

## COMMUNICATION

communication@rhne.ch  
tél. 032 713 30 44

## COMMUNICATION AUX MEDIAS

# Activité physique et grossesse, une bonne idée?

***La prochaine conférence des Jeudis du RHNe, le 22 août, à 19h, à l'auditoire du site de Pourtalès, traitera des bienfaits de l'activité physique pour les futures mères, sans occulter les risques du sport sans avis médical.***

Pratiquer une activité sportive durant la grossesse est clairement une bonne idée: elle permet notamment de gérer le poids, de réduire le risque de diabète gestationnel, d'améliorer la circulation sanguine ou encore la qualité du sommeil.

À l'occasion de la conférence des Jeudis du RHNe du 22 août, la Dre Romina Capoccia Brugger, médecin-chef du service d'obstétrique du RHNe, rappellera les nombreux bienfaits de l'exercice physique modéré durant la grossesse. Mais elle évoquera également les dangers de sports présentant des risques de chutes ou de coups, d'une pratique trop intense ou menée sans avis médical, surtout avant le 2<sup>e</sup> trimestre ou en cas de grossesse à risque ou multiple.

La conférence s'intéressera également au maintien d'une activité réduite pour les sportives professionnelles. «On ne doit alors plus chercher la performance, même si, en début de grossesse, celle-ci est améliorée, souligne le Dr Michel Hunkeler, médecin-chef du Centre de médecine du sport du RHNe. Un fait qui a, par le passé, d'ailleurs donné lieu à des abus, lorsque la grossesse était utilisée comme moyen dopant.»

Mme Amélie De Marzo, physiothérapeute du sport indépendante, viendra témoigner de sa propre expérience: sportive, avec de belles performances en course à pied, elle a maintenu des activités physiques durant ses trois grossesses.

### **Conférence publique**

Jeudi 22 août, 19h – Auditoire de Pourtalès - Entrée libre

### **Intervenant·e·s :**

**Dre Romina Capoccia Brugger**, médecin-chef du service d'obstétrique du RHNe  
**Dr Michel Hunkeler**, médecin-chef de service en réadaptation et médecin-chef du Centre de médecine du sport du RHNe

**Mme Amélie De Marzo**, physiothérapeute du sport indépendante, sportive et maman

Neuchâtel, le 15 août 2024

***Le service communication répond à vos questions au 032 713 30 44.***