

La campagne #Vas-yMaman :

**Ce que disent les recherches sur la participation des mères à l'activité physique
et au sport**

Dernière mise à jour : Mars 2022



Introduction

Le Centre de documentation sur le sport (SIRC) du Canada, soutenu par le gouvernement du Canada, mène une campagne médiatique pilote ce printemps. Vas-y, maman (*Mom's Got Game*) est une initiative bilingue qui encourage, célèbre et soutient les mamans qui font du sport et sont actives. Grâce à l'engagement de partenaires et à des publicités numériques, radiophoniques et télévisées, la campagne #Vas-yMaman (#MomsGotGame) accomplira les objectifs suivants :

- Célébrer les mamans qui font des efforts pour faire du sport et être physiquement actives;
- Fournir des ressources aux mères pour qu'elles fassent du sport et de l'activité physique pour la première fois ou pour qu'elles en fassent plus souvent;
- Changer les perceptions et les attitudes des amis et de la famille (par exemple, les partenaires, les enfants) pour soutenir l'activité physique et la participation sportive de maman.

Les avantages de la participation à l'activité physique et au sport ne peuvent être sous-estimés¹. Et bien que les mères reconnaissent l'importance de l'activité physique pour leur santé et leur bien-être, elles donnent souvent la priorité aux besoins de leurs enfants, de leur ménage ou de leur employeur plutôt qu'aux leurs (Hamilton et White, 2010; Krouse et coll., 2011).

En effet, les femmes signalent une baisse significative de leur niveau d'activité physique après avoir donné naissance à leur premier enfant (McIntyre et Rhodes, 2009). Jusqu'à 75 % des mères rencontrent des obstacles à une activité physique régulière, notamment le manque de temps et de soutien social, la fatigue, la garde des enfants et les obligations liées à d'autres rôles (Verhoef et Love, 1992). Et ces obstacles pourraient être exacerbés pendant la pandémie de la COVID-19. Par conséquent, les ressources et le soutien fournis par #Vas-yMaman tiendront compte des défis et des circonstances uniques pour les mères durant la pandémie de la COVID-19. Par conséquent, les ressources et le soutien offerts par l'entremise de #Vas-yMaman (#MomsGotGame) tiendront compte des défis et des circonstances relatives aux mamans dans le cadre de la COVID-19.

Grâce à #Vas-yMaman (#MomsGotGame), SIRC envisage une « nouvelle normalité » où plus de mères font du sport et sont actives!

But et objectifs

L'objectif de ce document est de fournir un résumé des preuves qui ont sous-tendu le développement de la campagne #Vas-yMaman (#MomsGotGame). À cette fin, une

¹ Voir « Physical Activity and COVID-19: A Review of the Benefits and Effective Behaviour Change Strategies » sur le SIRC.ca.

analyse documentaire axée sur la participation des mères à des activités physiques dans le sport a été réalisée.

Les objectifs de cette analyse documentaire étaient les suivants :

1. Donner un aperçu des raisons pour lesquelles les mères pratiquent une activité physique ou un sport, ainsi que des avantages uniques qu'elles en retirent;
2. Identifier les obstacles et les éléments facilitateurs communs qui influencent la participation des mères à l'activité physique et au sport;
3. Mettre en évidence les stratégies efficaces et/ou prometteuses pour la promotion de l'activité physique chez les mères.
4. Examiner la mesure dans laquelle la pandémie de la COVID-19 a influencé la participation des mères au sport et à l'activité physique.

Stratégie de recherche

Les titres d'articles de deux bases de données (PsycINFO et PUBMED) ont d'abord été recherchés en mai 2020 en utilisant les termes suivants : « activité physique » OU « exercice » OU « sport » ET « maman » OU « mère ». Une recherche secondaire dans les mêmes bases de données a été faite en avril 2021 en utilisant les termes « activité physique » OU « exercice » ou « sport » ET « maman » OU « mère » ET « COVID-19 ». Une recherche tertiaire a ensuite été effectuée en janvier 2022, en utilisant les termes de recherche suivants : « activité physique » OU « exercice » OU « sport » ET « maman » OU « mère » OU « nouvelle maman » OU « post-partum » OU « future maman » ou « grossesse ». La recherche a été limitée aux articles publiés en anglais et évalués par des pairs. Un total de 86 articles ont été identifiés retenus pour une analyse du texte intégral.

D'autres articles ont été identifiés par une recherche manuelle dans les listes de référence des articles qui ont été inclus dans l'examen initial. Pour compléter ces recherches, il a été demandé aux partenaires du SIRC et aux chercheurs ayant une expertise dans le domaine des genres et du sport d'identifier ou de soumettre des recherches sur le thème de la participation des mères à l'activité physique et au sport. 26 autres articles et rapports ont été inclus.

Suite à l'examen du texte intégral des sources de données pertinentes (c'est-à-dire les articles, les rapports et les analyses personnalisées évalués par des pairs; n = 112), un total de 62 sources de données correspondant aux objectifs de cette analyse documentaire ont été incluses dans le rapport final.

Synthèse des résultats de la recherche

Les recherches sur la participation des mères à l'activité physique et au sport sont limitées (Bean et Wimbs, 2021). Ces limites incluent une concentration sur de petits échantillons homogènes (p. ex. McGannon et Schinke, 2013) et des régions géographiques étroites (p. ex. Brown et coll., 2001), qui incluent en grande partie des femmes caucasiennes dans les pays développés. En outre, les recherches actuelles s'appuient principalement sur des modèles transversaux et des mesures d'autodéclaration (Bellows-Riecken et Rhodes, 2008). Néanmoins, la recherche dans ce domaine a connu une croissance constante au cours des deux dernières décennies.

En gardant ces limites à l'esprit, cette étude synthétise les principales conclusions de la littérature consacrée à l'activité physique et à la participation sportive des mères, notamment (a) les taux de participation, (b) les motifs, (c) les avantages, (d) les obstacles, (e) les éléments facilitateurs, (f) les stratégies de promotion efficaces et/ou prometteuses, et (g) les considérations spéciales pour les nouvelles et futures mères, et (h) les répercussions de la COVID-19.

Taux de participation

Les recherches montrent que devenir parent est souvent associé à une diminution de la participation à l'activité physique (Allender et coll., 2008; Beams et Wimbs, 2021). Les parents sont généralement moins actifs que les non-parents (Bellows-Reicken et Rhodes, 2008), et décrivent un passage des sports organisés à des formes d'activité moins structurées (p. ex. la marche) après avoir eu un enfant (Hamilton et White, 2010). Ces conclusions sont particulièrement vraies pour les mères (Bellows-Reicken et Rhodes, 2008; McIntyre et Rhodes, 2009). Par exemple, les femmes qui sont mères de jeunes enfants ont tendance à avoir un niveau d'activité physique plus faible que les femmes du même âge qui n'ont pas d'enfants (Brown et coll., 2001), et les mères passent près d'une heure et demie de moins de temps à faire de l'activité physique toutes les deux semaines que les pères (Nomaguchi et Bianchi, 2004). En fait, le temps que les mères d'enfants d'âge scolaire consacrent à l'activité physique a diminué de 35% depuis 1965, alors que le temps de sédentarité (p. ex. regarder la télévision) a augmenté de 40% sur la même période (Archer et coll., 2013). Ces tendances sont en grande partie le résultat de l'évolution des rôles sociaux des femmes – notamment une augmentation significative de l'emploi des femmes et une réduction simultanée du nombre de femmes restant à la maison pour effectuer des tâches ménagères – et de l'essor des divertissements sur écran (Archer et coll., 2013). Néanmoins, ces résultats attirent l'attention sur l'importance de la promotion de l'activité physique pour les femmes, et les mères en particulier.

