

## **Pratique du sport chez la femme enceinte : entre image et réalité**

Marie Andler, Shrine Rositta Arulanantham, Lisa Bouille, Raji Palaiyah, Irina Steiner

### *Introduction*

En recherchant #fitmom sur Instagram, plus de 13 millions de publications apparaissent. Ce terme, issu justement des réseaux sociaux, décrit une femme pratiquant du sport, principalement du fitness, afin d'être musclée et qui continue pendant et après sa grossesse, de manière plutôt intensive. Ce mouvement, source de polémique et encore peu connu en Suisse, est originaire principalement des Etats-Unis et d'Australie [1].

L'approche choisie est centrée sur la Suisse. Elle vise principalement à mettre en évidence l'existence du phénomène dans le pays et à cerner, le cas échéant, l'impact qu'il pourrait avoir sur d'autres femmes enceintes. De par l'aspect récent du phénomène, aucune étude n'a encore été menée sur les fitmoms. Par conséquent, ce travail est en grande partie basé sur des articles de journaux, des sites internet ainsi que sur les différents entretiens réalisés. Néanmoins, la littérature a permis de contextualiser et d'évaluer le sujet au sein de la santé publique : Faut-il s'intéresser aux fitmoms ?

### *Méthodologie*

Les objectifs de ce travail sont d'identifier des fitmoms au travers de réseaux sociaux, de déterminer leurs motivations, d'évaluer l'impact de leur pratique sur la société et d'intégrer le point de vue de cette dernière sur le phénomène. Différents acteurs, comprenant une sage-femme, deux coachs de fitness (Let's Go et Motherfit<sup>1</sup>), une sociologue de l'UNIL, une psychologue (Association Boulimie et Anorexie), une journaliste (Magicmaman) et une étudiante en Master en sport, ont pour cela accepté de se soumettre à un entretien semi-structuré. Un certain nombre d'articles et de vidéos apportent également des informations à ce sujet. Afin de placer l'ensemble dans son contexte, les recherches de littérature effectuées visent à prendre connaissance des recommandations suisses et étrangères relatives à l'exercice physique chez la femme enceinte et du rôle tenu par le système de santé dans ce domaine.

### *Résultats*

La majorité des acteurs abordés en Suisse ne sont pas familiers avec le terme de « fitmom » ou en ont une définition différente, et peu d'entre eux en ont rencontré. Les avis quant à cette pratique divergent passablement, et cela dans plusieurs domaines ; alors que le coach de fitness n'y voit pas d'inconvénient tant que cela reste sous bonne supervision, la réaction des autres intervenants va de la surprise au jugement. Ils sont d'avis que cela nuit à la santé de la mère ou de l'enfant. De plus, l'image renvoyée au travers de ce phénomène est, selon eux, en opposition avec celle d'une femme enceinte ; il est difficile d'associer un ventre plat et musclé au fameux "gros ventre" d'une grossesse. Pourtant, les effets bénéfiques d'une activité physique durant celle-ci ont été prouvés : renforcement du périnée et diminution du diabète gestationnel, de la prise de poids, des douleurs dorsales et du risque de césarienne. Cela permet également une diminution du risque de dépression post-partum et une amélioration du bien-être psychologique. Contrairement aux fausses croyances fréquemment véhiculées, pratiquer du sport de manière modérée n'augmente ni le nombre de fausses couches, ni celui d'accouchements prématurés, et ne nuit pas à l'enfant. Des complications éventuelles peuvent cependant survenir en cas de pratique inappropriée, de par sa nature (risques de chutes ou de coups) ou son intensité (hypoglycémie, hyperthermie) [2].

Mais alors, où placer la limite ? La Suisse est légèrement en retrait par rapport à d'autres pays comme les Etats-Unis et le Canada, où il est possible de se fournir, depuis plusieurs années, des brochures officielles concernant les recommandations. Selon les professionnels de la santé et du sport interrogés, aucune directive officielle n'existe dans le pays. De ce fait, ils basent leurs conseils sur leur expérience et sur des

---

<sup>1</sup> Ecole spécialisée dans les cours "Maternité" yoga prénatal, gymnastique prénatale, rééducation postpartum auprès des jeunes mamans

recommandations diverses. Le Babyguide, approuvé par les gynécologues, est un manuel officiel Suisse prodiguant des conseils sur la grossesse et les premières années de vie de l'enfant. Il contient des informations concernant le sport durant la grossesse telles que les contre-indications absolues et relatives, les sports conseillés et les points nécessitant une attention particulière [3, 4, 5].

Les brochures évoquées précédemment incitent les femmes ne présentant pas de contre-indication à avoir une activité physique modérée et régulière. L'objectif est de maintenir une bonne forme physique sans but de performance ou de compétition [5, 6]. Elles fournissent des informations précises quant aux complications, à l'allaitement et au renforcement du périnée.

