



# Triathlon & *grossesse* en dix points

Au revoir les idées préconçues sur sport et grossesse, le Docteur Claude Marblé, médecin fédéral national, médecin des équipes de France de triathlon et médecin du sport, nous éclaire sur 10 points clés. Vous allez pouvoir continuer à pratiquer votre sport favori... avec modération !

## 1. Les modifications physiologiques de la grossesse empêchent une pratique sportive de qualité

Non, la grossesse est marquée par certaines modifications physiologiques comme l'augmentation du volume plasmatique, du nombre de globules rouges et du débit cardiaque qui sont autant de facteurs positifs pour la performance et donc l'aptitude à effectuer du sport. Ces modifications bénéfiques s'expriment essentiellement lors des premiers mois de grossesse, ensuite la prise de poids en particulier devient préjudiciable à une bonne aptitude.

## 2. Il est prouvé que l'activité physique est recommandée pendant la grossesse

Oui, les sociétés savantes en particulier américaines et canadiennes ont montré grâce à des études que l'activité physique et sportive était bénéfique pour la santé de la femme enceinte.

## 3. Les bénéfices de l'activité physique pendant la grossesse sont nombreux

Oui, il existe des effets bénéfiques sur la prise de poids qui est diminuée, sur le risque de développer une pré-éclampsie (hypertension artérielle de la femme enceinte) ou un diabète gestationnel (diabète qui apparaît durant la grossesse et qui disparaît après la naissance) et il y a moins de lombalgies. Ces bénéfices existent aussi après la grossesse avec un risque diminué de dépression du post partum (baby blues) et pour les sportives, un retour plus rapide vers la performance. Il est aussi démontré un rôle positif pour le bien-être physique et psychique, et pour la gestion du stress, ce qui favorise l'épanouissement personnel.

## 4. Il existe des contre-indications absolues

Oui, il existe des activités contre-indiquées formellement comme la plongée sous marine (l'apnée est autorisée entre 3 et 5 mètres). D'autres sont déconseillées en rapport avec les risques de traumatismes : sports collectifs, sports de combat et les sports à risque de chute : l'équitation, le ski et le cyclisme (certains ne l'interdisent que s'il est effectué en ville) élément gênant donc pour les triathlètes. Il existe aussi des contre-indications formelles si la grossesse est pathologique avec risque de prématurité : retard de croissance intra-utérin, grossesse multiple (surtout si plus que 2), pré-éclampsie, bécance cervico-isthmique, métrorragies et les complications de fin de grossesse comme les ruptures de membrane, la perte de liquide amniotique et le placenta prævia.

## 5. Tous les autres sports sont autorisés pendant la grossesse

Non, la consultation médicale initiale de diagnostic et celles de suivi permettent au médecin d'évaluer au fur et à mesure le rapport bénéfice/risque de chaque activité qui seront interrompues, ou pas, selon l'évolution de la grossesse.

La course à pied est autorisée jusqu'au 4e ou 5e mois. Il est conseillé par ailleurs de courir sur des sols souples et avec des chaussures ayant un bon amorti.

Les étirements ne sont pas interdits ; ils ne sont a contrario pas vraiment recommandés car la femme enceinte voit sa souplesse accroître grâce à une hyperlaxité ligamentaire liée à l'hyperoestrogénie, il n'y a donc pas lieu d'augmenter cette caractéristique qui peut être délétère en cas d'excès.

La musculation, ou de manière plus nuancée le renforcement musculaire, ne sont pas contre-indiqués. Il est même recommandé de travailler certaines régions comme le périnée si cela est nécessaire - il y aurait moins de risque de fuites urinaires après la grossesse - les lombaires, le rachis dorsal et les membres supérieurs pour diminuer les lombalgies. Attention à ne pas bloquer sa respiration pendant les efforts et à bien expirer lors des efforts de contraction pour éviter l'hyperpression abdominale.

Concernant le cyclisme, il faut favoriser la pratique du home-trainer qui permet d'éviter tout risque de chute.

La natation est l'activité de choix car elle fait travailler toutes les chaînes musculaires. L'activité physique dans l'eau a pour effet de redistribuer les liquides des tissus vers le système vasculaire et diminue le risque d'œdème des membres inférieurs par une amélioration du retour veineux. C'est un sport porté qui peut être pratiqué presque jusqu'au terme sauf la natation sur le dos après le 4ème mois.

## 6. Toutes les intensités sont autorisées

Non, les recommandations sont de faire des exercices sans dépasser le SV1 soit 60-70 % de V02 max et 75-80 % de la FC max. En l'absence de cardiofréquence-mètre, le niveau souhaitable de l'effort est celui qui se réalise sans essoufflement important ou une estimation de 12-14 sur 20 pour l'échelle de BORG.

