



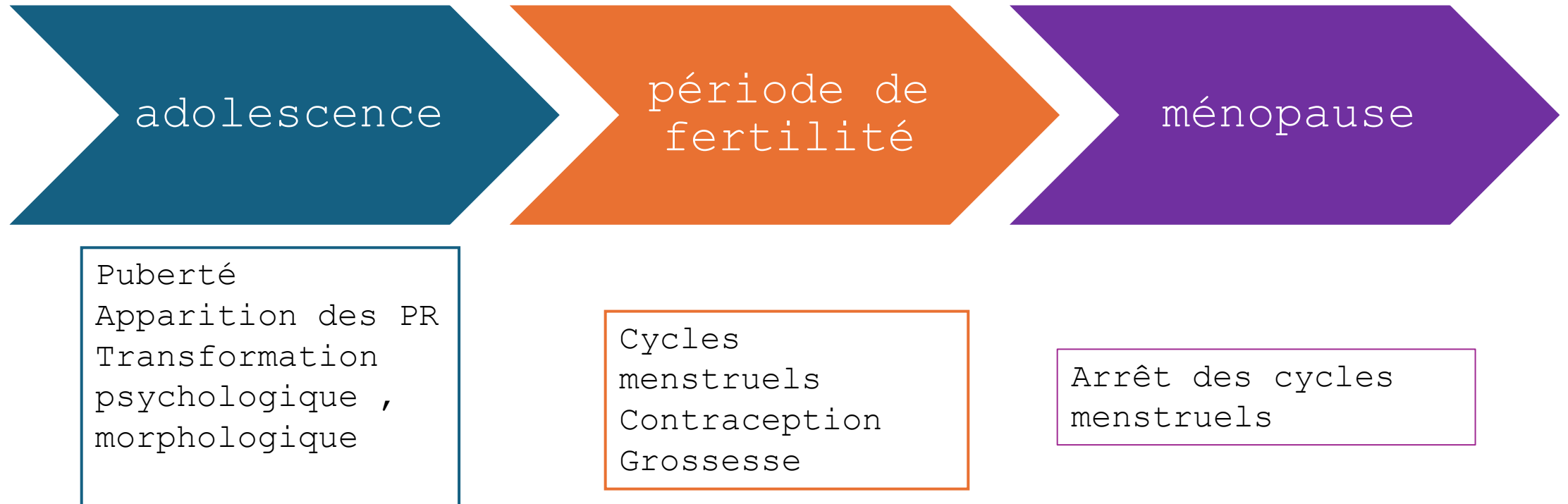
Femme et sport  
Les spécificités féminines  
de la pratique sportive

Carole Maître  
Pôle médical de l'INSEP

Le 23 Novembre 2024




# Le sport tout au long de la vie



# L'adolescente sportive

**78 % des filles** de 13 ou 14 ans font du sport **au moins une fois par semaine** en dehors des cours d'éducation physique et sportive (EPS) du collège alors que c'est le cas de **87 % des garçons**.



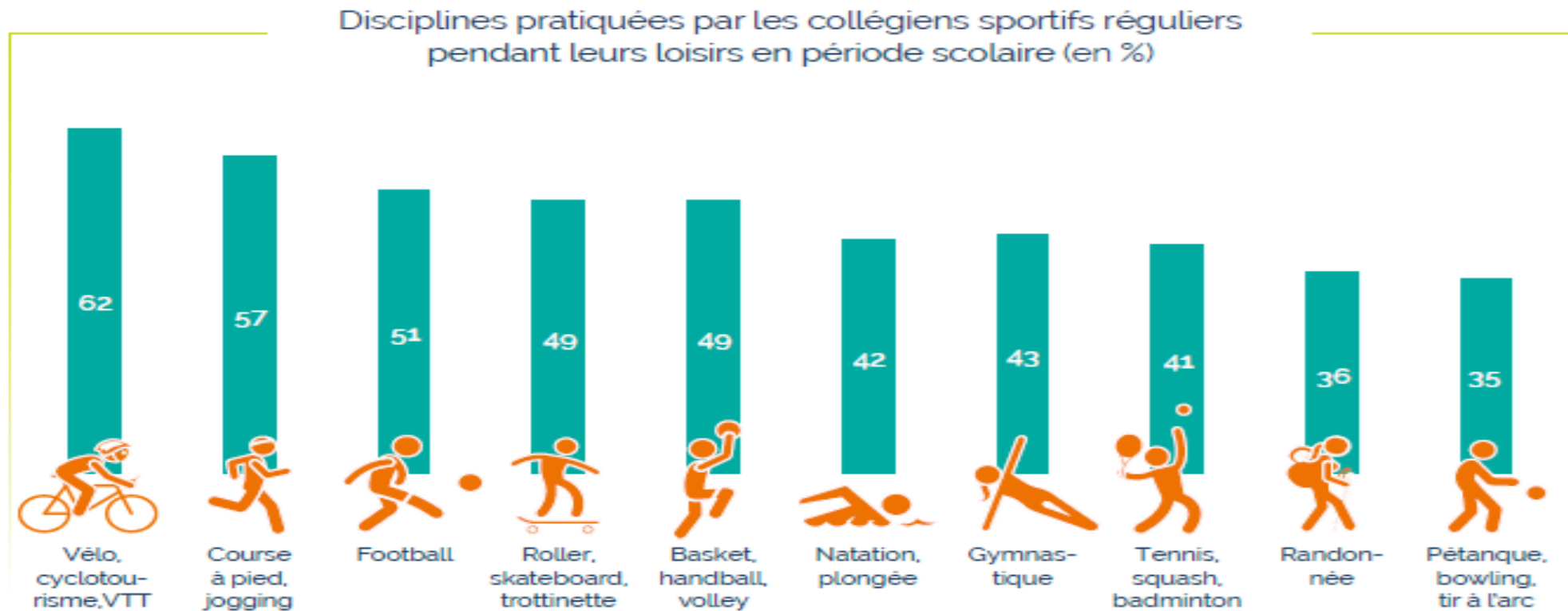
**Un peu plus de la moitié** des adolescents de 13 ou 14 ans **sont inscrits en club sportif**, **40 %** ont participé à une **compétition officielle**.