Motifs

Les femmes pratiquent l'activité physique et le sport pour diverses raisons, notamment la santé physique, le contrôle du poids, le bien-être psychologique, le plaisir, le sentiment d'accomplissement et l'appartenance sociale (Kilpatrick et coll., 2010; Krouse

et coll., 2011; Segar et coll., 2006). En général, les motifs qui sont liés à la forme ou au poids corporel – qui sont courants chez les femmes d’âge mûr – sont associés à la rhétorique du « je devrais » (p. ex. « je devrais perdre du poids/être en forme/être en bonne santé »), et conduisent à des niveaux de participation à l’activité physique plus faibles que les motifs qui ne sont pas liés à la forme ou au poids corporel (Segar et coll., 2006). En revanche, les motifs de participation qui sont liés à l’épanouissement personnel et aux émotions positives, comme le plaisir, le défi, la compétition et la camaraderie, conduisent généralement à des niveaux d’activité physique plus élevés (Segar et coll., 2006) et à une participation qui se prolonge dans le temps (Kilpatrick et coll., 2010). Souvent, les femmes ont de multiples raisons de faire du sport et de l’exercice physique, qui peuvent impliquer des sources de motivation intrinsèques (plaisir, épanouissement personnel) et extrinsèques (récompenses et punitions extérieures) (p. ex. Krouse et coll., 2011). Quoi qu’il en soit, une analyse personnalisée du Sondage indicateur de l’activité physique 2014-2015 de l’Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie (ICRCP, 2020) a révélé que la majorité des mères croient que l’activité physique est facile (53 %), pratique (66 %), amusante (75 %) et importante (86 %).

Avantages

La participation des mères à une activité physique et sportive présente des avantages non seulement pour elles, mais aussi pour toute la famille. En général, les mères physiquement actives déclarent se sentir en meilleure santé et plus heureuses, ce qui leur donne le sentiment d’être de meilleurs parents (Hamilton et White, 2010; McGannon et coll., 2018). L’engagement des parents dans l’activité physique et le plaisir qu’ils en tirent sont également liés à une culture familiale active et à une unité familiale connectée (Hamilton et White, 2010), et constituent des modèles de comportements sains pour les enfants (Rodrigues et coll., 2017; Schoeppe et coll., 2016; Trost et coll., 2003). En d’autres termes, les enfants ont plus de chances de pratiquer des sports lorsque leurs mères s’amusent et font du sport aussi!

Des mères heureuses et en bonne santé

L’activité physique régulière est associée à un large éventail d’avantages, notamment la santé physique et la prévention des maladies (p. ex. réduction de 31 % du risque de décès prématuré), la santé mentale et le bien-être (p. ex. réduction de 45 % des risques de dépression) et le fonctionnement du système immunitaire (p. ex. réduction de 50 % du risque de contracter une infection des voies respiratoires supérieures, comme le rhume)². En outre, l’activité physique peut améliorer les résultats du vieillissement (p. ex. réduction du risque d’ostéoporose et de sarcopénie : Greco et coll., 2019) et donner

² Voir « Physical Activity and COVID-19: A Review of the Benefits and Effective Behaviour Change Strategies » sur le SIRC.ca pour plus de détails. Sources d’exemples dans l’ordre présenté : Warburton et coll. (2010), ministère de la Santé et des Services sociaux des États-Unis (2008), et Strasner et coll. (2001).

aux mamans le temps de se concentrer sur elles-mêmes, ce qui peut les aider à faire face aux défis et au stress de la maternité (Limbers, McCollum, Ylitalo, et coll., 2020).

De nombreuses mères s'accordent à dire que l'activité physique est bénéfique pour la santé. Par exemple, une analyse personnalisée du Sondage indicateur de l'activité physique 2014-2015 de l'Institut canadien de la recherche sur la condition physique et le mode de vie a indiqué que 90 % des mères croient que l'activité physique prévient les maladies cardiaques, 84 % croient qu'elle améliore la capacité fonctionnelle avec l'âge et 83 % croient qu'elle aide à gérer le stress (ICRFCL, 2020).

En fait, les mères qui travaillent ont indiqué qu'elles se sentaient mieux, qu'elles dormaient mieux, qu'elles avaient des objectifs personnels satisfaisants et qu'elles pouvaient se détendre après le travail (Dixon, 2009) et étaient plus productives au travail lorsqu'elles prenaient le temps de faire de l'activité physique – et les avantages pour les mères ont finalement profité à leurs familles également (Limbers, McCollum, Ylitalo et coll., 2020). Par exemple, les mères qui pratiquent des sports de loisirs ont attribué à leur participation régulière au sport non seulement le fait d'être de meilleures athlètes et plus concentrées, mais aussi le renforcement de leur rôle de bonnes mères (McGannon et coll., 2018). De même, les parents ont indiqué que la participation à une activité physique leur donnait l'énergie et la confiance nécessaires pour être un bon parent, ainsi qu'un parent en bonne santé (Hamilton et White, 2010). En améliorant leur santé, les parents s'efforçaient d'être présents pour leurs enfants le plus longtemps possible (Hamilton et White, 2010).

Des familles actives et en bonne santé

Selon Hamilton et White (2010), les parents actifs physiquement favorisent une culture familiale active dans laquelle les parents donnent des exemples positifs de comportements sains à leurs enfants. L'activité physique contribue également à une unité familiale heureuse et connectée (Hamilton et White, 2010). En d'autres mots, lorsque les parents sont heureux, les enfants le sont aussi.

Plus de 100 études ont examiné l'influence de la participation des parents à l'activité physique sur le niveau d'activité physique des enfants (voir Yao et Rhodes, 2015). Ensemble, ces études montrent que la modélisation des comportements des parents en matière d'activité physique permet de prédire la participation des enfants à des activités physiques (Edwardson et Gorely, 2010; Yao et Rhodes, 2015), mais les résultats des études individuelles sont mitigés (certaines études montrent des liens solides, tandis que d'autres ne montrent aucun lien). En particulier, le plaisir et l'encouragement des parents à l'activité physique peuvent être plus importants pour l'activité physique des enfants que la modélisation des comportements des parents en matière d'activité physique (Edwardson et Gorely, 2010; Trost et coll., 2013; Yao et Rhodes, 2015).

Cela dit, plusieurs études récentes ont démontré que lorsque les mères pratiquent une activité physique – y compris le sport organisé, les activités de plein air et la marche pour le transport – leurs enfants sont plus susceptibles de participer aux mêmes activités (Canadian Women and Sport, 2020; Hesketh et coll., 2014; Schoeppe et coll., 2016; Rodrigues et coll., 2017). Par exemple, un rapport récent de Canadian Women and Sport (2020) a montré que les filles d'âge scolaire (de 6 à 18 ans) dont la mère fait du sport ont entre 1,5 et 1,9 fois plus de chances de faire du sport que les filles d'âge scolaire dont la mère ne fait pas de sport³. Le rapport a également montré que les filles dont la mère fait du sport étaient moins susceptibles d'abandonner le sport à l'adolescence, ce qui atténue ce qui est généralement une baisse significative de la participation sportive au sein de cette population. Par ailleurs, un nombre croissant d'ouvrages indique que les mères peuvent être des modèles et des sources de soutien particulièrement importantes pour l'engagement de leur fille dans l'activité physique au sein des familles d'immigrants d'Afrique de l'Est (Thul et LaVoi, 2011; Thul et coll., 2016).

Obstacles

Malgré les avantages de l'activité physique et de la pratique du sport pour les mères et leurs familles, les faibles taux de participation sont probablement le résultat d'obstacles uniques auxquels de nombreuses mères sont confrontées dans leurs efforts pour être actives. Jusqu'à 75 % des mères rencontrent des obstacles à l'activité physique (Verhoef et Love, 1992), allant de sentiments de culpabilité, de pression et de stress à un manque de temps, de soutien ou de services de garde (p. ex. Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Krouse et coll., 2011; McGannon et coll., 2013; Limbers, McCollum, Ylitalo, et coll., 2020).

