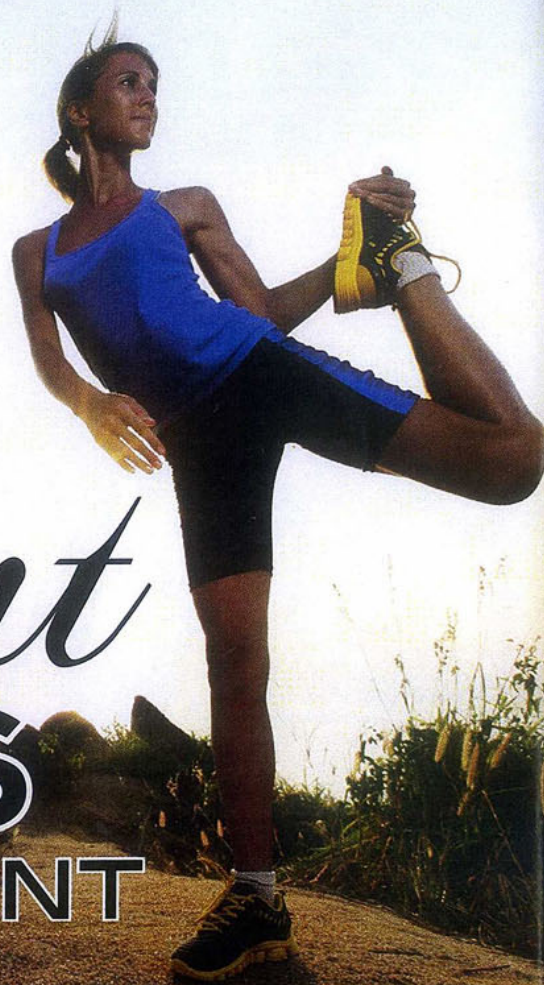


Le sport APRÈS L'ACCOUCHEMENT



Après le triathlon pendant la grossesse (cf. numéro 312), nous vous proposons ce mois-ci un sujet sur le triathlon après la naissance de bébé.

1. La reprise d'une activité physique est-elle contre-indiquée après l'accouchement ?

Non, il n'est plus à démontrer les effets bénéfiques sur la santé d'une activité physique régulière et contrôlée durant la grossesse mais également après l'accouchement.

En effet, l'activité physique après l'accouchement va permettre :

- de rétablir l'équilibre masse maigre - masse grasse ;
- une réadaptation cardio-vasculaire et respiratoire progressive ;
- de corriger les modifications ostéo-ligamentaires et du centre de gravité, fréquemment à l'origine de lombalgies, ainsi que les troubles de la statique osseuse (accentuation des courbures du rachis, antéversion du bassin) induits par la prise de poids et la protrusion de l'utérus « gravide » (utérus contenant un fœtus)

- de renforcer la musculature abdominale et celle du plancher pelvien ;
- de prévenir les risques de dépression post-partum (DPP).

2. La reprise de l'activité physique peut-elle débuter immédiatement après l'accouchement ?

Non, les modifications physiologiques et morphologiques induites par la grossesse se restaurent au bout de quatre à six semaines après l'accouchement.

Ainsi, il est recommandé de reprendre l'activité physique après ce délai de quatre à six semaines. Une rééducation périnéale (exercices du plancher pelvien) aura été effectuée pendant cette période, afin de réduire le risque futur d'incontinence urinaire.

En aucun cas, il ne faut commencer les exercices abdominaux immédiatement après l'accouchement car une sollicitation trop rapide de la sangle abdominale augmente le risque de prolapsus périméal*. Il est recommandé d'attendre 2 à 3 mois après l'accouchement.

Cependant, certaines femmes vont reprendre plus rapidement que d'autres, parfois même dans les jours qui suivent l'accouchement sans qu'aucune complication n'apparaisse.

* **Prolapsus périnéal** : déplacement anormal en général vers le bas d'un ou plusieurs organes (vessie, utérus, vagin...) par faiblesse périnéale.