La sociologue interrogée a également mis le doigt sur une facette intéressante du phénomène, en lien cette fois avec l'individualisation de la responsabilité. Celle-ci, ayant pris de l'importance à partir du XIX<sup>ème</sup> siècle dans la société occidentale, touche différents domaines incluant la grossesse. En effet, la femme enceinte est actuellement considérée comme étant seule responsable de la santé du fœtus. Après réflexion, cela ne fait pas beaucoup de sens, car au travers de son style de vie, le père a également une influence non négligeable sur la santé de la mère, et donc de leur enfant. Cette responsabilité endossée par la mère donne lieu à toute une série d'injonctions genrées qui s'ajoutent à celles déjà présentes chez la femme non enceinte. Elle doit notamment toujours être belle, en forme et soignée afin de demeurer un objet sexuel attrayant pour l'homme, même pendant sa grossesse. Ces diktats de la société seront cependant perçues chez la femme comme étant des injonctions internes : rester en forme permet l'atteinte d'un bien-être personnel, alors qu'en réalité cela répond aux attentes de la société, et non pas de l'individu. Cela ne s'applique pas de la même manière à l'homme, qui est, lui, jugé moins sévèrement.

### *Discussion*

La recherche de fitmoms suisses s'est révélée peu fructueuse et permet de supposer que cette tendance est encore de faible ampleur dans nos régions. De plus, malgré la sollicitation de nombreuses fitmoms étrangères, aucune n'a finalement accepté de participer au travail. Néanmoins, une journaliste, auteure d'un article dédié aux fitmoms, a permis d'apporter quelques réponses ; d'après ses découvertes, le but des fitmoms est de pratiquer du sport de manière saine et pour leur bien-être, sans chercher à culpabiliser les autres femmes enceintes. Elles affirment être étroitement encadrées par un médecin et respecter les limites fixées. Ce besoin d'exposition est motivé par une fierté et de volonté de partage. Cependant, il serait intéressant de connaître le public ciblé au travers de leurs publications sur les réseaux sociaux. Cela s'inscrit-il dans l'achèvement d'un projet de vie professionnel ? Pourquoi ce besoin de s'exposer ainsi au monde entier ? D'autres interrogations peuvent être soulevées concernant la place occupée par l'enfant chez les fitmoms. Y a-t-il un risque de désinvestissement envers l'enfant si la femme devient trop centrée sur son image d'elle-même ? Cela pourrait-il s'inscrire dans un problème d'acceptation de la grossesse ?

En Suisse, les recommandations ne sont pas claires. Seules celles provenant du BabyGuide et d'articles suisses alémaniques sont officielles. La création de brochures détaillées pourrait encourager la pratique de sport chez les femmes enceintes soucieuses du bien-être de leur enfant.

### *Références*

1. myNutri [En ligne]. Paris : SARL My-Nutri [cité le 04.07.2017]. Disponible : <https://www.my-nutri.com/>
2. Adam T, Gynécologie du sport, éd. Paris : Springer, 2012
3. BabyGuide, éd. Le Mont-sur-Lausanne : BabyGuide Sàrl, 2015-2016
4. Sanitas Assurance Maladie [En ligne]. Zürich : Sanitas ; 2017 [cité le 04.07.2017]. Disponible : <https://www.sanitas.com/>
5. Brochure de recommandations pour les femmes enceintes par le Gouvernement canadien, éd. Québec : Kino-Québec ; 2007 [cité le 04.07.2017]. Disponible : <http://www.kino-quebec.qc.ca/publications/ActivitePhysiqueGrossesse.pdf>
6. Brochure Sport et Maternité par le Ministère de la Santé Français, éd. Aix-en-Provence : CREPS PACA, [cité le 04.07.2017]. Disponible : <http://www.sports.gouv.fr/IMG/archives/pdf/sport-mater4-2.pdf>

### *Mots clés*

Grossesse ; sport ; fitmom ; fitness.



# Pratique du sport chez la femme enceinte : entre image et réalité

## Faut-il s'intéresser aux Fitmoms ?

Marie Andler, Shrine Rositta Arulanantham, Lisa Bouille, Raji Palaiyah et Irina Steiner



Tout débute en 2013, lorsque l'Américaine **Maria Kang**, adepte avérée du fitness, s'affiche sur les réseaux sociaux avec une photo provocatrice intitulée « **What's your excuse ?** ». Sur celle-ci, elle pose aux côtés de ses trois enfants en bas âge, révélant un corps musclé et un ventre plat.<sup>1</sup>

Source de polémique, cette photo sera suivie de toute une série d'autres publications sur les réseaux sociaux de plusieurs femmes originaires principalement des USA et d'Australie. Ainsi émerge le terme de « **Fitmom** », une femme pratiquant auparavant du sport et principalement du fitness afin d'être musclée et qui continue pendant et après sa grossesse de manière plutôt intensive. Cette notion, peu connue en Suisse, est pourtant relativement répandue sur les réseaux sociaux, notamment sur Instagram où le #fitmom apparaît sur plus de 13 millions de publications.

De part l'aspect récent du phénomène, aucune étude n'a encore été menée sur les fitmoms, d'où l'intérêt de ce travail. A travers celui-ci, nous allons évaluer leur impact en Suisse.