*Source : MENJS, INJEP-DEPP, Enquête sur les activités des jeunes en dehors du collège 2019, panel d'élèves recruté en septembre 2011.*

*Champ : France métropolitaine, collégiens âgés de 13 ou 14 ans entrés pour la première fois au cours préparatoire en septembre 2011.*

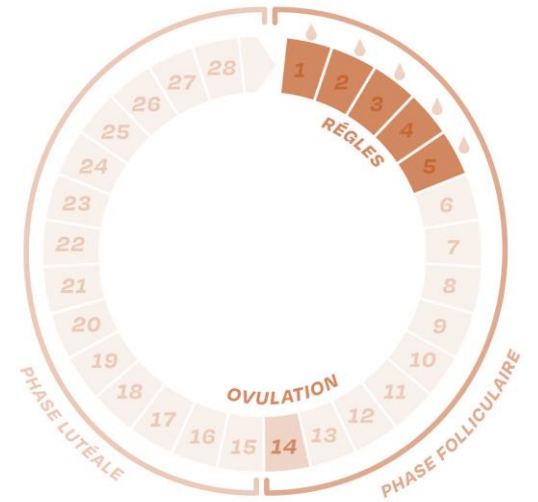
# La pratique sportive

**Vélo, roller, skateboard, trottinette** (qui sont aussi des moyens de déplacement), **la course à pied** et **les sports collectifs** sont les disciplines **les plus pratiquées** par les adolescents faisant du sport régulièrement.

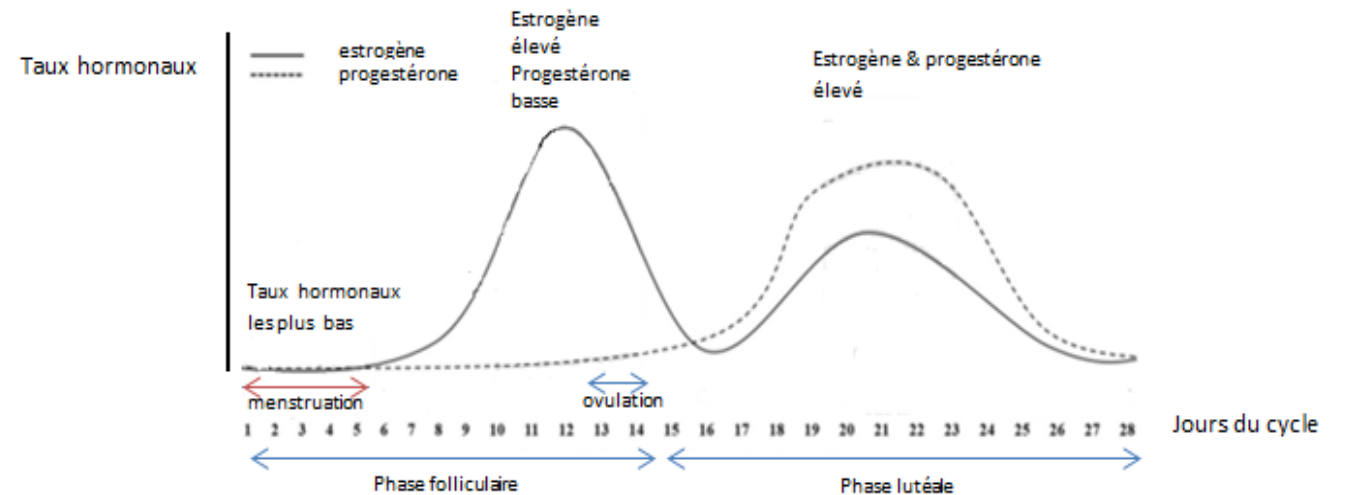


# L'adolescente sportive

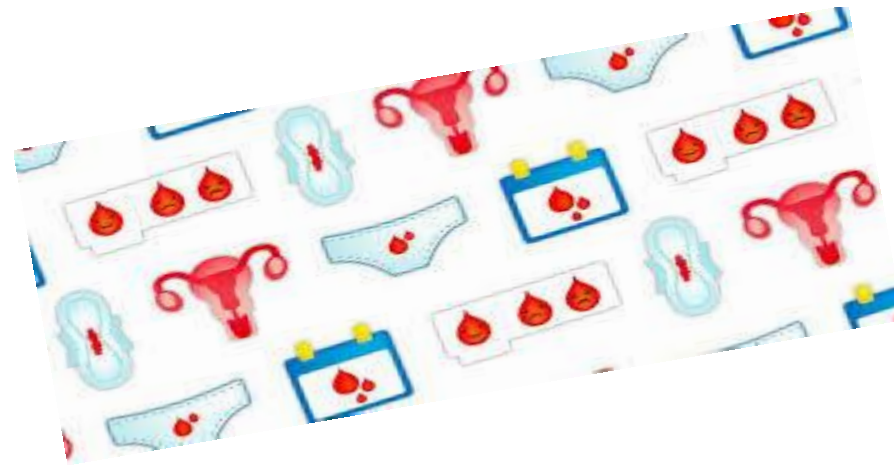
- La Puberté = Période de grands changements physiques et psychologiques, marquée par l'arrivée des règles.
- Peuvent gêner :
  - L'abondance des règles
  - La durée des règles : 4-5 jours
  - La douleur de règles.
  - le syndrome prémenstruel



