids excessive au cours de la grossesse peut favoriser la survenue de complications

Pour la mère :

- Hypertension artérielle gravidique.
- Diabète gestationnel.



Pour le nouveau-né:

- Un bébé plus gros que la norme à la naissance.



A l'accouchement, les taux de ventouses ou forceps et de césariennes sont plus élevés.

Contexte



- Actuellement, il n'y a pas d'aide particulière pour accompagner les femmes en surpoids dans leur prise de poids pendant la grossesse.
- Les études antérieures ont montré que les programmes d'intervention associant conseils nutritionnels et activité physique sous formes d'ateliers ne sont pas efficaces: trop lourds à mettre en place pour les équipes soignantes, trop contraignants pour les patientes.

Objectif principal de l'étude

Evaluer l'efficacité d'un programme personnalisé utilisant les nouvelles technologies, incluant des conseils nutritionnels et d'activité physique pendant la grossesse pour **réduire le taux de césariennes ou de forceps à l'accouchement.**

Objectifs secondaires

Montrer que ce programme peut améliorer la santé des mères et de leurs nouveau-nés.





Critères d'inclusion :

- ➞ Avoir de 18 à 45 ans.
- ➞ Etre enceinte avec $30 \leq \text{IMC} = \text{rapport taille poids} < 40 \text{ kg/m}^2$.
- ➞ Attendre un seul enfant.
- ➞ Etre entre 12 SA et 21 SA + 6 J (*2 mois 1 semaine et 4 mois ½*).
- ➞ Avoir une adresse email et un accès Internet.
- ➞ Avoir signé le consentement éclairé.
- ➞ Ne pas avoir eu une intervention bariatrique (pour réduire le poids).
- ➞ Ne pas avoir déjà eu 2 césariennes.

Votre inclusion dans l'étude.

En consultation, si vous répondez aux critères.

- Vous êtes informée sur le contenu et le déroulement de l'étude.
- Si vous êtes intéressée, vous signez le consentement.
- Lorsque les informations sont entrées sur l'ordinateur, la machine effectue le tirage au sort automatiquement.
- Vous savez si vous avez accès au site (cas), ou pas (témoin).



**Dans tous les cas,
un message vous sera envoyé
pour une connexion au site.**

Le site.



Vous vous engagez en signant le consentement à répondre aux questionnaires, que vous ayez accès au site ou non.

Première connexion pour toutes les patientes

- Après votre inclusion vous recevez un message.
- Vous répondez à 3 questionnaires courts sur
 - Votre comportement alimentaire.
 - Votre activité physique.
 - Votre envie de changement.

Pour les patientes témoins

Si vous êtes dans le groupe témoin vous n'avez plus accès à la plateforme.

Pour les patientes ayant accès au site (cas)

- Vos réponses aux questionnaires permettent d'établir votre programme personnalisé.
- Les fiches de conseils vous sont envoyées suivant ce programme personnalisé.
- A mi parcours, vous répondez aux questionnaires, votre programme est réadapté.