### Objectifs

- Identifier les femmes enceintes suivant cette tendance et leurs motivations
- Identifier les recommandations suisses et étrangères
- Evaluer l'impact qu'ont les fitmoms sur la société

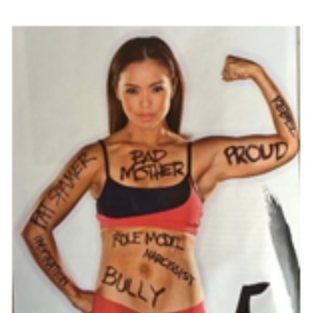
### Méthode

- Rechercher des informations à travers des articles et des vidéos
- Interviewer différents acteurs: une sage-femme, deux coachs de fitness (Let's Go et MotherFit), une sociologue, une psychologue (ABA), une journaliste et une étudiante terminant son Master en sport

**Caroline Rinaudo**  
« *Oui, vous êtes enceinte. Non, vous n'êtes pas malade ! Profitez de ces derniers mois en solo pour penser à vous et devenez une Fit Mum au top !* »<sup>2</sup>

**D<sup>re</sup> Isabelle Marc**  
« *Est-ce bon ou pas? On ne le sait pas encore...* »<sup>3</sup>

### Introduction



Channel settings

45,540 views

Add to Share More

108 2

**Résultats** 05 juillet

- Qu'il ne faut pas faire de sport pendant la grossesse est une fausse  **croyance** généralisée. Cependant, il faut préserver le périnée.
- Phénomène **né grâce aux réseaux sociaux**, les fitmoms ne représentent en réalité qu'une petite minorité de femmes enceintes.
- Les fitmoms font cela pour leur **bien-être** et non pour culpabiliser les autres femmes
- Il existe une **injonction genrée** chez la femme: elle doit être belle et musclée pour rester un objet sexuel, même durant sa grossesse.
- Les fitmoms reflètent une **intériorisation** non consciente de ces injonctions.
- **Phénomène d'individualisation de la responsabilité** de la santé de l'enfant chez la femme enceinte.

**Coach MotherFit**

- Notre clientèle ne comporte pas de fitmom car le **but est de rester en forme** et non pas de devenir musclée.
- Les messages transmis par les médias sont **scandaleux** si transmis sans prévention.

**Psychologue ABA**

- L'image renvoyée par les fitmoms est contradictoire : **ventre plat ≠ grossesse**. Quelle est la place laissée à l'enfant ?
- Il y a un siècle, les médecins déconseillaient aux femmes enceintes de faire du sport (risque de stérilité). Or des études ont montré que **l'activité physique est bénéfique** pour la femme enceinte.

**Etudiante**

- Les coaches n'ont **pas de connaissances spécifiques** concernant les femmes enceintes car ils en rencontrent rarement au fitness.
- Les clientes enceintes peuvent déposer leur abonnement durant leur grossesse.

**Coach Let's Go**

**Sage-femme**

**Journaliste Magicmaman**

**Sociologue**

**Discussion** 05 juillet

Aucune des fitmoms contactées n'a accepté de répondre à nos questions, de ce fait peu d'informations ont pu être relevées quant à leurs motivations et au public visé au travers des réseaux sociaux. D'après la journaliste ayant pu rencontrer l'une d'entre elles, leur pratique de sport est **sous bonne supervision** et respecte l'avis des professionnels de la santé. Cela laisse entendre qu'elles **ne mettent en danger ni leur santé, ni celle de l'enfant**. Cependant, il serait intéressant de creuser les fondements de ce besoin de s'exposer sur les réseaux sociaux, en tenant compte de l'aspect psychologique et de l'estime de soi.

En Suisse, **aucune recommandation claire** n'existe sur la pratique de sport chez la femme enceinte: la création de brochures pourrait se révéler utile.

**Souvent, la femme enceinte aura peur d'exercer une activité physique pendant sa grossesse, ignorant les limites sûres à ne pas franchir.**

**Un grande majorité des personnes contactées n'est pas familière avec le phénomène des fitmoms.**

**Recommandations**

Il faut inciter les femmes ne présentant pas de contre-indication à avoir une activité physique modérée et régulière. L'objectif est de maintenir une bonne forme physique sans but de performance ou de compétition.

**Commentaires**

USA America first! 30 years ago  
Canada Brochure au top!  
France Un peu à la traîne, 2005✓  
Suisse Lentement, mais sûrement

**Remerciements**

Nous tenons à remercier notre tutrice D<sup>re</sup> Saira-Christine Renteria, ainsi que toutes les personnes qui nous ont accordé de leur temps: Mme Irène Maffi, Mme Romana Chiappini, Mme Catherine Leuenerberger, Mme Delphine Serra, Mr Florian Rapin, Mme Denise Vallat Packer et Mme Julie Caron

**Références**

1. <https://www.my-nutri.com>
2. <https://fit-mum.fr>
3. <http://www.journaldequebec.com>

**Contact : marie.andler@unil.ch**