


Le sport pendant la grossesse est bénéfique au cerveau du bébé

Par figaro  Delphine Chayet - le 15/11/2013

Quand une femme enceinte fait du sport, le cerveau de son bébé se développe plus rapidement, selon une étude canadienne.

Les femmes enceintes savent aujourd'hui qu'un peu de sport les préparera à l'épreuve physique qu'est l'accouchement, en stimulant leur activité cardiaque et leur maîtrise respiratoire. Mais une activité modérée pendant la grossesse pourrait aussi être bénéfique à l'enfant à naître. C'est en tout cas ce que laisse penser une étude canadienne présentée la semaine dernière au salon Neurosciences, à San Diego. «L'exercice physique semble améliorer le développement du cerveau du fœtus», relate Elise Labonte-LeMoine, chercheuse à l'Université de Montréal.

Souhaitant reproduire sur l'humain une recherche déjà menée sur l'animal, les scientifiques ont recruté des femmes au début du deuxième trimestre de leur grossesse et les ont séparées en deux groupes, l'un actif, l'autre sédentaire. Selon la chercheuse, «avec cette répartition aléatoire nous étions sûrs de mesurer uniquement l'effet de l'activité physique, en excluant d'autres facteurs souvent associés à une vie sportive, comme l'alimentation ou le sommeil». Les femmes du groupe actif ont reçu pour consigne de se dépenser (marche, natation, vélo) pendant vingt minutes, trois fois par semaine, jusqu'au terme de leur grossesse. L'intensité de l'exercice devait être modérée - concrètement, se traduire par un essoufflement qui n'empêche pas une conversation.

Un cerveau plus mature

La suite de l'expérience s'est déroulée entre huit et douze jours après la naissance. Au moyen d'électrodes souples positionnées sur la tête des bébés pendant leur sommeil, les scientifiques ont mesuré leur mémoire auditive. «Avec l'électroencéphalographie, nous avons évalué la capacité des nouveau-nés à discriminer les sons, qui est la base de la compréhension du langage», explique Elise Labonté-LeMoine.

Résultat: l'onde mesurée par les scientifiques était moins forte chez les enfants du groupe des «actives», indiquant un cerveau plus mature (car capable de faire la même tâche avec moins d'effort). L'équipe canadienne en déduit que «le cerveau des bébés dont les mères ont fait de l'exercice s'est développé plus rapidement que celui des autres».

À ce stade, cette conclusion est jugée «intéressante» par le Dr Michel Roussel, neuropédiatre à l'hôpital Nord de Marseille, qui attend toutefois la publication de l'étude complète dans une revue scientifique. De rares travaux ont déjà mis en évidence l'impact du sport sur le développement cérébral. L'un d'eux avait ainsi rendu compte de meilleures habiletés de communication chez des enfants âgés de cinq ans dont la mère s'était dépensée pendant leur grossesse.

«Nous espérons que ces résultats orienteront les interventions de santé publique et la recherche sur la plasticité du cerveau, indique le Pr Dave Ellemberg, qui a dirigé la recherche. Surtout, nous avons bon espoir que cette découverte incitera les femmes à changer leurs habitudes». Les chercheurs en sont maintenant à évaluer le développement cognitif, moteur et langagier des enfants à l'âge d'un an pour vérifier si l'écart se maintient.