



# Evaluation du projet PEBS

## Résumé

Le projet «PEBS – Conseil et prévention en matière d'alimentation et d'activité physique pendant la grossesse et la première année suivant l'accouchement» offre aux femmes enceintes la possibilité de bénéficier de consultations diététiques et de participer à des cours d'activité physique gratuitement. Une évaluation externe du projet de 2016 à 2017 à Zurich, Soleure et Olten a abouti aux résultats suivants: le projet atteint en majorité (65%) des femmes de nationalité étrangère; grâce aux cours de fitness, les femmes enceintes satisfont davantage les recommandations en matière d'activité physique (au minimum 150 minutes d'activité d'intensité modérée chaque semaine); le programme motive 72% des participantes à bouger plus bien que la majorité d'entre elles soient moins actives qu'avant leur grossesse; 83% des femmes ayant suivi une consultation diététique se nourrissent mieux par la suite. En revanche, le comportement en matière d'alimentation et d'activité physique pendant la grossesse et la participation au projet PEBS n'ont pas une influence significative sur la prise de poids optimale au cours de la grossesse.

## 1 Introduction

Le projet «PEBS – Conseil et prévention en matière d'alimentation et d'activité physique pendant la grossesse et la première année suivant l'accouchement» existe depuis 2009. Dans différentes régions de Suisse, il permet aux femmes enceintes, d'une part de bénéficier d'une à deux consultations diététiques gratuites et, d'autre part, de participer, dans la plupart des cas gratuitement, à des cours d'activité physique et de fitness pendant la grossesse et au-delà.

Le projet est évalué en interne depuis son lancement et a en plus été soumis à une évaluation externe entre la mi-2016 et la mi-2017 à Zurich, Soleure et Olten. Il s'agissait de déterminer comment les offres de PEBS étaient utilisées et évaluées, et comment elles influençaient le comportement en matière d'alimentation et d'activité physique des femmes enceintes. L'existence d'un lien entre la participation à PEBS et la prise de poids pendant la grossesse a également été analysée. La partie du projet consacrée à l'après-grossesse n'a pas été analysée.

## 2 Plan de l'étude

A l'occasion de l'évaluation, différentes données ont été recueillies et exploitées. Les plus significatives étaient les suivantes:

- les données de l'hôpital universitaire de Zurich (USZ) portant sur 438 femmes y ayant accouché entre la mi-2016 et la mi-2017. Il s'agit notamment de données sur la participation à PEBS, sur la prise de poids pendant la grossesse et sur différentes caractéristiques personnelles (âge, nationalité). Des informations supplémentaires sur le comportement en matière d'alimentation et d'activité physique des femmes ayant suivi une consultation diététique ont également été recueillies au moment de cette consultation (normalement avant la 20<sup>e</sup> semaine de grossesse);
- le sondage en ligne auprès des participantes à PEBS pour connaître leur opinion sur les offres et leur comportement en matière d'alimentation et d'activité physique. 115 femmes se trouvant au moins à la 30<sup>e</sup> semaine de grossesse entre février et juin 2017 ont été invitées par e-mail à répondre à ce sondage. 17 adresses se sont révélées erronées et 46 personnes ont rempli le questionnaire: le taux de réponse a donc été de 47%, ce qui constitue un bon résultat;

- lors de quatre cours de fitness de l'USZ les 31 mars et 3 avril 2017, des mesures ont été réalisées à l'aide d'un accéléromètre pour établir la durée et l'intensité de l'activité. Un questionnaire succinct a en plus été soumis aux participantes pour évaluer les cours. Au total, les données de 61 personnes ont été recueillies.

### 3 Résultats

#### 3.1 Participation à PEBS

24% des femmes ayant accouché à l'USZ entre la mi-2016 et la mi-2017 ont profité d'au moins une offre de PEBS. Et ce taux passe à 40% si l'on prend en compte les femmes ayant déjà bénéficié de la consultation diététique lors d'une grossesse précédente.

PEBS s'adresse explicitement aux femmes étrangères grâce à la traduction des documents d'information en plusieurs langues. Leur recrutement s'est d'ailleurs bien passé pendant la période d'étude, puisque 56% des participantes à PEBS à l'USZ sont de nationalité étrangère. Et si l'on tient compte des femmes ayant suivi la consultation diététique à une date antérieure, ce chiffre passe à 65% et est ainsi conforme à la proportion d'étrangères dans l'ensemble des données. Cette proportion est largement supérieure au tiers des jeunes mères et femmes étrangères recensées en Suisse.

#### 3.2 Activité physique

D'après leurs propres estimations, 67% (sondage en ligne) et 75% (sondage lors de la mesure de l'activité physique) des participantes à PEBS suivent les recommandations en matière d'activité physique pour les adultes, à savoir pratiquer au moins 150 minutes d'activité d'intensité modérée chaque semaine.