Fluctuations hormonales au cours d'un cycle de 28 jours

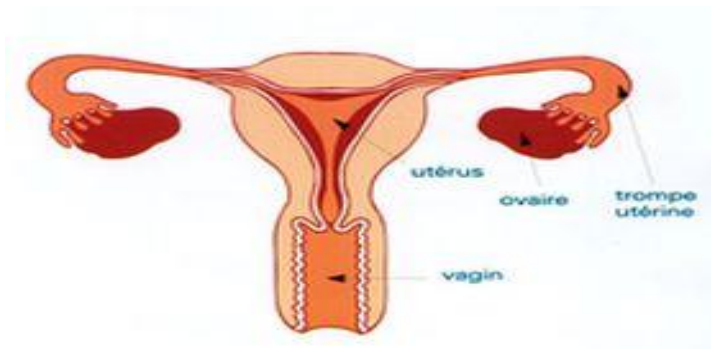


# Les règles: le début du cycle menstruel



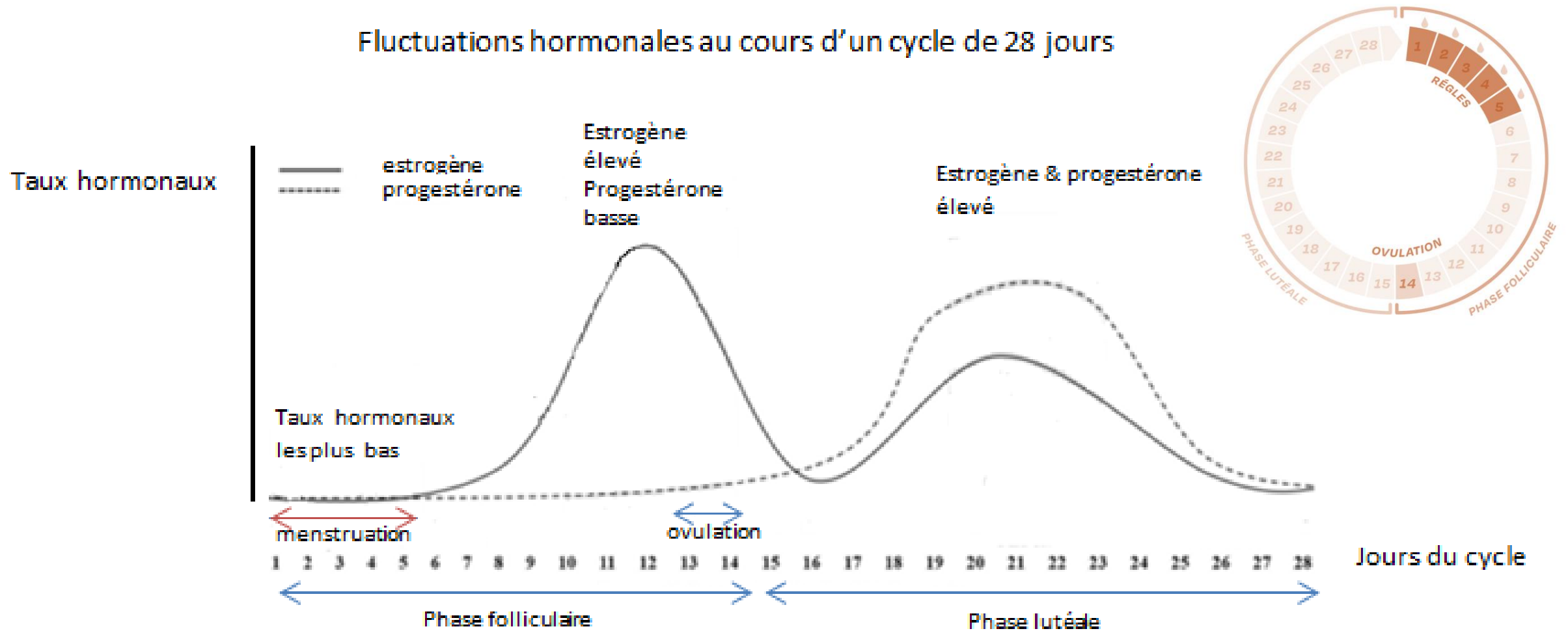
Durée:  
normale 2-7 jours  
Pathologie > 7 jours

Abondance normale:  
1 protection / 4 h -5 h environ  
ne pas laisser un tampon >8 h



# Le cycle et ses phases

Fluctuations hormonales au cours d'un cycle de 28 jours



# Conseiller de connaître son cycle menstruel pour mieux s'entraîner

- Noter le 1<sup>er</sup> jour des règles
- Savoir que la durée du cycle  $\neq$  durée des règles
- Cycles réguliers ou pas
- Les symptômes qui vous gênent
- La douleur avant les règles ou lors des règles
- L'abondance et la durée des règles





# 07 Que faire en cas de règles abondantes ?

**Apprécier l'abondance de ses règles, ce n'est pas facile**

→ **De façon indirecte** : crainte de tâcher les sous-vêtements, double protection nécessaire la nuit, gêne du quotidien pendant cette période

→ **De façon directe** : plus de 100 au score de Higham (annexe 1 en fin du document)

**La contraception par stérilet au cuivre peut augmenter l'abondance des règles**

## LES CONSEILS




- **Ne pas sous-estimer l'impact de la répétition chaque mois des règles abondantes**, sur la fatigue, avec le risque d'anémie
- Y penser quand le bilan biologique retrouve régulièrement un « **manque de fer** »
- Consulter pour en **trouver la cause** et **adapter le traitement** et ou la contraception.

## Annexe 1

### Score d'Higham d'auto évaluation des règles abondantes

**Ce tableau correspond à un épisode menstruel**

Je note pour chaque jour de règles, le nombre de protection (serviettes ou tampons) utilisés dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes de sang suivant le schéma.

Date :		Jour de règles								
Serviette ou tampon		1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	Points
<b>TYPE 1</b>	 1 point par linge									
<b>TYPE 2</b>	 5 points par linge									
<b>TYPE 3</b>	 20 points par linge									
Caillots										
Débordement										
<b>TOTAL</b>										

**Je juge de l'abondance des pertes selon 3 niveaux :**

**TYPE 1** **pertes peu abondantes** : 1 point par serviette ou tampon

**TYPE 2** **pertes normales** : 5 points par serviette ou tampon

**TYPE 3** **pertes très abondantes** : 20 points par serviette ou tampon

Exemple : si le 1<sup>er</sup> jour j'utilise 3 tampons d'abondance type 2 et 1 serviette la nuit d'abondance type 3, je note pour le 1<sup>er</sup> jour, dans la colonne du 1<sup>er</sup> jour, 3 sur la ligne tampon de type 2 et 1 en regard de la serviette de type 3.

