

Efficacité des interventions non-pharmacologiques réduisant le stress pendant la grossesse : Une revue systématique

Julianne Sautier¹, Cyril Tarquinio^{1,2}, Thierry Cardoso³, Christine Rotonda^{1,2}

¹Université de Lorraine, Inserm, INSPIRE, F-54000 Nancy, France
²Université de Lorraine, Centre Pierre Janet, Metz, France
³Santé Publique France, Paris, France

Contact: julianne.sautier@univ-lorraine.fr



Contexte



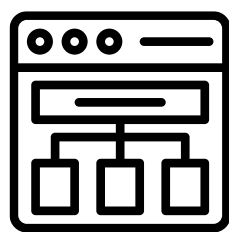
La grossesse est source de **bouleversements** tant physiologiques que psychologiques. La **prévalence de l'anxiété** pendant la grossesse chez les mères est **de 22,9 %** [1] et chez les futurs pères, cette prévalence varie entre **3,4 % et 25,0 %** [2], selon les études. Le stress pendant la grossesse augmente significativement le **risque de dépression du post-partum** et impacte **négativement l'attachement** entre le parent et l'enfant [1; 2].

Objectifs



- Faire un état des lieux de la littérature sur les interventions non pharmacologiques visant à réduire le stress et/ou l'anxiété pendant la grossesse.

Méthode



- Revue de la littérature PRISMA** (Preferred Reporting Items for Systematic reviews and Meta-Analyses) [3], protocole enregistré sur PROSPERO (CRD42024611014);
- Bases de données: Pubmed, Psycinfo, Web of Science; période: 2014-2024; articles en français et en anglaise.

Critères d'inclusion	Critères d'exclusion
- Intervention non pharmacologique - Intervention ayant comme objectif principal de réduire l'anxiété et/ou le stress liée à la grossesse - Intervention en présentiel ou digitale ; en groupe ou en individuel - Intervention réalisée par tout professionnel de santé, par des pairs, par des travailleurs sociaux.	- Études n'ayant pas mis en place d'intervention - Études ne distinguant pas dans les analyses la période pré- et post-partum - Études ne distinguant pas dans les mesures les troubles anxieux et/ou le stress des autres troubles - Études n'ayant pas mesuré l'anxiété et/ou le stress spécifique à la grossesse

Perspectives



Cette revue de littérature s'intègre dans le **projet RESSOURCE** dont l'objectif est de développer une intervention non pharmacologique ciblant les couples pour réduire le stress pendant la grossesse. Ce développement s'appuiera sur une méthodologie mixte (résultats de la revue, résultats d'entretiens avec des professionnels et des parents, étude de faisabilité et d'acceptabilité). L'intervention bénéficiera d'une évaluation rigoureuse.

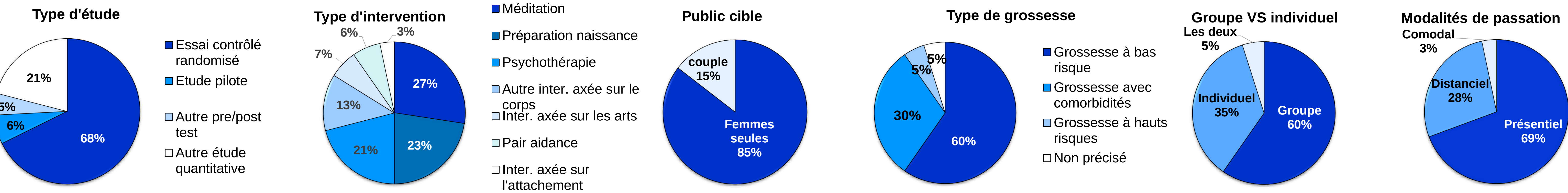


QR code : Figure 1 .
Diagramme PRISMA

Résultats



Dans cette revue, **62 articles ont été inclus** (cf. diagramme PRISMA accessible via le QR code), dont 42 sont des essais contrôlés randomisés. Les interventions et évaluations sont réparties de la façon suivante :



	Type intervention	Méditation de pleine conscience (N=17, 27%)		Préparation à la naissance (N=14, 23%)		Psychothérapie (N=13, 21%)		Autre inter. axée sur le corps (N=8, 13%)		Inter. axée sur les arts (N=4, 7%)		Pair-aidance (N=4, 6%)		Inter. axée sur l'attachement (N=2, 3%)	
Modalité	Indiv/Groupe	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel	Groupe	Individuel
	Trouble évalué														
En présentiel	Stress lié à la grossesse	☒ = 4 ^a NS = 1	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = 2	☒ = / NS = /	☒ = 3 NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = 1	☒ = / NS = /					☒ = 1 NS = 1	☒ = / NS = /
		NA = 12		NA = 12		NA = 9		NA = 7						NA = 0	
	Anxiété liée à la grossesse	☒ = 1 NS = 1	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = 4 NS = 1	☒ = / NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 2 NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = 2	☒ = / NS = /		
		NA = 14		NA = 13		NA = 8		NA = 6		NA = 3		NA = 1			
	Peur de l'accouchement	☒ = 2 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 5 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 3 NS = 1	☒ = / NS = 1	☒ = 2 NS = 1	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /				
		NA = 15		NA = 9		NA = 8		NA = 5		NA = 3					
En distanciel	Stress lié à la grossesse	☒ = / NS = 2	☒ = / NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /			☒ = / NS = /	☒ = 2 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /		
		NA = 15		NA = 13		NA = 12				NA = 2		NA = 3			
	Anxiété liée à la grossesse	☒ = 1 NS = 1	☒ = 2 NS = 2	☒ = / NS = /	☒ = 2 NS = /							☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /		
		NA = 11		NA = 12								NA = 3			
	Peur de l'accouchement	☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /	☒ = 1 NS = /	☒ = 1 NS = /			☒ = 1 NS = /	☒ = / NS = /						
		NA = 16		NA = 12				NA = 7							
Autre configuration	Stress lié à la grossesse														
	Anxiété liée à la grossesse	Comodal, groupe et indiv. : NS = 1 / NA = 16		Comodal, groupe et indiv. : ☒ = 1 / NA = 14											
	Peur de l'accouchement			Présentiel, groupe et indiv. : NS = 1 / NA=13											

Légende: Comodal : présentiel et distanciel ; Indiv. : individuel ; Inter. : intervention ; NA : non applicable ; NS : Non significatif ; [] : Diminution significative
NB: Le chiffre après le signe égal correspond au nombre d'études concernées.

Exemple d'interprétation : Quatre études, ayant mis en place une intervention de méditation de pleine conscience en groupe et en présentiel, ont montré une diminution significative du stress lié à la grossesse.

Bibliographie

1. Dennis CL, Falah-Hassani K, Shiri R. Prevalence of antenatal and postnatal anxiety: systematic review and meta-analysis. Br J Psychiatry. 2017;210(5):315-323. [doi:10.1192/bjp.bp.116.187179]
2. Philpott LF, Savage E, FitzGerald S, Leahy-Warren P. Anxiety in fathers in the perinatal period: A systematic review. Midwifery. 2019;76:54-101. [doi:10.1016/j.midw.2019.05.013]
3. Page, MJ., et al. The PRISMA 2020 statement: An updated guideline for reporting systematic reviews. BMJ. 2021;372(71).