## 7. Il existe une limite de durée à respecter

Oui, variable selon les sujets avec un plafond à 6h/semaine.

Pour les personnes qui n'effectuaient pas d'activité auparavant il est conseillé de débiter progressivement et d'aller jusqu'à 3 séances par semaine de 40 minutes.

Pour les triathlètes assidues une heure maximum 4 à 5 fois par semaine.

Concernant les athlètes haut niveau, il faut diminuer le volume de travail en privilégiant les sports portés et en ne faisant que de l'entretien en course à pied. Dans une étude publiée en 2005, un exemple de programme proposé aux athlètes de haut niveau comportait 2 séances/semaine d'endurance en aérobie, alternant avec 2 séances/semaine d'exercices fractionnés autour du seuil aérobie et 2 séances/semaine de renforcement musculaire.

## 8. Il existe des signes qui doivent alerter et faire interrompre la pratique sportive

Oui, en cas d'essoufflement important (voir son médecin et éventuellement rechercher une anémie ou une carence en fer), en cas de sensation vertigineuse (risque d'hypotension artérielle), en cas de saignement ou de perte vaginale (voir son gynécologue), en cas de contractions utérines à l'effort ou plus de 6 h/jour de contractions douloureuses.



### 9. Il existe pourtant des risques d'accouchement prématuré et de retard de croissance intra utérin chez la femme enceinte qui fait du sport.

Non, Il n'a été retrouvé aucun risque d'accouchement prématuré dans le cadre d'une activité physique modérée, dans le respect des contre indications médicales, si l'activité reste inférieure à 7 heures par semaine.

### 10. Il n'y a pas de conséquences néfastes de la pratique sportive sur l'accouchement

Vrai, La pratique de l'activité physique n'allonge pas la durée du travail, au contraire, cette durée est d'autant plus courte que le VO2 max est élevé donc d'autant meilleur que la patiente aura fait de l'activité physique d'endurance pendant sa grossesse.

### Témoignage de Stéphanie Déanaz, entraîneur nationale de triathlon et de Delphine Py, triathlète et professeur de mathématiques.

L'une et l'autre ont été triathlètes de haut niveau en équipe de France et sont aujourd'hui maman de deux enfants.

« Chaque grossesse peut être différente et chaque femme vit cet événement de manière unique, en fonction de ses sensations » Stéphanie Déanaz, Delphine Py-Bilot.

#### Stéphanie Déanaz :

• Lors de la première grossesse j'ai couru jusqu'au 6e mois parce que j'en avais envie et je n'ai rencontré aucun problème. Pour la seconde, j'ai su que j'étais enceinte au cours d'un footing car j'ai ressenti des tiraillements dans le ventre, je me suis arrêtée net et suis rentrée en marchant car j'étais convaincue que j'étais enceinte (ce fut confirmé par le test réalisé le soir même).

• Cette seconde grossesse a été plus problématique avec une immobilisation dès le 4e mois. La période la plus critique ou risquée au cours d'une grossesse est le premier trimestre, période où la femme est la plus exposée aux fausses couches, on a donc tendance à dire qu'il faut être vigilante durant cette période. ( Il n'est pas dangereux de faire du sport durant sa grossesse dans la mesure où le médecin qui suit la future maman ne s'y oppose pas) Les sports à privilégier sont bien sur les sports portés car moins traumatisants au niveau des chocs. Il faut veiller à son rythme cardiaque car on est plus vite essoufflée lorsqu'on est enceinte et du coup le bébé subit lui aussi cet essoufflement. L'effort doit être aérobie de manière à rester dans le confort, et la durée de l'effort doit être régulée par votre ressenti. À mon sens, la ligne de conduite doit être de rester dans le confort, ne pas générer de la douleur et de la souffrance dont l'enfant pourrait pâtir. À la fin de la grossesse, la taille du ventre limite en général l'effort et l'essoufflement apparaît plus rapidement, ainsi l'activité est en général très limitée. Pour ce qui est des séances d'ostéopathie, je n'en suis pas friande pendant la grossesse, question de feeling ! Il faut éviter toute manipulation osseuse durant cette période, sauf en cas de souci et recommandations du médecin.