À la fin des règles, j'additionne le nombre de protection utilisé par ligne, que je multiplie par le nombre de points affecté à chaque protection selon l'abondance, j'obtiens un total de points pour chaque ligne et un score total.

**Un score supérieur à 100 points correspond à des règles très abondantes**

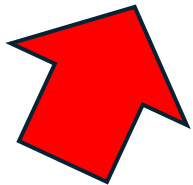
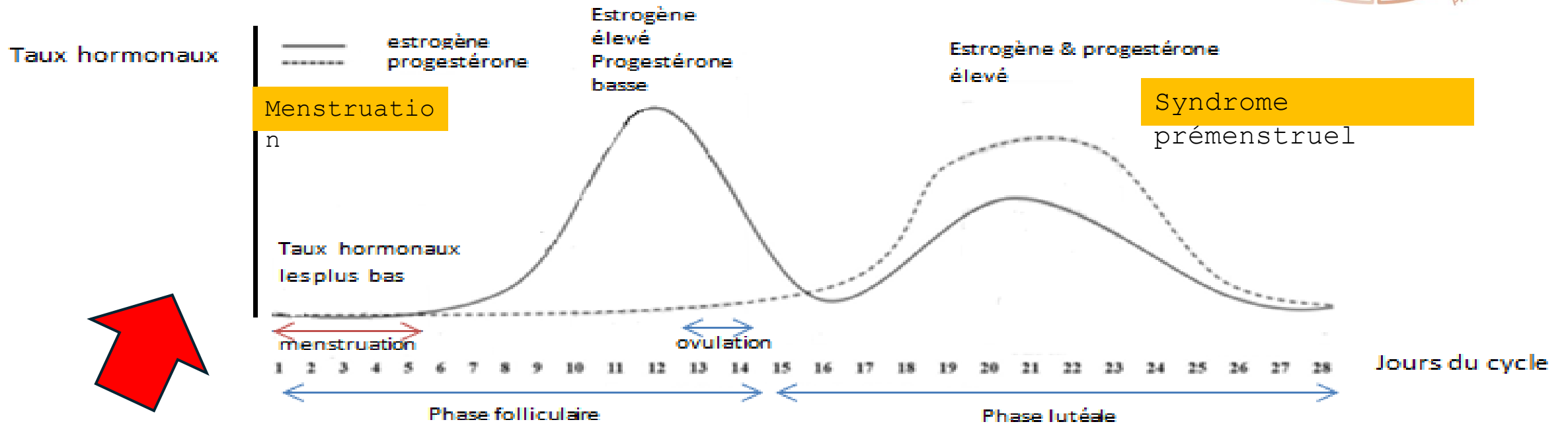
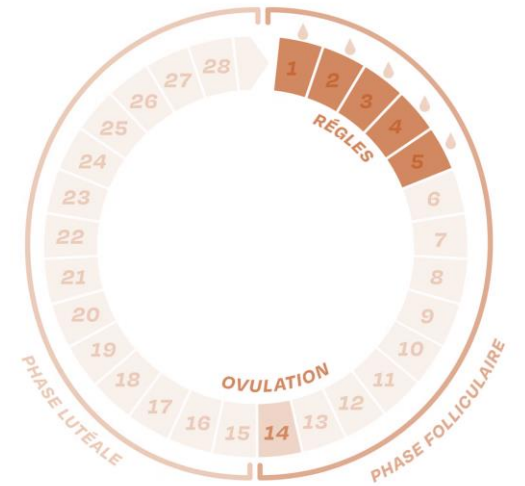
Douleurs de règles = Dysménorrhée

- Ce sont des douleurs d'origine utérine :  
**secrétions de protéines inflammatoires**  
**par le muscle utérin**

micro-contractions du myomètre : zone d'ischémie  
= non vascularisée = douloureuse

- Présente avant les règles et les 1<sup>ers</sup> jours des règles
- Si cette douleur gêne : prendre un avis médical
- Coter la douleur entre 1 et 10
- Si douleur sévère ( $\geq 6-7$ ) : nécessité de rechercher **l'endométriose**

## Fluctuations hormonales au cours d'un cycle de 28 jours



Vigilance si do  
Règles abondant

# Le syndrome prémenstruel

## Symptômes physiques et psychiques

Douleur pelvienne ou lombaire

Ballonnement Prise de poids /  
fringale

Tension aux seins

Crampes

Céphalées

Trouble de l'humeur: Irritabilité

Plus grande sensibilité au stress,

Perte de concentration

Tendance dépressive

Perte de motivation

Trouble du sommeil

## RECOMMANDATIONS

Tenir compte du ressenti, de  
la fatigue

Adapter la nutrition : omega  
3 - protéines

avec le staff médical

Des solutions  
existent:  
Équilibre hormonal  
des derniers jours  
du cycle

**En France en 2022 :** enquête auprès de 455 SHN

**84%**

**DIFFICULTÉ**

84% des sportives de haut niveau vivent leur période de règles comme une difficulté : douleurs, fatigue, crampes...

