

## Maternité et excellence sportive : idées reçues, bénéfiques et sports de substitution

Dr Carole Maître  
INSEP  
Stéphanie Mahuel  
PRN SEMC

### I- Quelques idées reçues sur la maternité des sportives de haut niveau

- L'accouchement des sportives de haut niveau nécessite plus souvent le recours à la césarienne. « Contrairement à ce que l'on croit (et un questionnaire rempli par les athlètes le confirme), le travail n'est pas plus lent et les césariennes ne sont pas plus nombreuses pour les sportives de haut niveau que pour les autres populations », précise Carole Maître, gynécologue à l'Insep (Institut national du sport et de l'éducation physique).

- Le périnée tonique des sportives rend difficile l'accouchement par voie basse  
La durée du travail chez la nullipare, comptée entre le temps de la dilatation 3 cm et la délivrance, lors de travail spontané est retrouvée d'autant plus courte que la VO2 max est élevée à 35-37 semaines d'aménorrhée.

Chez les sportives de haut niveau ayant répondu à un questionnaire sur le mode d'accouchement, les premiers résultats montrent que le nombre de césariennes est faible, et qu'il n'y a pas d'augmentation du mode d'accouchement nécessitant l'aide de forceps. (Carole Maître)

- Il faut attendre de raccrocher... pour envisager d'être enceinte.

Les athlètes modernes jonglent de plus en plus avec brio entre vie privée et vie professionnelle. Alors qu'il y a vingt ans une athlète attendait d'avoir raccroché avant d'enfanter, aujourd'hui la grossesse et la maternité ne constituent plus un obstacle dans une carrière sportive. Un phénomène lié aux progrès de la science et au fait que l'on sait désormais (recherches scientifiques à l'appui) qu'un niveau d'entraînement élevé peut être maintenu sans que cela ne représente un risque pour le fœtus et la mère.

Laura Flessel s'est entraînée jusqu'au huitième mois : « J'ai continué à prendre des leçons en siège, pour ne rien perdre au niveau de la dextérité. » Lors des cinq premiers mois de sa

grossesse, Paula Radcliffe courait 75 minutes le matin et 30 à 45 minutes le soir. Elle a ensuite limité ses sorties matinales à une heure et privilégié des séances sur vélo statique en fin de journée.

### II- Les bénéfiques

Les bénéfiques associés à la pratique sportive régulière et raisonnée existent. Néanmoins ils semblent influencer très positivement et avec une acuité particulière le parcours de la sportive de haut niveau.

- Plus l'activité physique est poursuivie longtemps, plus rapide est le retour au haut niveau. Le fait de continuer l'entraînement le plus longtemps possible permet de garder une plus grande capacité d'aérobie. Rappelant que la grossesse, en raison de l'augmentation du volume plasmatique, augmente la VO2max de 20 à 30%. Ce qui explique aussi les retours gagnants. « Si on reprend la compétition assez rapidement, le gain de VO2max peut se prolonger de six mois à un an après l'accouchement », précise Carole Maître.

- La maternité est un booster du bien-être. Ce « dopage naturel » allié au stimulant psychologique que représente une naissance explique les exploits de ces mamans championnes. Leurs témoignages d'ailleurs convergent vers l'idée de l'épanouissement comme formidable énergisant.

- La maternité est un booster du mental. Toutes disent se sentir plus fortes mentalement. « J'aime courir et, lorsque je suis heureuse, je cours mieux. Le fait d'avoir un petit ange dans ma vie me submerge de bonheur », confiait Radcliffe après sa victoire à New York. « Avant d'avoir un enfant, c'était difficile de penser à autre chose qu'au sport à longueur de journée. Maintenant, après mon entraînement, ma fille Isla se fiche de savoir s'il s'est bien passé ou pas. Pour elle, ce qui importe c'est que sa mère soit là. »

- La maternité conduit l'athlète à davantage d'organisation. « L'important est qu'elle dorme bien la nuit pour que je puisse me reposer. » (P. Radcliff). Ce qui ramène à la question de la gestion ensuite, pour la maman athlète, de sa vie privée avec sa vie professionnelle souvent ponctuée de nombreux déplacements. « Le sport, c'est sept jours sur sept, il faut être organisée. C'est plus facile quand on est joueuse de tennis avec des revenus permettant d'emmener tout le monde et d'avoir un nounou à plein-temps », souligne la triathlète Magali Di Marco Messmer, revenue à la compétition quand son fils avait 2 ans<sup>A</sup>.

- La maternité conduit l'athlète à prioriser ses activités. Elle requiert de faire un tri entre ce qui est important et ce qui essentiel. Chez la sportive de haut niveau, la maternité recentre la sportive sur sa vie personnelle, permet de désinvestir momentanément la sphère sportive, apporte réassurance et meilleure gestion du stress de compétition en cas de reprise.

### III- Les sports de substitution

Ce sont les activités sportives qui permettront à l'athlète de haut niveau de garder- si elle le souhaite- une activité physique assurant un maintien de ses capacités. Le choix de s'engager vers des sports de substitution appartient à la sportive, en concertation avec le professionnel de santé et son entraîneur. Il doit allier plaisir, endurance et exercices de renforcement musculaire, le choix peut évoluer au cours de la grossesse, la poursuite d'une activité sans risque pour la grossesse permet à la sportive de ne pas se sentir « désarmée » par rapport à un changement de vie, et évite si elle le souhaite une « rupture » avec son milieu sportif.

Les sports de substitution sont le plus souvent le footing dans les 4-5 premiers mois de la grossesse sur terrain souple et à 70% de la fréquence cardiaque maximale. Le vélo, la natation, ainsi que des exercices de renforcement musculaire peuvent être planifiés entre ces séances et peuvent être maintenus jusqu'au dernier trimestre.

#### Références bibliographiques

Propos d'athlètes rapportés par Isabelle Musy, *Le Temps*, 10/10/2009

Dossier « Activités physique et maternité » Carole MAITRE, INSEP

<sup>A</sup> cf article : « Le sport et les enfants d'abord »