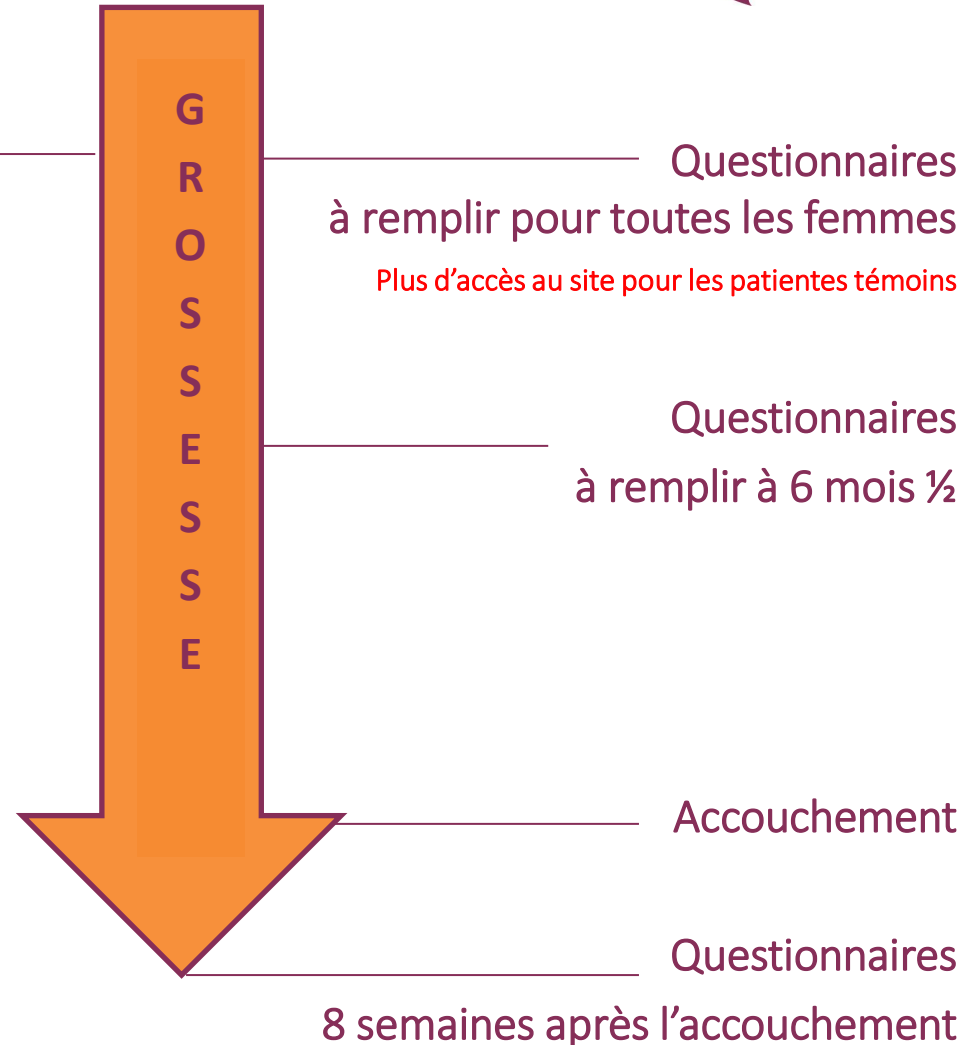


Déroulement de l'étude.



A la maternité, en consultation

- Inclusion
- Tirage au sort par l'ordinateur



Le contenu de notre site

- Des fiches d'information, des vidéos sur les thèmes de la nutrition, l'activité physique, le bien-être et la motivation au changement,
- Un réseau social permettant de contacter d'autres patientes ou de poser des questions aux professionnels. Vous êtes totalement libre d'y participer ou non.
- Un carnet de santé où vous pouvez centraliser diverses informations de santé si vous le souhaitez.

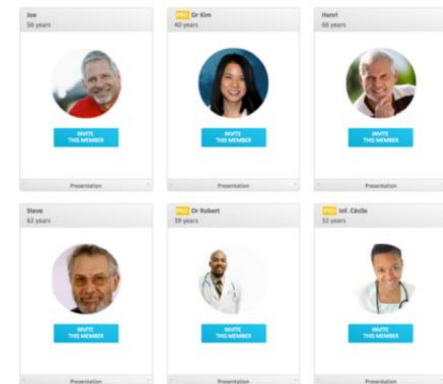


LA GYM DOUCE PENDANT LA GROSSESSE Les bienfaits

TACT SHEET



La gymnastique douce est basée sur l'exécution de mouvements accomplis en plénitude avec une prise de conscience du corps tout entier pour un réel bénéfice sur le bien-être.



La plateforme



Un code couleur vous permet d'identifier les thèmes.

Les contenus vont vous permettre

- ➡ d'avoir des informations,

- ➡ de vous sentir bien,

- ➡ de vous motiver.

Exemple d'informations



Je mange quand ? (gestion de la faim)

Comment faire en pratique pour manger mieux

Je mange quand ?



La faim est une sensation universelle, semblable à tous et qu'on a dès la naissance.

Les signaux de la faim

La faim est reconnaissable par des signaux, universels, envoyés par le **corps** (pas par la tête !). Tout se passe dans l'**estomac** (pas dans les intestins !) : il gargouille et il donne l'impression de creux, de vide.

