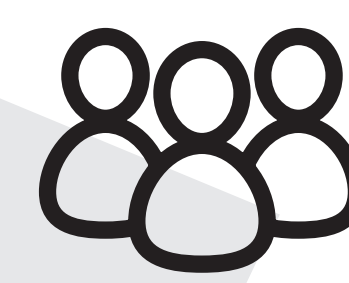


**PILOTE**  
RPNA



**GROUPE DE TRAVAIL**

RPNA NA • GHTLR • Maison  
Sport Santé • DT 17 (PMI & CSS) •  
CLS



**PARTENAIRES  
À MOBILISER**

UTTEP 17 • CPTS •  
Professionnels de santé  
de 1er recours (Médecins  
généralistes et sages-  
femmes libérales et  
hospitalières)

FICHE ACTION  
PRÉVENTION N°

**3**

## 1 000 PREMIERS JOURS DE L'ENFANT / SPORT ET GROSSESSE

Année de lancement : 2024 | Durée de l'action : 2 ans (reconduction possible) | Action pérenne CLS ✓

### CRÉER UNE OFFRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE ADAPTÉE (APA) EN ANTE ET POSTNATAL

#### LES CONSTATS

La période de la conception aux deux premières années de la vie après la naissance sont déterminantes pour le développement de l'enfant et la santé de l'adulte qu'il deviendra.

L'objectif du CLS est de contribuer à la réduction des risques et à la promotion de la santé à cette période de la vie. La mise en place d'actions favorisant un mode de vie favorable au développement de l'enfant et des liens d'attachement avec ses parents reste essentiel.

L'enquête nationale sur les morts maternelles (avril 24), montre que les femmes en situation d'obésité sont deux fois plus fréquentes parmi les morts maternelles par rapport à la population générale des femmes enceintes. Les maladies cardiovasculaires sont quant à elles, les premières causes de mort maternelles jusqu'à 42 jours. Enfin, les suicides et les maladies psychiatriques sont la 1ère cause de mortalité jusqu'à un an.

Les bénéfices de l'activité physique régulière sur la santé globale de la femme enceinte et de son enfant ont été démontrés : elle améliore la condition physique, le bien-être, réduit la prise de poids et le risque de diabète gestationnel. Elle réduit également le risque de dépression et permet de favoriser le lien d'attachement.

#### UNE VOLONTE COMMUNE D'AGIR

C'est pourquoi, dans le cadre du CLS de l'Agglomération de La Rochelle (axe prévention), les acteurs (GHTLR, RPNA, MSS aggro LR, PMI, CLS et Ville de La Rochelle) ont souhaité s'engager sur les 1 000 premiers jours de l'enfant et plus particulièrement sur l'activité physique (AP) chez la femme enceinte

#### OBJECTIFS DU PROJET

- Sensibiliser les professionnels de santé qui accompagnent les femmes enceintes habitantes de l'Agglomération au bénéfice de l'APA pendant la grossesse, dans la perspective d'une prescription d'APA
- Proposer des séances d'APA gratuites aux femmes sédentaires avec IMC sup. à 25

#### ACTION CLS N°1

**Sensibilisation des professionnels de santé** aux bénéfices de l'APA et de la prescription médicale (PMI, GHTLR, CPTS, RPNA) via l'organisation de trois temps de rencontres (en présentiel et un webinaire enregistré avec diffusion via ESEA).

#### ACTION CLS N°3

**Déploiement de l'action APA sport et grossesse** à d'autres territoires de l'Agglomération de La Rochelle.

#### ACTION CLS N°2

**Organisation d'un parcours autour de l'activité physique pour les femmes enceintes de l'Agglomération,**

3 cycles de 17 séances (information, évaluation, activité physique adaptée, bilan et diététique) comprenant :

- 1 séance d'information sur les bienfaits de l'AP en prénatal
- 1 séance d'évaluation de l'AP de la femme
- 13 séances d'APA (8 séances en prénatal et 5 en postnatal)
- 1 bilan en post-natal
- 1 séance diététique alimentation de l'enfant et massage bébé, pour 30 femmes sédentaires en surpoids.

#### PUBLIC CIBLE

- Professionnels de santé
- Femmes enceintes IMC supérieur à 25 entre 4 et 5 mois de grossesse maximum (en lien avec l'Entretien Prénatal Précoce)

#### LIEUX D'INTERVENTION

- Commune de l'Agglomération

#### MOYENS HUMAINS

- Sage-Femme Hospitalière (CH La Rochelle)
  - Sage-Femme de Réseau au RPNA
- Coordinatrice PEPS/Maison Sport Santé
  - Cadre de santé en PMI
    - Cadre supérieur, coordinatrice Pôle Femme enfant
- Chargée de prévention Ville La Rochelle
  - Coordinatrice CLS
  - Enseignante APA
  - Diététicienne et kiné

#### INDICATEUR(S)

- Nombre de professionnels sensibilisés
- Nombre de prescriptions
- Nombre de femmes ayant suivi le programme / assiduité
- Impact en santé à 6 mois (entretiens)

#### BUDGET PRÉVISIONNEL

➤ 27 290 €

#### FINANCEMENTS MOBILISABLES

- Partenaires MAD ressources humaines
- Subvention et/ou appels à projets (PPS ARS) > EN COURS