Faire passer la famille avant tout

Les mères accordent souvent la priorité aux besoins de leurs enfants, de leur partenaire et/ou de leur employeur avant elles-mêmes (Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Krouse et coll., 2011; Ritondo, 2021). Bien que de nombreuses mères comprennent les avantages de l'activité physique, elles ont du mal à équilibrer leur temps personnel (p. ex. pour pratiquer un sport ou aller au gym) avec leurs engagements familiaux, conjugaux et professionnels (Hamilton et White, 2010; Bean et Wimbs, 2021). Par conséquent, les mères doivent souvent planifier à l'avance où, quand et comment elles participeront à une activité physique (McGannon et coll., 2018; Bean et Wimbs, 2021), ou profiter des occasions d'être actives lorsqu'elles se présentent (Hamilton et White, 2010).

Culpabilité, pression et perte d'identité

³ Parmi les mères qui font du sport, 77 % des filles âgées de 6 à 12 ans et 72 % des filles âgées de 13 à 18 ans font du sport. Parmi les mères qui ne font pas de sport, 53 % des filles âgées de 6 à 12 ans et 39 % des filles âgées de 13 à 18 ans en font. Source : Canadian Women and Sport (2020). The Rally Report. <https://womenandsport.ca/resources/research-insights/rally-report/>

Lorsque les mères prennent du temps pour elles, elles éprouvent souvent des sentiments de culpabilité et d'égoïsme, c'est-à-dire qu'elles ont l'impression que leur propre activité physique leur fait perdre du temps pour leurs enfants, leur partenaire ou leurs tâches ménagères (Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Ritondo, 2021; Ritondo, 2022). En conséquence, de nombreuses femmes luttent pour équilibrer leurs identités multiples (p. ex. athlète, travailleuse, partenaire, mère) après avoir eu des enfants, ce qui peut entraîner une perte d'identité totale (Bean et Wimbs, 2021; Hamilton et White, 2010). Les mères qui travaillent, en particulier, peuvent éprouver une détresse psychologique due à leur propre incapacité perçue à équilibrer facilement le travail, les loisirs et la maternité (Hamilton et White, 2010).

Horaires rigides et manque de temps

Tout en équilibrant leurs obligations professionnelles, familiales et conjugales, les mères sont également soumises aux horaires (souvent) rigides de leur lieu de travail et de l'école ou de la garderie de leurs enfants (Dixon, 2009). Par conséquent, les mères ont souvent l'impression qu'elles ont peu de possibilités de « s'intégrer » à l'activité physique, ou que leur type d'activité préféré (p. ex. les sports organisés, les cours de forme physique) a lieu à des moments qui ne leur sont pas accessibles, comme les soirs et les fins de semaine (Dixon, 2009).

Manque de soutien

Certaines mères n'ont pas le soutien d'un coparent, ou leur coparent ne fournit pas le soutien nécessaire pour qu'elles participent à une activité physique (Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010). Ce soutien peut inclure une aide pour les tâches ménagères ou la garde des enfants, ce qui donne à la mère le temps d'être active. L'envie ou le ressentiment peuvent naître lorsqu'un parent est capable d'être physiquement actif tandis que l'autre reste à la maison avec les enfants (Hamilton et White, 2010).

Disponibilité des services de garde d'enfants

La capacité de la mère à faire de l'activité physique peut être limitée par la disponibilité d'un soutien (financier, social) pour la garde d'enfants, les établissements de garde d'enfants ou un programme d'intégration des enfants et des parents qui permettrait à la mère et à l'enfant d'être actifs ensemble (Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Paterson et coll., 2016).

Incapacité d'accéder aux activités préférées

En général, les femmes préfèrent faire du sport ou de l'exercice en groupe (Dixon, 2009). Toutefois, les options de groupe sont souvent inaccessibles aux mères en raison de leurs horaires familiaux et/ou professionnels (Dixon, 2009). Par exemple, les mères

qui travaillent peuvent être limitées à une heure de pause dîner ou lorsque leurs enfants dorment, ce qui limite l'accès aux sports organisés ou aux cours de remise en forme qui sont généralement prévus les soirs de semaine. Par ailleurs, les mères de jeunes enfants estiment souvent que la seule façon d'être actives est d'intégrer leur activité physique aux activités de leurs enfants (Hamilton et White, 2010).

Se sentir intimidée, jugée ou mal à l'aise

Selon un sondage en ligne réalisé auprès de 348 femmes pendant la pandémie de la COVID-19, jusqu'à 87 % des femmes interrogées se sentaient en sécurité en retournant dans les gyms et les piscines où des mesures anti-coronavirus étaient en place, mais seulement 13 % d'entre elles avaient visité un gym ou une piscine (Sport England, 2020). Outre les préoccupations liées à la sécurité, la plupart des femmes évitaient le gym ou la piscine parce qu'elles se sentaient intimidées ou jugées (51 %) ou mal à l'aise dans leurs maillots de bain (73 %).

Éléments facilitateurs

Un certain nombre d'animateurs ont également été ciblés afin d'aborder ou de surmonter les obstacles à l'activité physique et à la participation sportive des mères. Certains de ces éléments facilitateurs, tels que l'auto-compassion (Bean et Wimbs, 2021), nécessitent un changement dans la façon dont les mères pensent à leur participation à l'activité physique, tandis que d'autres nécessitent un recadrage social et culturel plus large des rôles des mères dans la société (Hamilton et White, 2010; McGannon et coll., 2018; Paterson et coll., 2016). En général, les mères ont besoin de flexibilité, de soutien social et d'aide en matière de garde d'enfants pour soutenir leur participation à l'activité physique et au sport (Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; McGannon et coll., 2018).

Auto-compassion

Dans une étude portant sur des mères qui s'entraînaient pour un marathon, les participants ont estimé que l'auto-compassion était importante pour minimiser les sentiments de culpabilité et le manque de temps perçu (Bean et Wimbs, 2021). Pour faciliter leur entraînement, les mères faisant des marathons ont traité leur course comme du « temps pour soi » – un temps de plaisir et de soins personnels (Bean et Wimbs, 2021). De plus, de nombreuses mamans qui font des marathons ont mentionné que pratiquer la pleine conscience et avoir de l'amour propre les ont aidées à accroître leur auto-compassion.

Flexibilité et planification

Comme les mères sont souvent soumises à des horaires de travail, d'école ou de garde d'enfants rigides tout en équilibrant les engagements familiaux, ménagers et

professionnels, trouver du temps pour être active implique de la flexibilité et de la planification (Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009). Les mères peuvent tenter d'intégrer leur participation aux activités de leurs enfants, ou rechercher délibérément une participation structurée indépendante des activités de leurs enfants (Hamilton et White, 2010). Cela implique souvent une planification détaillée de la manière, du moment et du lieu où l'activité physique aura lieu, ce qui nécessite de communiquer avec les parents et de coordonner la garde des enfants (Bean et Wimbs, 2021; McGannon et coll., 2018). Les mères qui travaillent peuvent également tirer profit d'une négociation avec leurs collègues ou leurs superviseurs afin de prévoir du temps pour l'exercice physique au cours de la journée de travail (p. ex. prendre une courte pause-dîner et quitter le travail plus tôt) pendant que leurs enfants sont à l'école ou à la garderie, ou à la maison avec leur partenaire (Dixon, 2009; Limbers, McCollum, Ylitalo, et coll., 2020).

Soutien social

Le soutien social est l'un des facteurs les plus importants pour faciliter la participation des mères à l'activité physique et au sport. Lorsque les partenaires (y compris les ex) aident à s'occuper des enfants et des tâches ménagères, les mères ont plus de chances de trouver du temps pour être actives (Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010). Les encouragements des partenaires et des enfants, comme un partenaire qui amène les enfants à un match pour encourager la mère, peuvent également soutenir la participation de la mère (Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009). Au-delà de la famille immédiate, la famille élargie (p. ex. le beau-père) et les amis sont également des sources importantes de garde d'enfants et de soutien émotionnel (Bean et Wimbs, 2021; McGannon et coll., 2018; Trussell et coll., en cours de révision). De même, les partenaires d'entraînement ou les coéquipiers « servent de ressources aux mères pour équilibrer leur temps libre et leur identité de bonne mère, sans avoir à abandonner le temps d'entraînement sportif pour se socialiser » (McGannon et coll., 2018).