La sensation de faim n'est pas très agréable... Elle fait savoir que le corps a besoin d'énergie. Cette énergie est apportée par les calories des aliments, donc il faut manger.

A ne pas confondre !

Les maux de tête, la fatigue ne sont pas des signes de faim puisqu'ils ne viennent pas de l'estomac. Mais ils peuvent parfois être la **conséquence d'une attente trop longue** de réponse à la faim : les signaux de l'estomac devaient être présents quelques heures avant déjà ! (ou alors, vous avez simplement envie de... dormir !).

Comment faire ? Écoutez-vous ! Soyez attentive à ce que votre corps vous dit. Repérez vos faims en vous posant régulièrement ces deux questions : « Ai-je faim maintenant ? », « Qu'est-ce que je ressens dans mon estomac ? ».



Je suis diabétique, aurais-je les mêmes signaux de faim ?

Oui, tout à fait ! Ils sont universels, même pour les diabétiques. Ils arrivent bien avant l'hypoglycémie, rassurez-vous. L'hypoglycémie indique surtout que vous avez trop attendu avant de répondre à ces

En pratique

✓ Je mange bon et varié, à ma faim ?!

✓ Je mange quand ? (gestion de la faim)

✓ Comment puis-je reconnaître la satiété ?

✓ Qu'est-ce que je mets dans mon assiette ?

✓ Envies de manger : est-ce que je peux y répondre ?

✓ Aliments plaisirs gras, sucrés ou salés : permis ou pas ?

✓ Des besoins qui évoluent au fil des mois

✓ Tout savoir sur les étiquettes nutritionnelles

Exemple d'informations



L'alimentation conseillée pendant l'allaitement

L'allaitement au sein

L'alimentation conseillée pendant l'allaitement



Allaitement ou grossesse : la même alimentation !

L'alimentation conseillée pendant l'allaitement... est la même que pendant la grossesse (voir fiche **Je mange bon et varié, à ma faim?!**) ! Avec une seule différence : plus d'hydratation.

Là encore, une bonne alimentation, bien adaptée à vos besoins, permet d'allaiter en toute tranquillité, sans fatigue excessive (sauf celle des premières nuits courtes !).



Pourquoi s'hydrater plus ?

Parce que le lait maternel contient plus de **80% d'eau**, vous avez besoin d'apporter par l'hydratation cette eau en quantité suffisante pour répondre aux nombres de tétées du bébé, et vous hydrater, vous aussi. Avec de l'eau, bien entendu ! Plate ou pétillante, c'est selon vos goûts.

Doit-on boire seulement quand on a soif ?

Comme pour la faim, le corps vous parle. La sensation de soif est un signe du corps pour indiquer...qu'il est déjà déshydraté à 2%. Donc, oui, il faut boire à ce moment-là, bien sûr. Mais le mieux, surtout quand on allaite, est de boire régulièrement, au moins 1 verre toutes les 2 heures.

Le conseil : Emmenez toujours **une bouteille d'eau avec vous.**

Mangez varié et bon pour vous, et quand vous avez faim !

Pour l'allaitement

✓ Pourquoi choisir d'allaiter au sein mon enfant ?

✓ Conseils si vous souhaitez allaiter au sein

✓ Les bonnes pratiques pour donner le sein

✓ Et après...

✓ **L'alimentation conseillée pendant l'allaitement**

✓ Les substances toxiques à bannir pendant l'allaitement

✓ Les compléments alimentaires : faut-il en prendre ?

✓ Happy Quizz - L'allaitement au sein

Exemple d'informations



Qu'est-ce que l'activité physique ? Pourquoi pendant la grossesse ?

Activité physique et grossesse

Qu'est-ce que l'activité physique ? Pourquoi pendant la grossesse ?



L'activité physique c'est bouger ou simplement plus que de ne rien faire

Elle regroupe à la fois l'exercice physique de la vie quotidienne (jardiner, faire le ménage, jouer avec les enfants, laver sa voiture, se promener...), l'activité physique liée aux déplacements, l'activité physique liée au travail, la pratique sportive et l'activité physique de loisirs.



L'activité physique doit répondre à nos envies, à nos besoins et à nos capacités

Par exemple faire des activités physiques adaptées à ses capacités et essayer de bouger dès qu'on le peut (privilégier la marche, monter les escaliers, jardiner).