**37%**

**MENSTRUATIONS**

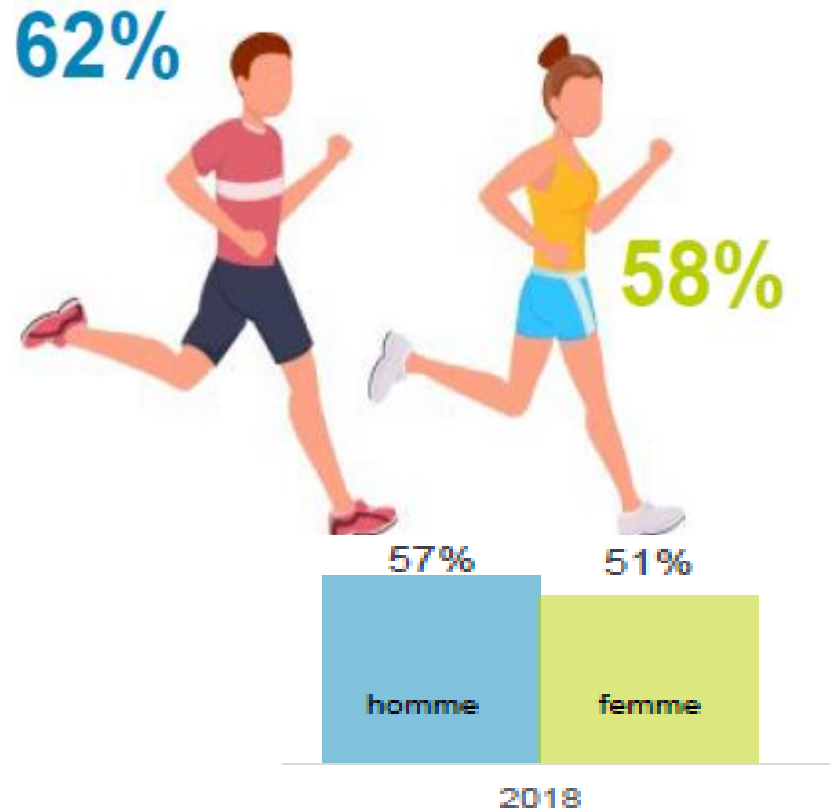
37% des SHN déclarent qu'on ne parle jamais des menstruations dans le milieu du sport, 50% estiment que c'est un sujet dont on parle « parfois », 13% « souvent »

## Messages : sport à l'adolescence

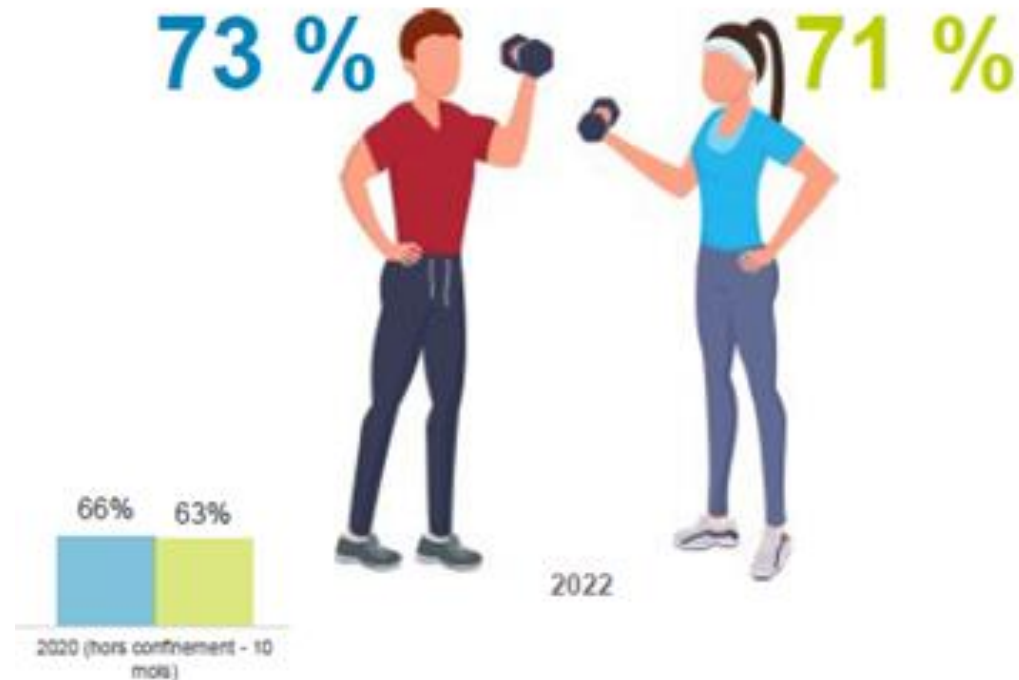
- Ne pas subir les règles
- Ne pas accepter une douleur qui gêne la pratique sportive ou la scolarité
- Pratique sportive collective - individuelle  
= PLAISIR

# Etat des lieux de la pratique sportive féminine adulte

Pratiquants réguliers selon le sexe  
Evolution 2018-2022



Proportion de pratiquants (y compris occasionnels) selon le sexe



# Les pratiquantes en situation de handicap des difficultés





# Pratique sportive et période de vie active

L'entrée dans la vie active entraîne-t-elle une diminution des pratiques sportives ?



## ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE VIE ACTIVE DEPUIS MOINS D'UN AN

Comportements, freins, leviers et motivations  
à la pratique d'activité physique (n=128)

### ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES TRAVAILLENT



**54%** ont diminué  
leur temps d'activité physique

**52%** ont diminué  
leur fréquence  
d'activité physique

*La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.*



**57%** ont augmenté  
leur temps passé en position assise

**53%** ont augmenté  
leur temps passé devant un écran

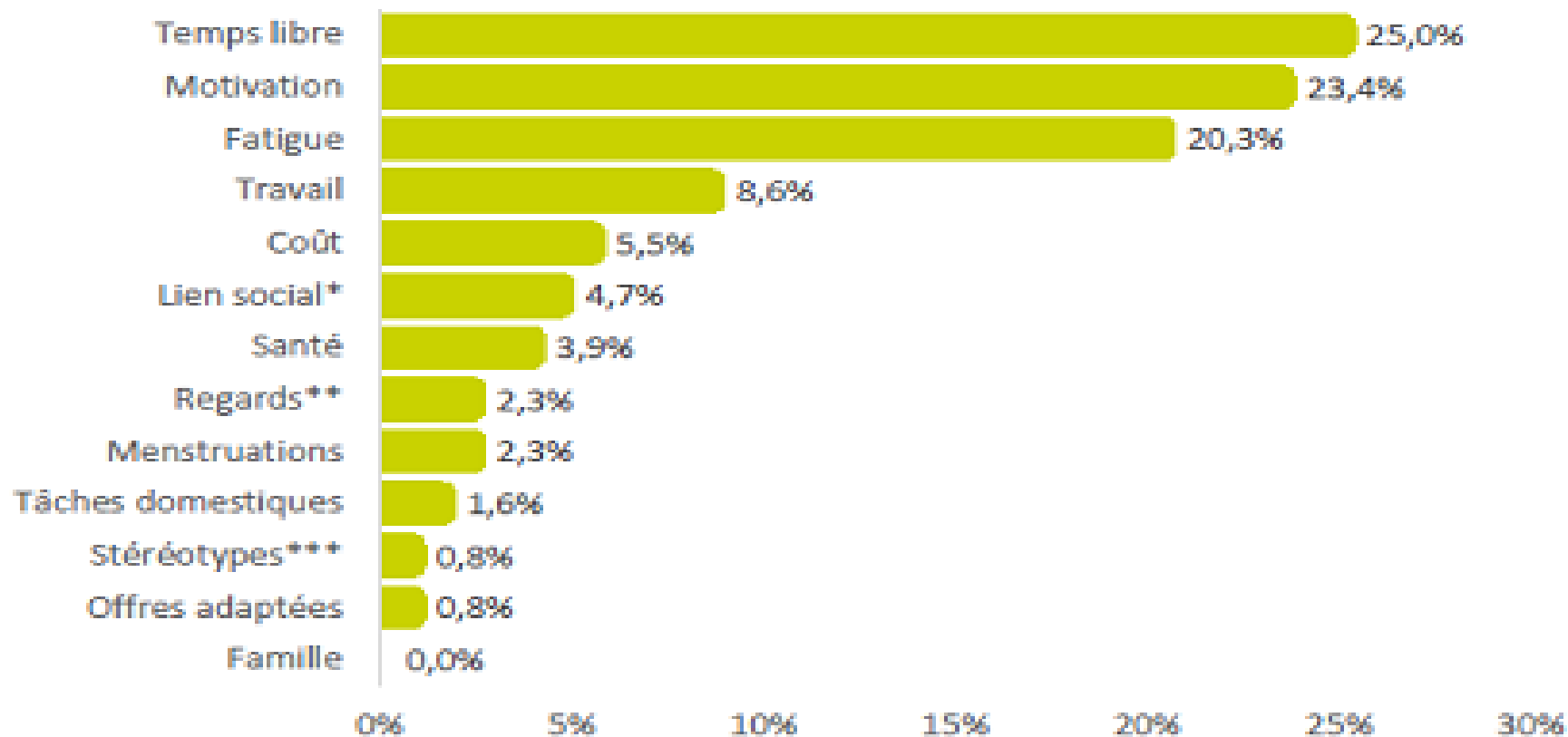


**51%** ont affirmé  
se déplacer  
plus fréquemment  
avec des transports motorisés

# Pratique sportive et période de vie active

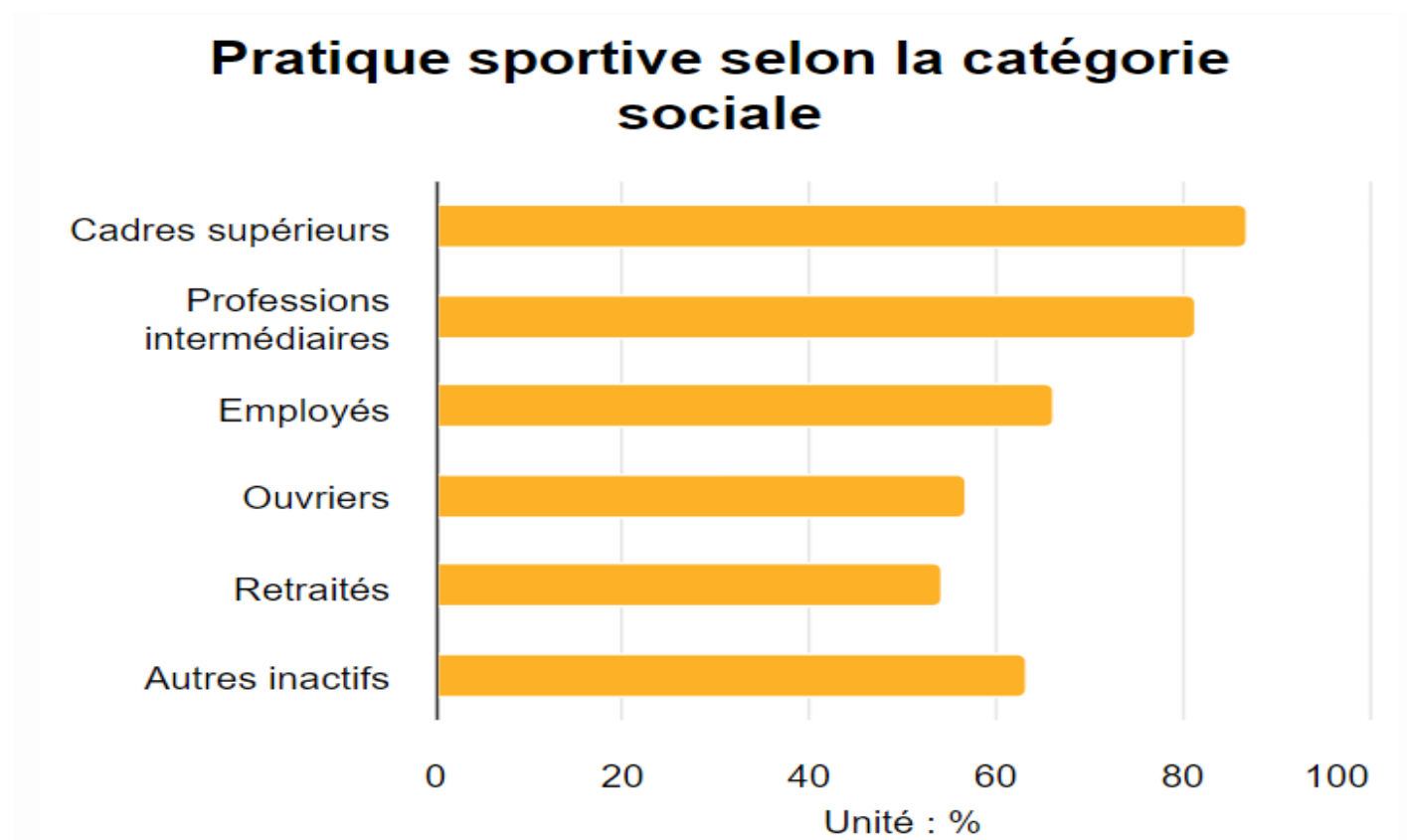
**Figure 6 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes qui sont entrées dans la vie active depuis moins d'un an**

Les freins à la pratique



# Pratique sportive et période de vie active

**Des inégalités en fonction du niveau socio économique présentes chez les femmes :**



# Des recommandations pour tous et toutes

## Activité en endurance

Modérée 150 min à 300 min

ou

Plus intense: 75 à 150 min

+

## Renforcement musculaire

20 min: 2 fois/ sem.