#### Delphine Py-Bilot

Mes deux grossesses ont été quasi similaires : Les deux/trois premiers mois, on peut continuer une activité physique quasi-normale à mon sens. Sauf que, contrairement à ce qu'on entend le plus souvent, je ne me suis jamais sentie « boostée », bien au contraire, très fatiguée, envie de dormir tout le temps, et très nauséuse... Lors des deux grossesses, j'ai fait des compétitions jusqu'au 2ème mois de grossesse. Je m'en serais bien passée, car je n'étais vraiment pas en forme, mais il fallait terminer la saison pour l'équipe... Par contre, cela ne m'a vraiment pas stressée par rapport à mon bébé : je sentais que de toutes manières, il n'y avait pas de soucis. Pour moi, dans le cas d'une grossesse normale sans problème, un effort physique

(modéré) à cette période de la grossesse n'est pas un facteur de risque supplémentaire. Par contre, dès que mon ventre s'est légèrement arrondi, après les deux/trois premiers mois de grossesse, il n'était absolument pas envisageable pour moi de continuer la course à pied ! J'ai donc rangé les chaussures de course à pied. C'est une période pendant laquelle on sent son bébé grossir, bouger parfois, et lui infliger autant de secousses me paraissait inconcevable. Par contre, le vélo sur home trainer ne m'aurait pas dérangé. Je n'en ai pas fait, car j'ai ressenti mes grossesses comme des moments privilégiés, où mon corps devait se reposer et accumuler de l'énergie dont j'ai eu bien besoin après la naissance du bébé !! De plus, j'ai la chance de ne pas me faire de soucis par rapport à mon poids, donc pas de pression particulière de ce côté là. La condition physique « d'après accouchement » n'était pas non plus ma priorité. Donc dès la fin du deuxième mois, ma principale activité physique a finalement été la natation. Et là, quel bonheur !! Ce n'est pas pour rien que c'est l'activité la plus recommandée pour les femmes enceintes. C'est vraiment un régal de nager pendant cette période... Par contre, j'ai tout de suite banni les aiguilles du chrono de mon champ de vision et adapté les entraînements, l'essentiel étant de se faire plaisir. Je n'allais donc que rarement au-delà des 2 km. Plus la grossesse avançait, plus il m'a fallu adapter le style de nage à mon « bidou grossissant » : crawl avec pull-buoy uniquement, jambes sur le dos avec planche derrière la tête, plus de culbutes, etc... Dès le 6e mois, j'ai commencé à avoir des contractions, assez nombreuses dès que je bougeais un peu trop, et j'ai donc dû m'adapter pour pouvoir continuer à aller me régaler dans l'eau sans provoquer trop de contractions.

Concernant le suivi médical, j'ai été suivie lors des deux grossesses par ma gynécologue habituelle, pas vraiment spécialisée dans le sport, mais qui me connaissait bien et qui savait que j'étais très raisonnable ! Concernant l'ostéopathie, un suivi régulier chez mon kiné-ostéopathe de confiance, ayant de solides connaissances sur les spécificités de la femme enceinte, a permis de rendre mes 2 grossesses hyper agréables, à savoir pas de désagréments de fin de grossesse (mal au dos, sciatique...etc). J'adopterai la même ligne de conduite pour ma troisième grossesse !

### Un peu d'Histoire...

Mesdames, Mesdemoiselles, Messieurs, rendez vous compte que ce n'est qu'au début des années 70 (Mille neuf cent... !) que les femmes ont pu disposer de leur corps librement et maîtriser leur fécondité par l'usage de la contraception.

C'est en effet en 1972 qu'est appliquée la loi Neuwirth, autorisant la contraception orale. En 1975, la loi Veil dépénalisera l'avortement qui était considéré en 1942 comme un crime d'état passible de la peine de mort. Avoir un enfant devient donc une volonté, un choix réel, changement considérable qui ouvrent des perspectives en terme de carrière professionnelle.

Que de chemin parcouru... même si l'existence d'un ministère des droits des femmes depuis 2012 démontre qu'il reste encore quelques étapes à franchir ensemble. À nous toutes et tous, triathlètes, de continuer dans cette voie et c'est que nous faisons en étant précurseurs, avec le plan de féminisation fédéral.

Danser, boxer, garder les enfants, être chef d'Etat... Messieurs, Mesdames, où voyons nous du genre\*\* là-dedans ? Qui en a

décidé ainsi ? Pourquoi « danser » serait-il féminin et « être chef d'Etat » masculin... ? Ayons l'esprit critique. Faisons disparaître le « plafond de verre »\* et augmenter les 22 % de licenciées ! À vos méninges !

\* Plafond de verre : expression qui désigne le fait que, dans une structure hiérarchique, les niveaux supérieurs ne sont pas accessibles à certaines catégories de personnes quelles que soient leurs compétences.

\*\*Le genre est le sexe « social », il sert à évoquer les rôles qui sont déterminés socialement, les comportements, les activités et les attributs qu'une société considère comme appropriés pour les hommes et les femmes, alors que le sexe se réfère aux caractéristiques biologique et physiologique.