3. Quel type d'activité physique peut être repris après l'accouchement ?

Rien n'est imposé et tout dépendra du niveau antérieur et de la pratique des activités lors de la grossesse. En effet, plus l'activité physique est poursuivie longtemps pendant la grossesse plus rapide est le retour au haut niveau ou à son niveau.

Le nombre, le thème et la durée des séances doivent être adaptés à son état de forme et à ses capacités physiques. La plupart des types d'exercices physiques peut être poursuivie ou reprise pendant le post-partum mais cela dépend du mode d'accouchement. En effet, celles qui ont subi une césarienne peuvent augmenter lentement leurs activités aérobies et musculaires selon le degré d'inconfort ressenti et d'autres facteurs de complications tels que l'anémie. C'est en général plus aisé lorsque l'accouchement a eu lieu par voies naturelles et sans complication. En pratique, il est recommandé de débiter par une première étape de rééducation périnéale afin de remuscler et de retrouver une tonicité du périnée, zone distendue lors du passage du bébé à l'accouchement. La deuxième étape est le rééquilibrage des tensions musculaires des muscles engagés dans la posture, fortement sollicités lors de la grossesse. Enfin, la troisième étape correspond à un retour progressif à des activités de type cardiovasculaire et musculaire.

4. L'activité physique pendant l'allaitement maternel est-elle contre-indiquée ?

Non, l'allaitement au sein permet d'offrir au nouveau-né une nutrition optimale et une protection immunologique ainsi qu'un milieu affectif favorable à sa croissance et son développement.

L'activité physique modérée pendant l'allaitement maternel n'affecte pas la quantité ou la composition du lait ; même s'il a été démontré qu'il y avait plus d'acide lactique dans le lait des femmes qui faisaient de l'exercice à une intensité maximale, il reste à démontrer si cette augmentation de l'acide lactique rend le lait moins agréable pour le nourrisson.

Ainsi il est mieux d'allaiter avant de faire de l'exercice pour éviter l'accumulation d'acide lactique dans le lait mais également pour éviter l'inconfort lié à l'engorgement des seins.

5. L'activité physique après l'accouchement a-t-elle un effet bénéfique sur le bien-être de la maman ?

Les femmes qui ont pratiqué une activité physique régulière durant leur grossesse sont moins fatiguées en fin de grossesse ; après l'accouchement le retour à cette activité qui sera conduite de manière adaptée est corrélé à une baisse de l'incidence de la dépression post partum.

Qu'est-ce que la dépression post partum ? Il s'agit d'un trouble mental caractérisé par un changement de l'humeur et qui affecte les pensées et les comportements (désordre affectif) qui apparaît après la grossesse.

Cependant, il faut que l'exercice entraîne une relaxation et qu'il ne provoque pas de stress.

TÉMOIGNAGE DE MAGALI DI MARCO MESSMER

médaillée de Bronze aux J.O. d'Athènes en 2000, 2 fois vice championne d'Europe de Triathlon (1999 et 2000), multiples titres nationaux.

Comment t'es-tu entraînée pendant que tu étais enceinte ?

Jusqu'à 4 mois, presque normalement. Cela veut dire 5 à 6 séances de course à pied par semaine, ou 4 séances auxquelles j'ajoutais 1 à 2 séances de natation et/ou de vélo. J'ai conservé quelques courses et intensités « modérées ».

Jusqu'à 5 mois et demi, j'étais sur 4-5 séances, avec encore quelques intensités courtes et modérées mais de moins en moins, et une longueur de séance qui n'excédait pas 1h10.