**ADULTES**  
(âgés de 18 à 64 ans)

Chez les adultes, l'activité physique apporte des bénéfices au regard des résultats sanitaires suivants : amélioration de la mortalité toutes causes confondues, de la mortalité liée aux maladies cardiovasculaires, de l'hypertension incidente, de certains cancers incidents,<sup>2</sup> du diabète de type 2 incident, de la santé mentale (symptômes d'anxiété et de dépression réduits) ; de la santé cognitive et du sommeil ; les mesures de l'adiposité peuvent également s'améliorer.

Il est recommandé ce qui suit :


- > Tous les adultes devraient pratiquer une activité physique régulière.  
*Recommandation forte, preuves de certitude modérée*
- > Les adultes devraient pratiquer au moins 150 à 300 minutes d'activité physique aérobique d'intensité modérée ou au moins 75 à 150 minutes d'activité physique aérobique d'intensité soutenue ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée et soutenue par semaine pour en retirer des bénéfices substantiels sur le plan de la santé.  
*Recommandation forte, preuves de certitude modérée*
- > Les adultes devraient également pratiquer des activités de renforcement musculaire d'intensité modérée ou plus soutenue faisant travailler les principaux groupes musculaires deux fois par semaine ou plus, au vu des bénéfices supplémentaires que ces activités apportent sur le plan de la santé.  
*Recommandation forte, preuves de certitude modérée*

2 Cancers de la vessie, du sein, du colon, de l'endomètre, adénocarcinome de l'œsophage, cancer de l'estomac et du sein.

# Rappel des différentes intensités

**Légère :**  
40 à 55 % FC max\*  
Pas d'essoufflement,  
pas de transpiration

Exemples



The illustrations show a person ironing, a person washing a red car, and a person walking a black dog.

**Élevée :**  
70 à 90 % FC max\*  
Essoufflement important,  
transpiration abondante,  
conversation difficile



The illustrations show a person climbing stairs, a person walking with a speedometer icon above them labeled 'à 7 km/h', and a person riding a bicycle with '20 km/h' written above them.

**Modérée :**  
55 à 70 % FC max\*  
Essoufflement et  
transpiration modérés,  
conversation possible



The illustrations show a person walking with a speedometer icon above them labeled 'de 6 km/h', a person climbing stairs with a speedometer icon above them labeled 'de 8 km/h', and a person riding a bicycle with '15 km/h' written above them.

**Très élevée :**  
90% FC max\*  
Essoufflement très important, transpiration très abondante,  
conversation impossible



The illustrations show a person riding a bicycle with a speedometer icon above them labeled '25 km/h', a person jumping rope, two people boxing, and a person playing basketball.

\* La fréquence cardiaque maximale est estimée par la formule : FC max en battements par minute = 220-âge (en années)

# Pratique sportive et période de vie active

- Amélioration de l'espérance de vie
- Diminution des pathologies chroniques

**15 mn / jour d'AP modérée  
+ 3 ans d'espérance de vie**

# Pratique sportive et période de vie active



Baisse de l'anxiété et de la dépression



⊖ 50% d'accident cardiaque



⊖ 30% de cancer du sein



⊖ 40% de cancer du colon



⊖ 50% de Diabète type 2

**Les bénéfices en quelques chiffres**

# Pratique sportive et période de vie active

## Effet positif significatif sur dépression, anxiété et le stress

Pour:

- la population générale
- la population avec troubles psychiques
- la population avec maladies chroniques

Bénéfices  $\geq$  ceux de la psychothérapie + médicaments

source : Singh B, et al. Br J Sports Med 2023;0:1

## Prévalence des épisodes dépressifs

19,3% des F entre 25-34 ans versus 11,8% des H  
16,3% des F entre 35-44 ans versus 10,4% des H

**mag.SANTÉ**

### Santé mentale : LE SPORT, C'EST DU SÉRIEUX

**Dépression, anxiété, stress post-traumatique...**  
**Si les effets bénéfiques du sport sur la santé mentale sont connus depuis longtemps, les preuves scientifiques s'accroissent, appelant à lui offrir une pleine place dans la gestion des troubles psychiques.**

**Soins**

**L** sport, c'est aussi du sé-rieux. On pense bien sûr à ses bienfaits, largement découverts, en termes de santé phy-sique. Ce que l'on sait moins, c'est qu'il participe du traitement de maladies psychiques, même sé-vères. Sportif de haut niveau et paysan, le Dr Jérôme Palan-chaux est depuis longtemps tra-vaillant dans ce domaine.

**au bien-être procuré par l'activité physique ?**  
Non, ce n'est pas le sport qui agit sur des troubles sévères comme la dépression, les troubles anxieux, le syndrome de stress post-traumatique, et même les troubles psychotiques, avec une attention particulière sur la santé physique et psychique. On a vu en évidence des effets bénéfiques sur les troubles neurocognitifs de type trouble d'attention et hyperactivité.

**Quel est le « prix » à payer en termes de pratiques pour obtenir des bénéfices tangibles ?**  
Les bénéfices sont immédiats dès une demi-heure de sport, mais pour des effets importants, la pratique doit être renouvelée régulièrement. Il faut envisager comme un « traitement chronique », en pratiquant des activités physiques au moins 30 minutes par semaine, l'objectif étant de nourrir de façon régulière les neurones avec des neurotransmetteurs.