Garde d'enfants

Pour les mères de jeunes enfants, l'accès à des services de garde d'enfants (p. ex., dans le gymnase ou l'espace d'activité physique), à des programmes intégrés parents-enfants ou à un soutien pour la garde d'enfants (c'est-à-dire des ressources financières pour soutenir les frais de garde; des amis ou des membres de la famille pour partager les tâches de garde) peut faciliter la participation des mères à des activités physiques et sportives (Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Paterson et coll., 2016; Ritondo, 2022).

Recadrer les rôles sociaux des mères

Recadrer les rôles sociaux des mères peut permettre de résoudre les conflits que les mères vivent en ce qui concerne l'accomplissement de leur rôle et l'équilibre entre les

multiples identités (Hamilton et White, 2010; McGannon et coll., 2013). Par exemple, normaliser les croyances sur les tâches ménagères comme étant des responsabilités partagées au sein d'une famille, plutôt que la responsabilité principale de la mère, peut aider à faciliter le temps et le soutien dont la mère a besoin pour être active. Les mères se sentent souvent obligées d'être des mères, des partenaires et des travailleuses dévouées, et peuvent se sentir découragées lorsqu'on attend d'elles qu'elles soient également de « bonnes sportives » (Dixon, 2009). Par conséquent, le fait de présenter l'activité physique comme quelque chose qui ne privera pas la famille de temps, tout en étant bénéfique pour elle, peut contribuer à motiver la participation des mères au sport et à l'activité physique (Hamilton et White, 2011).

Des installations d'exercice qui sont inclusives et libres de tout jugement

Pour lutter contre les problèmes auxquels les femmes sont confrontées au gym ou à la piscine, comme le fait de se sentir intimidées, jugées ou mal à l'aise en maillot de bain, un sondage a récemment été tenu auprès de femmes et a révélé cinq stratégies visant à promouvoir des installations d'exercice inclusives et sans jugement : (a) du personnel qui offre discrètement d'aider avec l'équipement; (b) des crochets au bord de la piscine pour les serviettes afin de limiter le temps de marche en maillot de bain; (c) un code de conduite dans les salles de musculation (p. ex. faire respecter les limites de temps, replacer les poids après utilisation); (d) des zones réservées aux femmes et/ou des temps de baignade dédiés; et (e) moins de miroirs qui font toute la longueur (Sport England, 2020).

Stratégies de promotion

La recherche axée sur les motivations et les avantages associés à la participation des mères à l'activité physique et au sport – ainsi que sur les obstacles et les facteurs qui facilitent cette participation – fournit le contexte nécessaire à la promotion de l'activité physique auprès des mères d'enfants d'âge scolaire. En s'appuyant sur le petit nombre, mais croissant, de documents consacrés aux stratégies de promotion de la participation des mères à l'activité physique et au sport, des pratiques prometteuses sont présentées ci-dessous.

Contenu du message : Recherche sur les croyances des parents

Pour aider les mères à être actives, il est essentiel d'augmenter les attitudes positives concernant la participation des mères à l'activité physique et au sport et de recadrer les croyances sur les rôles sociaux des mères (Hamilton et White, 2010, 2011). Selon Hamilton et White (2011), lorsque les parents pensent que la pratique d'une activité physique contribue à une « bonne éducation » et ne leur enlève pas du temps pour d'autres engagements (p. ex. les tâches ménagères, le temps familial), ils sont plus enclins à être actifs. Les mères, en particulier, sont également plus susceptibles d'être actives lorsque leur partenaire et d'autres parents les encouragent à être actives, et

lorsqu'elles ont le sentiment d'avoir un contrôle personnel sur leur comportement en matière d'activité physique (p. ex. elles ont le temps et l'énergie de participer à une activité de leur choix; Hamilton et White, 2011).

Cette recherche suggère que les messages démontrant comment l'activité physique peut améliorer le rôle parental (p. ex. lorsque les mères ont le temps d'être actives et de se détendre, elles sont plus patientes et tolérantes avec les enfants) et profiter à toute la famille peuvent être efficaces. Les messages ont également plus de chance d'être efficaces lorsqu'ils mettent en avant des activités qui n'empiètent pas sur le temps passé en famille (p. ex. les mères qui jouent avec leurs enfants ou les enfants qui encouragent leur mère), et qu'ils expriment la voix des autres, en particulier celle des partenaires, en encourageant les mères à être actives. Enfin, les messages qui montrent comment l'activité physique peut stimuler le niveau d'énergie et qui identifient des solutions au manque de temps (p. ex. profiter de l'heure du dîner ou des fins de semaine) peuvent renforcer les convictions des mères quant à leur contrôle personnel des comportements liés à l'activité physique. Cependant, les messages concernant l'activité physique chez les mamans doivent être planifiés de manière réfléchie afin de s'assurer qu'ils ne provoquent pas de sentiments de culpabilité chez les femmes qui ont des difficultés à être actives (Atkinson et coll., 2020).

Solutions numériques pour la diffusion de messages et de programmes

En ce qui concerne la manière dont les messages et les programmes d'activité physique sont diffusés, des recherches récentes suggèrent que les technologies numériques constituent une orientation future prometteuse (Chung et coll., 2019; Cleland et coll., 2013; Mascarenas et coll., 2018; Schoeppe et coll., 2020). Par exemple, la Moms Online Video Exercise Study a utilisé la vidéoconférence (p. ex. Zoom, Google Hangouts) et des applications mobiles (p. ex. Nike+, Sworkit) pour créer des groupes d'exercice à faible coût pour les mères (Mascarenas et coll., 2018). Les femmes inactives qui ont participé à cette étude ont augmenté leur niveau d'activité physique et ont démontré une réduction des symptômes de dépression par rapport à un groupe de contrôle (Mascarenas et coll., 2018). Un exemple « réel » de ce type de programme est la campagne JUMP IN for Women's Health Health – un défi virtuel de 30 jours (30 minutes d'activité physique pendant 30 jours) visant à soutenir la santé cardiaque des femmes par la recherche, l'éducation et l'établissement de programmes à l'Institut de cardiologie de l'Université d'Ottawa et au Centre canadien de santé cardiaque pour les femmes.

En général, les programmes qui offrent une composante de groupe sont plus efficaces pour améliorer l'activité physique chez les mères, en particulier chez les femmes défavorisées sur le plan socio-économique (Cleland et coll., 2013). Par ailleurs, les pages web adaptées à la culture constituent une méthode prometteuse pour améliorer les comportements en matière de santé de populations cibles spécifiques (p. ex. les mères afro-américaines : Chung et coll., 2019).

Considérations supplémentaires pour les nouvelles et futures mamans

Les recherches montrent que les nouvelles et futures mamans signalent une diminution de leur niveau d'activité physique (Atkinson et coll., 2020; Paterson et coll., 2016). En fait, les lignes directrices canadiennes de 2019 sur l'activité physique pendant la grossesse mentionnent que moins de 15 % des femmes respectent la recommandation minimale de 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine pendant leur grossesse (Mottola et coll., 2019). De plus, très peu de femmes respectent les recommandations en matière d'activité physique pendant la période postnatale (Lesser, 2022). Cette situation est préoccupante, car la grossesse et la transition vers la maternité représentent des changements identitaires importants dans la vie d'une femme, où elle peut être plus vulnérable aux problèmes de santé mentale, notamment l'anxiété, le stress et la dépression (Kołomańska-Bogucka et coll., 2019; Lesser, 2022; Rice et Williams, 2021). La section suivante de ce rapport se concentrera sur les raisons pour lesquelles l'activité physique est si importante pour les nouvelles et futures mères, sans parler de leurs bébés!

