

## **Partie IV**

# **Grossesse et sport**

« Je suis vraiment heureuse d'avoir fait le choix d'interrompre ma carrière en 2002 pour avoir mon enfant. J'ai accepté la transformation de mon corps, j'ai profité de ma grossesse et cette plénitude m'a sans doute mieux préparée à la reprise, car j'étais en accord avec moi-même. Je suis repartie de plus belle pour une nouvelle aventure, à trois cette fois... le sport, mon bébé et moi. »

Christine Arron, *Corps & Âmes, La passion du sport au féminin*, Éditions de La Martinière.

« *Pregnancy should not be a state of confinement.* »

Pr Raul Artal, 2002

« Pour moi, avoir un enfant, c'était arrêter la compétition. Mais, honnêtement, avais-je au fond envie d'arrêter ? Et puis j'ai raisonné assez mal. Il y a beaucoup d'athlètes qui sont revenues à un très haut niveau après un accouchement. Je ne sais pas si j'ai eu peur de ne pas pouvoir revenir ou bien de ne pas pouvoir profiter pleinement de mon bébé parce que je serais remontée en selle. Je n'en sais rien ».

Jeannie Longo, *Jeannie par Longo*, Éditions Le cherche midi, 2010

« Nous avons sur ce point une opinion formelle, à savoir : que chaque fois que la femme sera enceinte, il faudra lui interdire l'exercice de la bicyclette et nous ne partageons nullement l'avis émis dans *The Lancet*, en 1885, par le docteur Nevitt, lequel va jusqu'à dire qu'une femme enceinte peut, avec des précautions ordinaires, monter en tricycle pendant toute sa grossesse ».

Dr Ludovic O'Followell, 1900

La pratique du sport pendant la grossesse reste pour beaucoup un sujet controversé. Tout comme le déroulement d'une grossesse pendant la carrière sportive reste souvent une question en suspens. Les recommandations classiques de repos pour prévenir l'accouchement prématuré laissent penser que l'activité physique augmente le risque de prématurité. Jusqu'à la fin des années 1950, les préjugés médicaux rendaient incompatibles sport et féminité. *A fortiori*, sport et grossesse. La femme sportive transgressait à ses assignations « naturelles », procréer et séduire. Les discours médicaux reproduisaient le caractère stéréotypé de la fragilité féminine et « démontraient » médicalement la faiblesse féminine. Le sexe féminin n'était pas concerné par les bienfaits du sport. Les études médicales concernant les effets du sport sur la physiologie féminine, *a fortiori* sur la physiologie de la grossesse, étaient inexistantes. À l'égard des femmes et du sport, le discours médical véhiculait quantité d'interdictions. Quand le sport ne rendait pas infertile, il provoquait fausse couche ou hypotrophie (par diminution de l'irrigation placentaire), prématurité (par augmentation de la contractilité de l'utérus), malformations (par augmentation de la température corporelle), difficultés à l'accouchement (par l'augmentation de la rigidité des muscles périnéaux). L'effort physique, tout comme l'effort intellectuel d'ailleurs, devait rester modéré pour rester compatible avec la féminité [34]. Les études récentes ont détruit les préjugés sexistes... qui ont toutefois la vie dure. Nécessitant des connaissances en physiologie du sport et en physiologie de la grossesse, la réponse doit être adaptée à chaque cas. Les études spécialisées sont encore relativement peu nombreuses, et font l'objet de publications dans des revues disparates et consacrées à l'épidémiologie, la médecine du sport, ou la physiologie.

Le médecin est de plus en plus confronté à la question du sport pendant la grossesse. Sport et grossesse ne sont pas incompatibles. À condition de respecter certaines

règles de sécurité. Il est même démontré actuellement que la pratique du sport apporte des bénéfices pour la mère et pour le fœtus, ce dont le médecin doit avoir connaissance. La femme demande conseil et fait préciser les interdictions. « Puis-je poursuivre mon activité sportive ? De quel type ? Jusqu'à quand ? À quelle intensité et à quel rythme ? ». Elle s'inquiète : « Le sport peut-il entraîner une fausse couche ? Augmente-t-il le risque d'accouchement prématuré ? Le bébé peut-il souffrir lorsque je cours ou lorsque je fais du vélo ? ». Les athlètes de haut niveau demandent : « faut-il que je cesse la compétition ? Quand dois-je arrêter l'entraînement ? Comment reprendre l'entraînement après l'accouchement ? ».

Finalement, tout se résume à quatre questions essentielles, dont l'état actuel des recherches nous permet de répondre : quels sont *les risques* à craindre et *les bénéfices* à attendre de l'activité physique pendant la grossesse ? Chacune de ces deux questions pouvant à son tour être divisée en deux : pour *la mère* et pour *le fœtus* ?

De nombreuses associations recommandent aujourd'hui l'activité physique aux femmes enceintes : aux États-Unis (*American College of Obstetricians and Gynaecologist*, ACOG committee opinion), en Grande-Bretagne (*National Collaborating Centre for Women's and Children's Health*) ; au Japon (*Japanese Association of Obstetricians and Gynaecologists for Maternity Safekeeping*), en Norvège (*Directorate for Health and Social Affairs*), au Danemark (*National Institute of Public Health*). Le Melpomene Institut<sup>1</sup> encourage les femmes enceintes à effectuer une activité physique régulière, ce qui permet de prévenir la constipation, les

douleurs lombaires, l'évolution des varices, la fatigue, facilite le travail et l'accouchement, diminue le risque d'hypertension artérielle et de diabète gestationnel, améliore le sommeil et l'équilibre psychologique.

Pour les sportives, la mise au monde d'un enfant ne signifie plus l'arrêt systématique de la pratique du sport. Pour les sportives de haut niveau, une grossesse ne rime plus avec l'arrêt de la carrière. Sous certaines conditions, les athlètes enceintes ne doivent pas nécessairement mettre fin à leur entraînement dès le diagnostic de grossesse et peuvent suivre un régime d'entraînement soutenu afin de conserver leur condition physique. Certaines études ont montré qu'une charge d'entraînement relativement élevée n'a pas d'effet négatif sur la santé de la mère et du fœtus, et facilite le retour à la compétition. Certaines championnes ont vu leurs performances s'améliorer après la naissance de leur enfant. Assurer la santé des athlètes et préserver leur avenir, c'est aussi respecter leur désir de maternité. Le désir de grossesse dans une carrière sportive n'est pas toujours facile à assumer, d'autant que certains sports se prêtent mal à une pause consacrée à une maternité. Sportivement, il faut trouver le bon moment, avant qu'il ne soit trop tard. Le report d'une grossesse se paie en baisse de la fertilité. Attention après 35 ans, quand la fertilité a chuté de 50 %. L'inclusion d'une grossesse dans une carrière ne doit plus être une aberration mais devenir une prise en charge spécifique, avec une programmation (nécessitant un bilan de la fertilité sans tarder), une surveillance de la grossesse qui vise à adapter judicieusement la quantité d'entraînement, et un programme d'exercice adapté au *post-partum*.

1. Melpomene Institut : organisation américaine dont le slogan est : « *Women and girls taking charge of their health* ». Sur le site de l'association, on peut lire : « *to a large degree, the major chronic disease killers are an extension of what people do, or do not do* ».