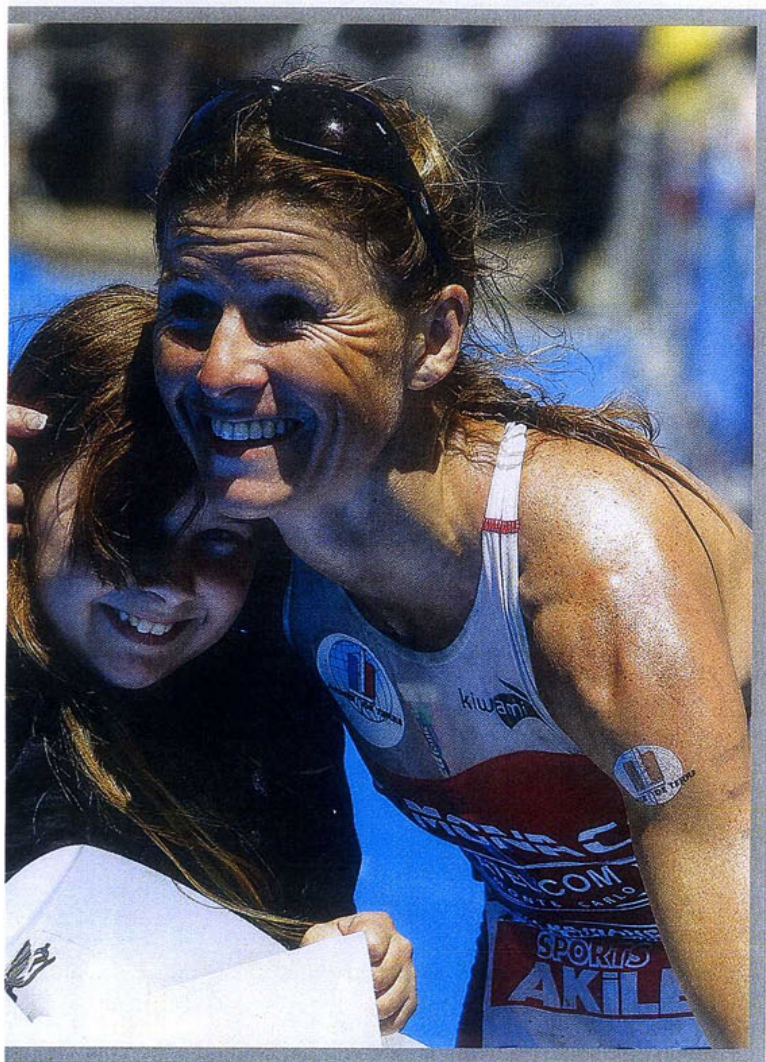
Jusqu'à 7 mois et demi, encore quelques footings 2-3 fois par semaine, vélo, et natation 2 fois par semaine.

À la fin encore, j'effectuais des marches, de la natation, et des raquettes presque chaque jour, mais pas plus d'une heure.

Comment as-tu procédé dans ta reprise d'entraînement après l'accouchement ?

J'ai accouché par voie naturelle en maison de naissance et sans médication. 1 semaine après l'accouchement, j'ai effectué un petit footing très doux en montée de 20-25'. Puis progressivement, j'ai repris la natation, les raquettes, le vélo sur rouleau... etc. La vraie reprise de l'entraînement a eu lieu après 1 mois je dirais, avec au début de légères intensités et programme d'entraînement. Après 2 mois et demi, je m'entraînais « normalement ». C'est aussi à ce moment là que j'ai arrêté d'allaiter... Je pense que la reprise peut être plus rapide lorsqu'on a été athlète de haut niveau. J'ai écouté les médecins mais j'ai surtout suivi mes sensations tout en étant très attentive et au clair sur ce à quoi je devais faire attention : essentiellement le périnée. J'ai perdu pas mal de sang à l'accouchement ce qui a entraîné un peu de fatigue qu'il a fallu prendre en compte. Mais surtout la rééducation du périnée avec laquelle il faut être sérieuse, il m'a fallu presque une année pour une rémission à 90-100%. Je n'ai pas eu de souci particulier avec la perte de poids. Elle a été assez lente pendant l'allaitement, et aussi parce que je m'entraînais très doucement, puis sans problème dès la reprise des entraînements. Je me suis sentie vraiment très bien pendant cette période, malgré le manque de sommeil ! Et puis assez vite en forme et gaie.





TÉMOIGNAGE DE DELPHINE PELLETIER

Participation aux J.O. d'Athènes, 3e au championnat du monde Longue Distance en 2009 et plusieurs fois championne de France Élite.