Faites bien la différence entre SPORT et ACTIVITE PHYSIQUE !

Pas besoin d'être sportive pour se mettre à l'activité physique.

L'activité physique est un **état d'esprit**. Quelques marches par-ci par-là, faire le ménage avec un peu d'entrain, bien se chauffer pour marcher un peu, c'est ça l'activité physique !

Bon à savoir

✓ Qu'est-ce que l'activité physique ? Pourquoi pendant la grossesse ?

✓ Quels sont les bienfaits d'une activité physique pendant la grossesse ?

✓ Quelles actions ont nos abdominaux sur notre corps ?

✓ Qu'est-ce qu'une activité de type aérobie ?

✓ Qu'est-ce que le renforcement musculaire ?

✓ Qu'est-ce que sont les étirements/le stretching/les assouplissements ?

✓ Quels sont les changements liés à ma grossesse sur l'activité physique ?

✓ Les bienfaits de la gym douce pendant ma grossesse

✓ Pourquoi est-ce important de mesurer mon activité physique ?

Exemple d'informations



Pourquoi est-il important de se sentir bien pour s'engager vers le changement ?

Pour un mode de vie sain : je me sens bien

Pourquoi est-il important de se sentir bien pour s'engager vers le changement ?



Vous allez peut-être trouver cela étonnant, mais une partie de notre coaching pour vous accompagner vers une meilleure alimentation et plus d'activité physique va consister à augmenter votre bien-être ! Pourquoi donc ? Quel est le rapport entre le bien-être et le changement vers plus d'activités et une meilleure alimentation ?

Le rapport, c'est que le bien-être, ou disons un état émotionnel positif, a 3 avantages fondamentaux qui vont vous aider grandement à avancer dans le changement (en plus du fait que vous allez vous sentir mieux !).

Les recherches scientifiques ont en effet montré que les personnes qui ont un état émotionnel positif, c'est-à-dire qui sont de bonne humeur :

- Considèrent avec plus d'attention les informations qu'on leur donne sur la santé
- Font plus d'activité physique et ont une alimentation plus équilibrée
- Ont plus d'idées pour trouver des solutions à leurs problèmes dans la vie quotidienne

Pour se sentir bien

✓ Pourquoi est-il important de se sentir bien pour s'engager vers le changement ?

✓ Je cultive mon bien-être : j'apprécie !

✓ Je cultive mon bien-être : je reste dans le présent, ici et maintenant

✓ Je prends conscience de l'importance des autres dans ma vie

✓ Je développe mes compétences émotionnelles : j'identifie mes émotions

✓ Je développe mes compétences émotionnelles : je comprends mes émotions et celles des autres

✓ Je développe mes compétences émotionnelles : j'exprime mes émotions

✓ Je développe mes compétences émotionnelles : je régule mes émotions

✓ Je développe mes compétences émotionnelles : je régule mes émotions négatives

Exemple d'informations



Ma grossesse sans stress

J'évite le stress



Le stress



- Une certaine dose de stress est tout à fait normale et permet à l'être humain de s'adapter et d'évoluer.
- L'hormone la plus importante du stress est le cortisol, lorsque je suis très stressée j'en fabrique plus. Le cortisol arrive au placenta qui alimente mon bébé et peut avoir un impact sur lui.
- **Je dois éviter au maximum le stress intense durant ma grossesse afin de minimiser les conséquences sur mon bébé.**

Pourquoi je stresse durant la grossesse



- L'expérience de la grossesse et de la naissance m'est inconnue.
- La grossesse est une période de changements physiques et psychologiques importants pour une femme.

Exercices faisant travailler les jambes

L'arbre

Un vrai exercice d'équilibre et de détente

Position initiale

Placez-vous debout, regard droit devant soi, bras le long du corps, pieds joints.

Déroulement

Mettez-vous debout sur un pied, tandis que l'autre jambe vient se plier, le pied reposant à l'intérieur de la cuisse opposée. Joignez les mains en prière. Au début avec les yeux ouverts puis fermés quand vous avez de l'assurance.

Faites attention de bien étirer la colonne vertébrale et de ne pas oublier de maintenir le regard sur un point fixe devant vous.