Santé mentale et physique

Les nouvelles et futures mamans signalent souvent des niveaux de stress plus élevés et davantage de sentiments d'anxiété et de dépression que le grand public (Atkinson et coll., 2020). La pandémie actuelle a encore exacerbé les problèmes de santé mentale auxquels sont confrontées de nombreuses nouvelles et futures mamans (Davenport, Horbachewsky, et coll., 2020; Rice et Williams, 2021; Shidhaye et coll., 2020). Par exemple, une étude récente a révélé que la prévalence de la dépression post-partum est passée de 15 % à 41 % depuis le début de la pandémie (Davenport, Horbachewsky, et coll., 2020). Cependant, bien que de nombreuses mamans soient confrontées à des problèmes de santé mentale, elles hésitent souvent à prendre des médicaments, car elles craignent que ceux-ci aient des effets néfastes sur la santé de leur bébé (par exemple, lors de l'allaitement; Vargas-Terrones et coll., 2020). L'exercice peut être particulièrement important pour ces mamans, car il peut agir comme une forme naturelle de médecine.

Les recherches montrent que les femmes qui respectent les recommandations en matière d'activité physique, soit 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée par semaine pendant leur grossesse, ont moins de chances de souffrir de dépression pré et postnatale que celles qui ne font pas d'exercice (Davenport et coll., 2018; Nakamura et coll., 2019; Vargas-Terrones et coll., 2020). En fait, un récent rapport canadien a révélé que l'activité physique peut réduire d'au moins 25 % la dépression liée à la grossesse (Davenport, Horbachewsky, et coll., 2020). De plus, une activité physique légère à modérée pendant la période postnatale peut aider à atténuer les symptômes dépressifs et à augmenter la probabilité que la dépression se résorbe (McCurdy et coll., 2017). Dans l'ensemble, l'activité physique peut contribuer à améliorer la santé mentale des

nouvelles et futures mères, ce qui peut avoir un effet positif sur la mère et le bébé (Davenport, Horbachewsky, et coll., 2020; Atkinson et coll., 2020).

Il n'est peut-être pas surprenant que l'exercice soit bénéfique pour la santé physique des nouvelles et futures mamans, en plus de leur santé mentale. Les recherches montrent que les femmes qui font de l'exercice pendant leur grossesse en retirent de nombreux avantages, notamment un risque moindre de diabète sucré gestationnel, de troubles hypertensifs, d'accouchement par césarienne et un temps de récupération post-partum plus court (ACOG, 2020; Adesegun et coll., 2019; Davenport et coll., 2018; Di Mascio et coll., 2016). Un rapport canadien a révélé que l'activité physique pendant la grossesse peut diminuer de près de 40 % les chances de souffrir de diabète gestationnel, d'hypertension artérielle et de prééclampsie (Davenport, Horbachewsky, et coll., 2020). De plus, l'exercice régulier pendant la grossesse peut augmenter les chances d'accouchement par voie vaginale et réduire le risque de naissance prématurée (Berghella et coll., 2017; Di Mascio et coll., 2016). En outre, l'exercice peut aider les mamans à gérer leur poids et celui de leur bébé (c'est-à-dire qu'il réduit les chances d'avoir un nouveau-né de grande taille; ACOG, 2020; Berghella et coll., 2017; Cancellà-Corral et coll., 2022; Wiebe et coll., 2015).

Lignes directrices en matière d'exercice

Peu de lignes directrices ont été publiées qui fournissent des étapes claires sur la façon de faire de l'exercice pendant la grossesse et dans les mois suivant l'accouchement, mais les recherches suggèrent que l'exercice à ces étapes est généralement sans danger, sauf indication contraire d'un professionnel de la santé (c'est-à-dire en raison d'une condition médicale préexistante⁴; Mottola et coll., 2018). Cela dit, il est recommandé aux nouvelles et futures mamans de consulter un professionnel de la santé avant de modifier ou de commencer une nouvelle routine d'exercice (ACOG, 2020; Kołomańska-Bogucka et coll., 2019).

Les recherches suggèrent que les femmes qui étaient actives avant la grossesse peuvent continuer à l'être tout au long de leur grossesse et pendant la période post-partum (ACOG, 2020, Mottola et coll., 2018). En fait, tant les lignes directrices canadiennes de 2019 sur l'activité physique pendant la grossesse que l'énoncé de position de l'American College of Obstetricians and Gynecologists recommandent aux femmes de continuer à respecter les lignes directrices recommandées en matière d'activité physique, soit au moins 150 minutes d'activité par semaine, tout au long de leur grossesse (ACOG, 2020, Mottola et coll., 2018). En outre, ces groupes encouragent les futures mamans à participer à une gamme d'exercices aérobiques (par exemple, le vélo et la marche) et d'exercices de résistance pour obtenir des avantages maximaux pour la santé (ACOG, 2020; Mottola et coll., 2018).

⁴ Veuillez consulter la [directive canadienne sur l'activité physique pendant la grossesse](#) pour obtenir une liste des conditions médicales qui peuvent rendre l'exercice pendant la grossesse dangereux.

Bien que l'exercice pendant la grossesse soit généralement sans danger, il est important que les futures mamans soient prudentes pour éviter l'exercice excessif et prendre des pauses si nécessaire (*Berghella et coll., 2017; Mottola et coll., 2018*). La surveillance de l'exercice excessif peut être particulièrement importante pour les athlètes d'élite enceintes qui sont habituées à des routines d'entraînement intenses (*Pivarnik et coll., 2016*). Pour garantir une activité sans danger, les chercheurs recommandent aux futures mamans de surveiller de près leur régime alimentaire et leur état d'hydratation et d'éviter de faire de l'exercice dans des conditions météorologiques extrêmes (*ACOG, 2020; Berghella et coll., 2017*). De plus, les futures mamans doivent arrêter de faire de l'exercice si elles ressentent des signes d'alerte (par exemple, des douleurs ou des étourdissements) pendant l'exercice⁵ (*ACOG, 2020*).

Encourager les nouvelles mamans à reprendre une activité physique est crucial pour soutenir des habitudes saines tout au long de la vie (*Mottola et coll., 2018*). Les nouvelles mamans peuvent commencer à faire de l'exercice dès que cela est médicalement sûr, ce qui peut varier dans le temps selon qu'elles ont eu un accouchement par voie vaginale ou par césarienne (*Mottola et coll., 2018*). En général, dans les 6 à 10 semaines suivant l'accouchement, les femmes peuvent reprendre une activité physique à condition d'avoir été évaluées par un professionnel de santé (*Lesser, 2022*). Après 10 semaines, les nouvelles mamans peuvent envisager de demander des conseils pour renforcer leur plancher pelvien et améliorer leur condition physique générale (*Lesser, 2022*). Enfin, après 24 semaines, une maman peut commencer à retrouver son niveau de forme prénatale (*Lesser, 2022*). Cependant, une nouvelle maman aura encore besoin de soutien et d'encouragement pour maintenir de saines habitudes d'exercice (*Lesser, 2022*).

Encourager et soutenir les nouvelles et futures mamans

En plus des facilitateurs mentionnés dans la première partie de cet examen, il y a plusieurs choses que les organismes de sport et d'activité physique peuvent faire pour mieux encourager et soutenir les nouvelles et futures mamans. En particulier, les recherches suggèrent que le fait d'inclure les nouvelles mamans dans la conception des programmes de sport et d'activité physique peut aider à garantir que leurs besoins (p. ex., temps et installations) sont satisfaits (*Ritondo, 2022*). Par exemple, le fait d'inclure des espaces et du temps dans les horaires des tournois pour permettre aux mères d'allaiter peut aider les nouvelles mères à équilibrer leurs rôles (*Ritondo, 2022*). De plus, l'inclusion des nouvelles mamans dans le matériel de marketing et de promotion peut les aider à se sentir habilitées à participer (*Pritchett et coll., 2017; Ritondo, 2022*).