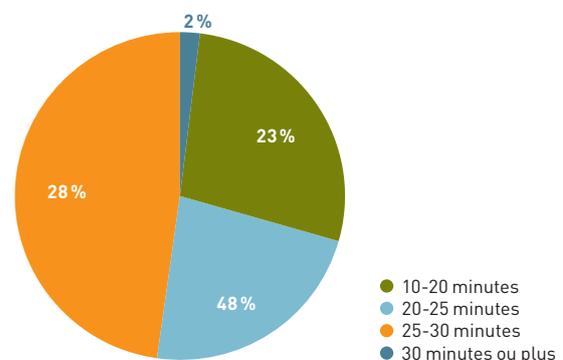
La majorité des femmes interrogées vers la fin de leur grossesse avouent toutefois avoir réduit leur activité physique une fois enceintes, principalement parce qu'elles craignaient de trop solliciter leurs corps, parce qu'elles n'avaient pas assez de temps ou parce qu'elles ne se sentaient pas bien. Elles sont toutefois aussi une majorité (72%) à affirmer que les

cours leur ont donné envie de bouger davantage. Les cours de fitness pourraient ainsi lutter contre une baisse supplémentaire de l'activité physique pendant la grossesse.

Les cours de fitness contribuent de manière importante à la pratique d'une activité physique régulière. Ainsi, à chaque cours, les participantes exercent une activité pendant 23 minutes environ avec une intensité modérée au minimum. Et si l'on tient compte également des activités de plus faible intensité, cette durée passe à 30 minutes par cours. L'activité effective pourrait cependant être plus longue, car l'appareil de mesure utilisé n'enregistre pas véritablement toute une série de mouvements (p. ex. mobilisation des bras, course en position assise sur une swiss ball, exercices de musculation et de stabilisation). Comme le montre la figure 1, toutes les femmes assistant aux cours d'activité physique évalués ont pratiqué une activité modérée ou intense pendant au moins 10 minutes. Et ce chiffre passe même à 20 minutes par cours pour plus de trois quarts (77%) d'entre elles. La grande majorité des participantes estiment que le niveau d'intensité des cours de fitness est adapté. Ces cours obtiennent de très bonnes évaluations: environ deux tiers des participantes les qualifient de «très bien» et le dernier tiers de «bien». Personne n'a donné de note insuffisante.

FIGURE 1

Nombre de minutes passées à pratiquer une activité d'intensité modérée-intense pendant un cours, par catégorie (en pourcentage de participantes, n = 61)

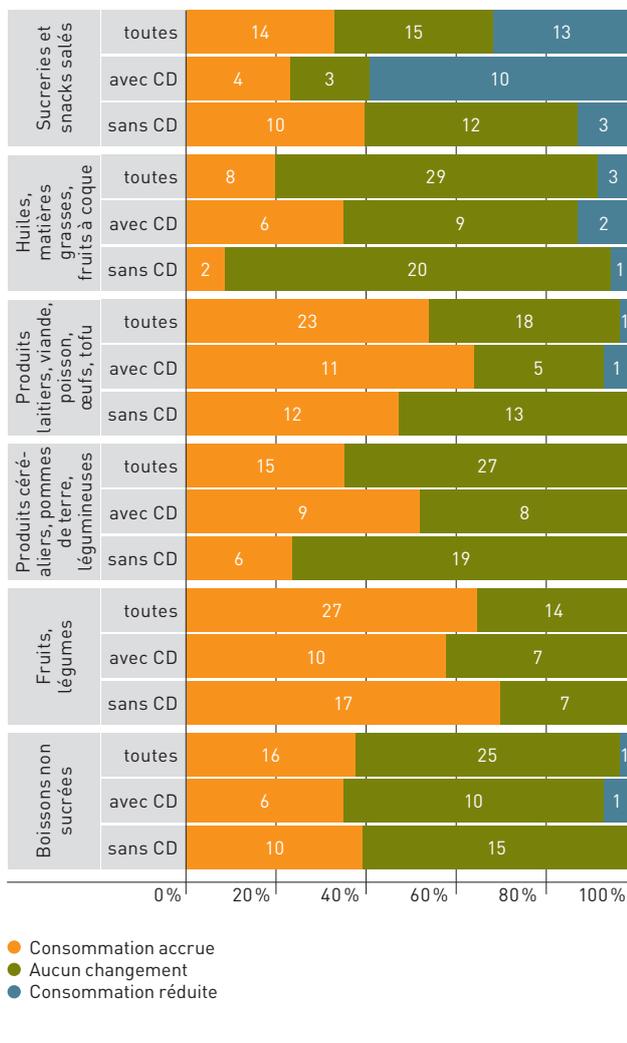


### 3.3 Comportement alimentaire

À l'aune des recommandations en matière d'alimentation pour les femmes enceintes, le comportement alimentaire des participantes à PEBS s'améliore au cours de la grossesse. La figure 2 montre l'évolution du comportement alimentaire des femmes selon leur propre estimation. Pour la plupart des groupes d'aliments considérés, on constate chez les femmes ayant suivi la consultation diététique (CD)