Comment t'es-tu entraînée pendant que tu étais enceinte ?

Je me suis entraînée normalement jusqu'à 2 mois et demi de grossesse étant donné que je préparais les Jeux Olympiques. Tout se passait bien jusqu'à 3 jours de la course où j'ai commencé à être malade. J'ai ensuite continué de nager et rouler jusqu'à 4 mois de grossesse puis je n'ai fait que nager (3 à 4 fois par semaine) plus tranquillement, jusqu'à terme en faisant surtout attention de ne pas prendre de coup. Je n'ai eu aucune contre indication médicale ayant eu une grossesse sans complication.

Comment as-tu procédé dans ta reprise d'entraînement après l'accouchement ?

L'accouchement s'est très bien passé, bien qu'un peu long! J'avais fait le choix de ne pas allaiter. Après 2 semaines j'étais déjà dans l'eau, sur avis médical favorable. Les risques d'infection sont trop importants les 2 semaines post - accouchement. Il est important de

bien rééduquer le périnée avant la reprise de la course à pied...pour ma part j'ai repris 1 mois et demi après l'accouchement bien qu'il m'était conseillé d'attendre 2mois...La reprise à pied a été extrêmement difficile. Non pas d'un point de vue médical, mais d'un point de vue physiologique...Mes premiers footings ne dépassaient pas 20' à une allure de 11km/h max...Beaucoup de doutes m'ont envahie quant à ma capacité à retrouver mon niveau à pied. La reprise du vélo s'est faite 2 mois et demi après l'accouchement par choix personnel. Je voulais passer du temps avec ma fille. J'ai effectué mon 1er grand prix à peine 3 mois après la naissance d'Emy. J'étais très loin de mon niveau physiquement et physiologiquement...L'effort et la compétition me manquaient, j'ai donc repris plus sérieusement l'entraînement après cette épreuve. Je n'ai jamais ressenti de phase où j'étais très bien voir «boostée», que ce soit pendant ou après ma grossesse...Il m'a fallu 10 mois pour retrouver mon niveau initial après être passée par des phases assez difficiles. Etre maman demande du temps, de l'énergie, souvent incompatibles avec le sport de haut niveau. La maternité apporte un équilibre, un épanouissement; elle est souvent source de motivation.

UN PEU D'HISTOIRE...

Ces 2 témoignages d'olympiennes dont une a été médaillée de bronze aux JO sont un lien idéal pour faire un retour dans le temps et évoquer la place des femmes dans l'histoire des Jeux Olympiques Modernes :

C'est en 1896 à Athènes que s'affirme la renaissance des Jeux Olympiques modernes, au sein desquels les femmes n'ont pas leur place. Nous nous souviendrons de phrases chocs, notamment celles de Pierre de Coubertin, qui n'est pas connu uniquement pour le célèbre « l'important c'est de participer ». Le fondateur des Jeux Olympiques modernes n'a jamais caché sa misogynie dont voici un bel exemple : « Une olympiade femelle serait impraticable, inintéressante, inesthétique et incorrecte ». Alice Milliat, brillante rameuse française, fût une grande militante de la reconnaissance du sport féminin au niveau international. Elle défendit les femmes avec autant d'obstination que le Baron De Coubertin mettait à les combattre. En 1928, contre l'avis du Baron, le Comité international olympique se prononcera pour l'admission des femmes aux Jeux olympiques.

QUELQUES DATES...

- 1912** Premier championnat de France Féminin.
- 1917** Création de la fédération française du sport féminin
- 1921**Création de la Fédération sportive féminine internationale / Premiers jeux mondiaux féminins à Monte Carlo
- 1922** Premiers jeux olympiques féminins.
- 1928** Invitation officielle à participer aux jeux olympiques d'Amsterdam, 5 épreuves sont ouvertes.
- 1960** Jeux de Rome : 11% de femmes.
- 1980** Jeux de Moscou : 21% de femmes.
- 2000** Jeux de Sydney : 38 % de femmes.
- 2008** Jeux de Pékin : 39,13 % de femmes. Délégation française à Pékin : 126 Femmes sur 322.