⁵ Une liste plus complète des signes d'alerte figure dans la déclaration de principe de l'[American College of Obstetricians and Gynecologists](#).

Les nouvelles mamans devraient également être encouragées à se rapprocher les unes des autres. L'activité physique et les amitiés basées sur les loisirs peuvent aider les nouvelles mamans à faire face à la transition vers la maternité (Trussell et coll., en cours de révision). Par exemple, les activités de conditionnement physique en groupe (p. ex., les cours "Maman et moi") peuvent offrir aux mamans un soutien social de la part de femmes qui font face à des exigences similaires, ce qui peut les aider à exprimer et à reconstruire leur identité (Limbers, McCollum, Ylitalo, et coll. 2020; Saligheh et coll., 2016; Trussell., 2015). De plus, les groupes sociaux fondés sur l'activité physique peuvent procurer aux mamans un sentiment de communauté et d'appartenance, qui ont été associés à des probabilités plus faibles de dépression post-partum (Gheorghe et coll., 2020). Bien que de nombreux cours de forme physique en personne ne soient pas disponibles pendant la pandémie, les cours de forme physique en ligne (par exemple, les cours de yoga) et l'utilisation d'applications et de médias sociaux peuvent aider les nouvelles et futures mères à être physiquement actives ensemble (Atkinson et coll., 2020; Shidhaye et coll., 2020).

COVID-19

La pandémie de la COVID-19 a eu une incidence significative sur le niveau d'activité physique des mères (Limbers, McCollum, et Greenwood, 2020; Davenport et coll., 2020). En fait, une étude canadienne a révélé que 59 % des mères ont déclaré avoir des niveaux d'activité physique plus faibles pendant la pandémie, tandis que 74 % des mères ont déclaré avoir augmenté le temps passé devant un écran (Carroll et coll., 2020). Ce changement dans les niveaux d'activité physique peut être associé aux tâches parentales supplémentaires et à l'accès limité aux installations de conditionnement physique et aux activités organisées (p. ex. cours d'exercice, ligues sportives) pendant la pandémie.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, il est courant que les enfants soient plus exigeants envers leurs parents en temps de crise⁶. En outre, l'Organisation des Nations unies pour l'éducation, la science et la culture estime que 1,38 milliard d'enfants ont été retirés de l'école ou de la garderie pendant la pandémie, avec un accès limité aux activités de groupe, aux sports organisés ou aux terrains de jeux⁷ – ce qui signifie que les parents ont réconforté, supervisé, enseigné et divertifié leurs enfants 24 heures sur 24. Ainsi, alors que de nombreuses mamans souhaitent participer à des activités physiques et sportives (CFLRI, 2020), la pandémie peut avoir entraîné des obstacles supplémentaires à cette participation.

⁶ Organisation mondiale de la santé (2020). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. <https://www.who.int/publications/i/item/mental-health-and-psychosocial-considerations-during-the-covid-19-outbreak>

⁷ Cluver et coll. (2020). Parenting in a time of COVID-19. *The Lancet*, 395, e64. <http://scholar.sun.ac.za/handle/10019.1/108495>

Les exigences parentales supplémentaires pendant la pandémie n'ont pas seulement eu des conséquences sur le niveau d'activité physique des mères, mais peuvent également avoir une incidence sur leur santé mentale. Les recherches montrent que la pandémie a entraîné une augmentation des niveaux de stress, y compris le stress parental, chez de nombreuses mères qui travaillent (Limbers, McCollum et Greenwood, 2020). Ce stress parental accru peut avoir un effet négatif sur la qualité de vie des mères, notamment en diminuant leur satisfaction à l'égard de leur environnement pendant la pandémie (Limbers, McCollum et Greenwood, 2020). Cela dit, les chercheurs ont remarqué que la participation à une activité physique régulière peut atténuer certains des problèmes de stress et de santé mentale associés à la pandémie, ce qui peut avoir un effet positif non seulement sur les mères, mais aussi sur leurs enfants (Davenport et coll., 2020; Limbers, McCollum et Greenwood, 2020).

Même pendant la pandémie, il reste de nombreuses possibilités de pratiquer de l'activité physique en toute sécurité. L'utilisation des technologies numériques (p. ex. les cours de conditionnement physique en ligne) et des formes d'activité physique plus accessibles (p. ex. la marche et le jardinage) peuvent aider les mères à être actives par elles-mêmes ou avec leurs enfants (Atkinson et coll., 2020). De plus, l'utilisation de transports actifs (p. ex. aller au magasin à pied plutôt qu'en voiture) peut aider les mères occupées à intégrer l'activité physique dans leur routine quotidienne (Bean et Wimbs, 2021). Vous trouverez [ici](#) d'autres exemples sur la manière de rester actif pendant la pandémie.

Résumé et conclusion

Les mères sont motivées à être actives pour plusieurs raisons, allant de la santé et du bien-être au plaisir, à la réussite et à l'affiliation sociale (Kilpatrick et coll., 2010; Krouse et coll., 2011; Segar et coll., 2006). Les mères physiquement actives déclarent se sentir en meilleure santé et plus heureuses, ce qui leur donne le sentiment d'être de meilleurs parents (Hamilton et White, 2010). Elles modèlent également des comportements sains pour les enfants et contribuent à une culture familiale active et connectée (p. ex. Hamilton et White, 2010; Rodrigues et coll., 2017; Schoeppe et coll., 2016).

Néanmoins, les taux de participation à l'activité physique et au sport chez les mères sont inférieurs à ceux des pères et des personnes sans enfants (Bellows-Reicken et Rhodes, 2008). Jusqu'à 75 % des mères rencontrent des obstacles à l'activité physique (Verhoef et Love, 1992), notamment des sentiments de culpabilité, de pression et de stress et un manque de temps, de soutien ou de services de garde (p. ex. Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010; Krouse et coll., 2011; McGannon et coll., 2013; Ritondo, 2021).

Pour aborder ou surmonter ces obstacles, les messages et les programmes devraient viser à accroître les attitudes positives concernant la participation des mères à l'activité physique et au sport (p. ex. la compassion envers soi-même, l'encouragement des

autres) et à recadrer les croyances concernant les rôles sociaux des mères (p. ex. le partage des tâches ménagères et des soins aux enfants) [Bean et Wimbs, 2021; Dixon, 2009; Hamilton et White, 2010, 2011; McGannon et coll., 2018]. La diffusion de programmes et de messages à l'aide de technologies numériques (p. ex. les applications mobiles) représente une autre voie de promotion prometteuse (Chung et coll., 2019; Mascarenas et coll., 2018).

Nous sommes nombreux à reconnaître que l'activité physique est à la fois amusante et importante, et que les mères méritent d'en profiter elles aussi! S'appuyant sur des preuves, la campagne #Vas-yMaman encourage, célèbre et soutient les mères dans leurs efforts pour être actives et faire du sport.