FIGURE 2

Modification du comportement alimentaire perçue par les femmes interrogées (sondage en ligne, n = 42)



une évolution plus positive que chez celles qui en ont fait l'impasse. D'après une série d'autres questions toutefois, près de la moitié de ces femmes ne respectent pas les recommandations concernant la consommation de produits laitiers et de protéines. 83% des femmes ayant bénéficié de la consultation diététique indiquent avoir été plus attentives à certains aliments et groupes d'aliments. Cette sensibilisation accrue s'observe également chez les femmes qui affirment que la consultation diététique ne leur a pas apporté grand-chose (33%) ou ne leur a rien apporté (6%). 61% des femmes interrogées ont jugé la consultation diététique utile.

### 3.4 Prise de poids

Il est dans la nature des choses que les femmes prennent du poids pendant leur grossesse. Selon l'institut de médecine américain (Institute of Medicine, IOM), la prise de poids optimale doit toutefois rester dans une fourchette déterminée. Il faudrait ainsi si possible éviter de prendre trop peu ou trop de poids. La prise de poids optimale pour les femmes affichant un poids «normal» avant leur grossesse se situe entre 11,5 kg et 16 kg [1].

À l'aune des critères de l'IOM, il n'y a pas de différences importantes et significatives sur le plan statistique entre les participantes à PEBS et les autres femmes ayant accouché à l'USZ. Dans les deux groupes, environ un tiers des femmes n'ont pas pris assez de poids, un tiers ont pris le nombre de kilos qu'il fallait et un tiers ont pris trop de poids. Pour savoir si la prise de poids se trouve dans la fourchette optimale, le poids avant la grossesse semble être plus déterminant que le comportement en matière d'alimentation et d'activité physique pendant la grossesse et la participation au projet PEBS: la moitié des femmes (50%) en surpoids ou obèses avant la grossesse ont pris trop de poids pendant leur grossesse (femmes avec un poids normal ou en insuffisance pondérale: 31%) et il n'y a que chez 28% de ces femmes que la prise de poids était dans la fourchette optimale (femmes avec un poids normal ou en insuffisance pondérale: 39%). Ce résultat n'est pas lié à la participation à PEBS.

[1] Rasmussen, K.M. & Yaktine, A.L. (Hg.) (2009): *Weight Gain During Pregnancy. Reexamining the Guidelines*. Institute of Medicine and National Research Council. Washington D.C.: National Academies Press.

## 4 Conclusions

La présente évaluation a duré quelques mois seulement et a été cantonnée aux sites de Zurich, Soleure et Olten. Le nombre de cas pour l'analyse statistique a donc parfois été faible. En dépit de ces limitations, l'évaluation montre que le projet PEBS a un effet positif sur les participantes dans les domaines de l'alimentation et de l'activité physique: le comportement alimentaire s'est amélioré après la consultation diététique et au cours de la grossesse, tandis que les conclusions liées au niveau d'activité physique indiquent que celui-ci baisse beaucoup moins que s'il n'y avait pas d'intervention. Bien que PEBS n'a pas prouvé son effet sur la prise de poids, d'autres résultats, non présentés ici, montrent que le projet améliore le bien-être des participantes.

Il est impossible de calculer le taux de participation exact pour le projet PEBS. Entre 25% et 40% des femmes informées du projet en font usage dans les faits. Bien que l'on puisse faire encore mieux, une augmentation importante – tout du moins à Zurich – des participantes aux cours d'activité physique n'est actuellement pas possible en raison du nombre de places limité.

## 5 Recommandations

Dans l'ensemble, le projet PEBS est sur la bonne voie. Les améliorations ciblées suivantes en ce qui concerne certains éléments pourraient permettre d'atteindre encore mieux les objectifs fixés en matière d'alimentation et d'activité physique:

- adaptation de la consultation diététique et offre supplémentaire de coachings,
- légère augmentation de l'intensité des cours de fitness.

En revanche, l'absence d'effets sur la prise de poids ne devrait pas être surestimée.

### Impressum

Cette fiche d'information est un résumé de l'étude de Stamm, H.P., Bürgi, R. et Lamprecht, M. (2017): *Evaluation des Projets PEBS*. Zurich: Lamprecht und Stamm Sozialforschung und Beratung AG. L'étude est disponible sur demande auprès de Promotion Santé Suisse.

© Promotion Santé Suisse, janvier 2018

### Renseignements et informations

Promotion Santé Suisse  
Wankdorfallee 5, CH-3014 Berne  
Tél. +41 31 350 04 04  
office.bern@promotionsante.ch