Références

- Allender, S., Hutchinson, L. et Foster, C. (2008). Life-change events and participation in physical activity: a systematic review. *Health Promotion International*, 23(2), 160-172. <https://doi.org/10.1093/heapro/dan012>
- ACOG (2020). Physical activity and exercise during pregnancy and the postpartum period: A position statement. *American College of Obstetricians and Gynecologists*. <https://www.acog.org/clinical/clinical-guidance/committee-opinion/articles/2020/04/physical-activity-and-exercise-during-pregnancy-and-the-postpartum-period>
- Archer, E., Lavie, C. J., McDonald, S. M., Thomas, D. M., Hébert, J. R., Taverno Ross, S. E., McIver, K. L., Malina, R. M. et Blair, S. N. (2013). Maternal inactivity: 45-year trends in mothers' use of time. *Mayo Clinic Proceedings*, 88(12), 1368-1377. <http://doi.org/10.1016/j.mayocp.2013.09.009>
- Atkinson, L., De Vivo, M., Hayes, L., Hesketh, K. R., Mills, H., Newham, J. J., Olander, E. K. et Smith, D. M. (2020). Encouraging physical activity during and after pregnancy in the COVID-19 era, and beyond. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), e7304. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197304>
- Bean, C. et Wimbs, R. (2021). Running from (with) mom guilt: Exploring experiences of being a mother and training for and running marathons. *Leisure/Loisir*, 45(2), 1-23. <https://doi.org/10.1080/14927713.2021.1874831>
- Bellows-Riecken, K. H. et Rhodes, R. E. (2008). A birth of inactivity? A review of physical activity and parenthood. *Preventive Medicine*, 46, 99-110. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.08.003>

- Berghella, V. et Saccone, G. (2017). Exercise in pregnancy!. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 216(4), 335–337.
<https://doi.org/10.1016/j.ajog.2017.01.023>
- Brown, P. R., Brown, W. J., Miller, Y. D. et Hansen, V. (2001). Perceived constraints and social support for active leisure among mothers with young children. *Leisure Sciences*, 23, 131-144. <http://doi.org/10.1080/014904001316896837>
- Canadian Fitness and Lifestyle Research Institute (2020). 2014-2015 Physical Activity Monitor [custom analysis].
- Canadian Women and Sport (2020). The rally report: Encouraging action to improve sport for women and girls.
<https://womenandsport.ca/resources/research-insights/rally-report/>
- Cancela-Carral, J. M., Blanco, B. et López-Rodríguez, A. (2022). Therapeutic aquatic exercise in pregnancy: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 11(3), 501. <https://doi.org/10.3390/jcm11030501>
- Carroll, N., Sadowski, A., Laila, A., Hruska, V., Nixon, M., Ma, D.W.L., Haines, J. et on behalf of the Guelph Family Health Study. (2020). The impact of COVID-19 on health behavior, stress, financial and food security among middle to high income Canadian families with young children. *Nutrients*, 12(8), e2352.
<https://doi.org/10.3390/nu12082352>
- Chung, A., Wallace, B., Stanton-Koko, M., Seixas, A. et Jean-Louis, G. (2019). Feasibility and acceptability of a culturally tailored website to increase fruit and vegetable intake and physical activity levels in African American mother-child dyads: observational study. *JMIR Pediatrics and Parenting*, 2(1), e12501.
<http://doi.org/10.2196/12501>
- Cleland, V., Grenados, A., Crawford, D., Winzenberg, T. et Ball, K. (2013). Effectiveness of interventions to promote physical activity among socioeconomically disadvantaged women: A systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 14, 197-212.
<http://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01058.x>
- Davenport, M.H., Meyer, S., Meah, V.L., Strynadka, M. et Khurana, R. (2020). Moms are not ok: COVID-19 and maternal mental health. *Frontiers in Global Women's Health*, 1(1). <https://doi.org/10.3389/fgwh.2020.00001>
- Davenport, M. H., Horbachewsky, T., Brown, M., Graham, N., Love, J., Mottola, M. et Ruchat, S. M. (2020). Prenatal physical activity: Baby steps for better health.

- British Journal of Sports Medicine*, 54(6), 360–361.
<https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101056>
- Davenport, M. H., McCurdy, A. P., Mottola, M. F., Skow, R. J., Meah, V. L., Poitras, V. J., Jaramillo Garcia, A., Gray, C. E., Barrowman, N., Riske, L., Sobierajski, F., James, M., Nagpal, T., Marchand, A. A., Nuspl, M., Slater, L. G., Barakat, R., Adamo, K. B., Davies, G. A. et Ruchat, S. M. (2018). Impact of prenatal exercise on both prenatal and postnatal anxiety and depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1376–1385. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099697>
- Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Sobierajski, F., Poitras, V. J., Gray, C. E., Yoo, C., Skow, R. J., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Meah, V. L., Nagpal, T. S., Riske, L., James, M., Nuspl, M., Weeks, A., Marchand, A. A., Slater, L. G., Adamo, K. B., Davies, G. A., Barakat, R. et Mottola, M. F. (2019). Impact of prenatal exercise on maternal harms, labour and delivery outcomes: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(2), 99–107. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099821>
- Di Mascio, D., Magro-Malosso, E. R., Saccone, G., Marhefka, G. D. et Berghella, V. (2016). Exercise during pregnancy in normal-weight women and risk of preterm birth: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American Journal of Obstetrics and Gynecology*, 215(5), 561–571. <https://doi.org/10.1016/j.ajog.2016.06.014>
- Dipietro, L., Evenson, K. R., Bloodgood, B., Sprow, K., Troiano, R. P., Piercy, K. L., Vaux-Bjerke, A., Powell, K. E. et 2018 physical activity guidelines committee. (2019). Benefits of physical activity during pregnancy and postpartum: An umbrella review. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 51(6), 1292–1302. <https://doi.org/10.1249/MSS.0000000000001941>
- Dixon, M. (2009). From their perspective: A qualitative examination of physical activity and sport programming for working mothers. *Sport Management Review*, 12(1), 34-48. <http://doi.org/10.1016/j.smr.2008.09.002>
- Edwardson, C. L. et Gorely, T. (2010). Parental influences on different types and intensities of physical activity in youth: A systematic review. *Psychology of Sport and Exercise*, 11, 522-535. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.05.001>
- Gheorghe, M., Varin, M., Wong, S. L., Baker, M., Grywacheski, V. et Orpana, H. (2021). Symptoms of postpartum anxiety and depression among women in Canada: Findings from a national cross-sectional survey. *Canadian Journal of Public Health/ Revue Canadienne de Sante Publique*, 112(2), 244–252. <https://doi.org/10.17269/s41997-020-00420-4>

- Greco, E. A., Pietschmann, P. et Migliaccio, S. (2019). Osteoporosis and sarcopenia increase frailty syndrome in the elderly. *Frontiers in Endocrinology*, 10, 255. <https://doi.org/10.3389/fendo.2019.00255>
- Hamilton, K. et White, K. M. (2010). Understanding parental physical activity: Meanings, habits, and social role influence. *Psychology of Sport and Exercise*, 11(4), 275-285. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2010.02.006>
- Hamilton, K. et White, K. M. (2011). Identifying key belief-based targets for promoting regular physical activity among mothers and fathers with young children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 14, 135-142. <http://doi.org/10.1016/j.jsams.2010.07.004>
- Hesketh, K.R., Goodfellow, L., Ekelund, U., McMinn, A. M., Godfrey, K. M., Inskip, H. M., Cooper, C., Harvey, N. C. et van Sluijs, E. M. F. (2014). Activity levels in mothers and their preschool children. *Pediatrics*, 133(4), e973-e980. <https://doi.org/10.1542/peds.2013-3153>
- Kilpatrick, M., Hebert, E. et Bartholomew, J. (2005). College students' motivation for physical activity: Differentiating men's and women's motives for sport participation and exercise. *Journal of American College Health*, 54(2), 87-94. <http://doi.org/10.3200/jach.54.2.87-94>
- Krouse, R., Ransdell, L., Lucas, S. et Pritchard, M. (2011). Motivation, goal orientation, coaching, and training habits of women ultrarunners. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 1. <http://doi.org/10.1519/jsc.0b013e318207e964>
- Lesser, I. (2022). The need for physical activity in the postnatal transition. [pré-publication du SIRC].
- Limbers, C. A., McCollum, C. et Greenwood, E. (2020). Physical activity moderates the association between parenting stress and quality of life in working mothers during the COVID-19 pandemic. *Mental Health and Physical Activity*, 19, e100358. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2020.100358>
- Limbers, C. A., McCollum, C., Ylitalo, K. R. et Hebl, M. (2020). Physical activity in working mothers: Running low impacts quality of life. *Women's Health*, 16, 1-9. <https://doi.org/10.1177/1745506520929165>
- Mascarenhas, M. N., Chan, J. M., Vittinghoff, E., Van Blarigan, E. L. et Hecht, F. (2018). Increasing physical activity in mothers using video exercise groups and

- exercise mobile apps: Randomized controlled trial. *Journal of Medical Internet Research*, 20(6), e179. <http://doi.org/10.2196/jmir.9310>
- McGannon, K., McMahon, J. et Gonsalves, C. (2018). Juggling motherhood and sport: A qualitative study of the negotiation of competitive recreational athlete mother identities. *Psychology of Sport and Exercise*, 36, 41-49. <http://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.01.008>
- McGannon, K. R. et Schinke, R. J. (2013). “My first choice is to work out at work; then I don’t feel bad about my kids”: A discursive psychological analysis of motherhood and physical activity participation. *Psychology of Sport and Exercise*, 14, 179-188. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2012.10.001>
- McIntyre, C. A. et Rhodes, R. E. (2009). Correlates of leisure-time physical activity during transitions to motherhood. *Women and Health*, 49(1), 66-83. <https://doi.org/10.1080/03630240802690853>
- McCurdy, A. P., Boulé, N. G., Sivak, A. et Davenport, M. H. (2017). Effects of exercise on mild-to-moderate depressive symptoms in the postpartum period: A meta-analysis. *Obstetrics and Gynecology*, 129(6), 1087–1097. <https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000002053>
- Mottola, M. F., Davenport, M. H., Ruchat, S. M., Davies, G. A., Poitras, V. J., Gray, C. E., Jaramillo Garcia, A., Barrowman, N., Adamo, K. B., Duggan, M., Barakat, R., Chilibeck, P., Fleming, K., Forte, M., Korolnek, J., Nagpal, T., Slater, L. G., Stirling, D. et Zehr, L. (2018). 2019 Canadian guideline for physical activity throughout pregnancy. *British Journal of Sports Medicine*, 52(21), 1339–1346. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-100056>
- Nakamura, A., van der Waerden, J., Melchior, M., Bolze, C., El-Khoury, F. et Pryor, L. (2019). Physical activity during pregnancy and postpartum depression: Systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 246, 29–41. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.12.009>
- Nomaguchi, K.M. et Bianchi, S.M. (2004). Exercise time: Gender differences in the effects of marriage, parenthood, and employment. *Journal of Marriage and Family*, 66, 413–430. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2004.00029.x>
- Paterson, S., Trussell, D., Hebblethwaite, S., Evans, M. et Xing, T. (2016). Playing with motherhood: The politics of leisure and the transition to motherhood in Montreal and Toronto. *Canadian Review of Social Policy/Revue Canadienne de Politique Sociale*, 74, 109-144.

- Pivarnik, J. M., Szymanski, L. M. et Conway, M. R. (2016). The elite athlete and strenuous exercise in pregnancy. *Clinical Obstetrics and Gynecology*, 59(3), 613–619. <https://doi.org/10.1097/GRF.0000000000000222>
- Pritchett, R. V., Daley, A. J. et Jolly, K. (2017). Does aerobic exercise reduce postpartum depressive symptoms? A systematic review and meta-analysis. *The British journal of General Practice*, 67(663), e684–e691. <https://doi.org/10.3399/bjgp17X692525>
- Rice, K. et Williams, S. (2021). Women's postpartum experiences in Canada during the COVID-19 pandemic: A qualitative study. *CMAJ Open*, 9(2). <https://doi.org/10.9778/cmajo.20210008>
- Ritondo, T. (2022). “Playing for team motherhood”: Returning to team sport after childbirth. [Pre-publication SIRC].
- Ritondo, T. (2021). A critical examination of postnatal women’s community team sport participation: “Playing for team motherhood”. [Unpublished Master's Thesis]. Brock University.
- Rodrigues, D., Padez, C. et Machado-Rodrigues, A. (2017). Active parents, active children: The importance of parental organized physical activity in children’s extracurricular sport participation. *Journal of Child Health Care*, 22(1), 159-170. <http://doi.org/10.1177/1367493517741686>
- Saligheh, M., McNamara, B. et Rooney, R. (2016). Perceived barriers and enablers of physical activity in postpartum women: A qualitative approach. *BMC Pregnancy and Childbirth*, 16(1), 131. <https://doi.org/10.1186/s12884-016-0908-x>
- Schoeppe, S., Salmon, J., Williams, S.L., Power, D., Alley, S., Rebar, A.L., Hayman, M., Duncan, M.J. & Vandelanotte, C. (2020). Effects of an activity tracker and app intervention to increase physical activity in whole families: The step it up family feasibility study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7655. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207655>
- Schoeppe, S., Vandelanotte, C., Bere, E., Lien, N., Verloigne, M., Kovács, É., Manios, Y., Bjelland, M., Nordgård Vik, F. et Van Lippevelde, W. (2017). The influence of parental modelling on children’s physical activity and screen time: Does it differ by gender? *The European Journal of Public Health*, 27(1), 152-157. <http://doi.org/10.1093/eurpub/ckw182>
- Segar, M., Spruijt-Metz, D. et Nolen-Hoeksema, S. (2006). Go figure? Body-shape motives are associated with decreased physical activity participation among midlife women. *Sex Roles*, 54(3-4), 175-187.

<http://doi.org/10.1007/s11199-006-9336-5>

Shidhaye, R., Madhivanan, P., Shidhaye, P. et Krupp, K. (2020). An integrated approach to improve maternal mental health and well-being during the COVID-19 Crisis. *Frontiers in Psychiatry*, 11, e598746.
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.598746>

Sport England (2020). Five ways to make gyms and swimming pools more accessible to women <https://www.sportengland.org/news/five-ways-make-gyms-and-swimmingpools-more-accessible-women>

Thul, C. M. et LaVoi, N. M. (2011). Reducing physical inactivity and promoting active living: from the voices of East African immigrant adolescent girls. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 3(2), 211-237.
<https://doi.org/10.1080/2159676X.2011.572177>

Thul, C. M., LaVoi, N. M., Hazelwood, T. F. et Hussein, F. (2016). "A right to the gym": Physical activity experiences of East African immigrant girls. In M. A. Messner & M. Musto (Eds.), *Child's play: Sport in kids' worlds* (pp. 165-178). New Jersey, NJ: Rutgers University Press.

Trost, S. G., Sallis, J. F., Pate, R. R., Freedson, P. S., Taylor, W. C. et Dowda, M. (2003). Evaluating a model of parental influence on youth physical activity. *American Journal of Preventative Medicine*, 25(4), 277-282.
[http://doi.org/10.1016/s0749-3797\(03\)00217-4](http://doi.org/10.1016/s0749-3797(03)00217-4)

Trussell, D.E. (2015). Pinstripes and breast pumps: Navigating the tenure-motherhood-track. *Leisure Sciences*, 37(2), 160-175.
<https://doi.org/10.1080/01490400.2014.980590>

Trussell, D.E., Hebblethwaite, S., Xing, T.M.K., Paterson, S. et Evans, S. (under review). A critical analysis of sport and physically active leisure for new mothers.

Vargas-Terrones, M., Barakat, R., Santacruz, B., Fernandez-Buhigas, I. et Mottola, M. F. (2019). Physical exercise programme during pregnancy decreases perinatal depression risk: A randomised controlled trial. *British Journal of Sports Medicine*, 53(6), 348–353. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098926>

Verhoef, M. J. et Love, E. J. (1992). Women's exercise participation: the relevance of social roles compared to non-role-related determinants. *Canadian Journal of Public Health*, 83, 367-370.

Wiebe, H. W., Boulé, N. G., Chari, R. et Davenport, M. H. (2015). The effect of supervised prenatal exercise on fetal growth: A meta-analysis. *Obstetrics and*

Gynecology, 125(5), 1185–1194.

<https://doi.org/10.1097/AOG.0000000000000801>

Yao, C. A. et Rhodes, R. E. (2015). Parental correlates in child and adolescent physical activity: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 12, 10. <http://doi.org/10.1186/s12966-015-0163-y>