**Comment la pratique du sport s'inscrit-elle dans la prise en charge globale des troubles psychiques ?**  
Une méta-analyse (combinaison de résultats d'une série d'études indépendantes sur le sport, ludo) a montré que l'activité physique régulière produisait des effets aussi importants qu'une psychothérapie ou un traitement antidépresseur, par exemple. Ce qui ne signifie évidemment pas que le sport peut se substituer à la thérapie et aux médicaments. Mais il est important qu'il fasse partie de la gestion des troubles mentaux. Il faut savoir que l'activité physique au sens large est déjà utilisée dans les TCC (Thérapies cognitives et comportementales) avec un but d'activation comportementale, pour aider le patient à se remettre en action.

**La maladie psychique s'accompagne parfois d'une certaine apathie, agravaée dans certains cas par les médicaments. Il y a aussi tous ceux qui n'ont aucune appétence pour le sport, ou souffrent d'addictions. Comment les convaincre de se mettre au sport ?**

**Quel est le principe difficile ?**  
Pouvoir se valoir sur les capacités de la personne. De l'intérêt de travailler, non pas dans une dynamique descendante : « Fais-le ! », mais ASC, la personne, en adaptant le programme à ce dont elle a envie et se sent capable de faire.

**NANCY CATTAN**  
nccattan@ccsanté.fr

**Dépression : le sport, mieux que les médicaments !**  
Une étude scientifique multinationale récente basée sur 128 000 participants démontre les bienfaits de l'activité physique contre la dépression, l'anxiété et la détresse psychologique. Face à des symptômes de dépression, l'activité physique serait même 1,5 fois plus efficace qu'une psychothérapie ou que les médicaments habituellement prescrits, révèle l'étude. Parmi les sports, les plus bénéfiques seraient le marche, le yoga ou encore le tennis. Par ailleurs, les exercices d'équilibre seraient les plus efficaces. Répondre qu'en 2019, 970 millions de personnes souffraient d'un trouble mental dans le monde ; la ville sabbath n'a fait qu'amplifier ce fléau.

**Un psychiatre qui donne l'exemple**  
Instructeur en plongée sous-marine, pratiquant d'arts martiaux - il était déjà sportif de haut niveau il y a 30 ans en karaté - Jérôme Palanchaux vient de terminer deuxième du championnat d'Europe de judo-judo (traction sur barre fixe) lors d'une compétition en Finlande. Déjà champion de France 2021 et 2022 dans cette discipline à échelons entre gymnastique et musculation, il est donc devenu qualifié pour les championnats du monde, les 10 et 11 juin prochains.

**La Santé mentale**  
**devient la Grande**  
**cause nationale**  
**2025**



# L'évolution de la pratique dans les périodes de vie de la femme



## ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE GROSSESSE

Comportements, freins, leviers et motivations  
à la pratique d'activité physique (n=120)



### ÉVOLUTION DES PRATIQUES PENDANT LEUR GROSSESSE



**84%** ont diminué  
leur temps d'activité physique

**76%** ont diminué  
leur fréquence  
d'activité physique

*La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non, des transports et des activités physiques domestiques.*



**62%** ont augmenté  
leur temps passé en position assise

**41%** ont augmenté  
leur temps passé devant un écran



**34%** ont affirmé  
se déplacer  
plus fréquemment  
avec des transports motorisés

Onaps. Enquête sur les comportements sédentaires et la pratique d'activité physique lors des transitions de vie de la femme – Rapport. Janvier 2023. Disponible à partir de l'URL : [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)

« La pratique d'une activité physique, **adaptée** à la santé , à la condition physique et à l'évolution de la grossesse, doit être conseillée **à toutes les femmes enceintes** avec un volume de **150 min à 180 min/ semaine** »

En ayant une vigilance particulière vis-à-vis des

- femmes inactives avant la grossesse
- femmes ayant un diabète gestationnel
- femmes en surpoids ou obèses  
 $IMC \geq 25 \text{ kg} / \text{m}^2$



# Des bénéfices maternels importants

---

- **Maintien ou amélioration de la condition physique de la femme enceinte**
- **Prévention d'une prise de poids excessive pendant la grossesse et aide au retour au poids antérieur à 6 mois**
- **Prévention des poids excessifs à la naissance**
- **Diminution du risque d'incontinence urinaire lors de la grossesse et du post partum**
- **Diminution des douleurs lombaires et pelviennes en cours de grossesse**
- **Amélioration des troubles du sommeil**
- **Prévention du diabète gestationnel , de l'hypertension gestationnelle, de la pré éclampsie**
- **Diminution de la dépression du post partum**



# Des bénéfices obstétricaux

---

Le recours à la **césarienne** ou à **l'accouchement par forceps** est plus faible chez les femmes sportives pendant la grossesse (Barakat *et al.*, 2012).

La pratique sportive raccourcir **la durée du travail**

d'autant plus courte que l'augmentation physiologique de  $VO_2\max$  est entretenue par un travail aérobie jusqu' à 35-37 SA (Kardel *et al.*, 2009).

La pratique d'une activité sportive n'est pas à l'origine de difficultés lors de l'accouchement.



# Des bénéfiques pour l'enfant à naître

## Impact positif sur le neuro-développement de l'enfant

---

- Etude de cohorte NN âgés de 5 jours, nés de mères actives
  - meilleurs scores à l'échelle de Brazelton (caractéristiques émotionnelles et comportementales)
  - meilleure discrimination sonore et mémoire auditive des nourrissons *Clapp 1998 -1999*
- Score psychomoteur plus élevé *Labonte lemoyne 2017*
- A 15 mois acquisition de vocabulaire supérieur *Jukic 2013*
- A 2 ans score de développement du langage meilleur *Polanska 2015*

Des contre-indications existent

## Des contre indications absolues

- Perte de LA
- Rupture prématuré des membranes
- Antécédents d'au moins 2 naissances prématurés
- Béance du col - cerclage
- Pré éclampsie
- Grossesse multiple  $\geq 3$
- PP après 28 SA - métrorragies
- Indice de RCIU
- Maladie cardio vasculaire, pulmonaire graves,
- hémoglobinopathie sévère
- Epilepsie non contrôlée





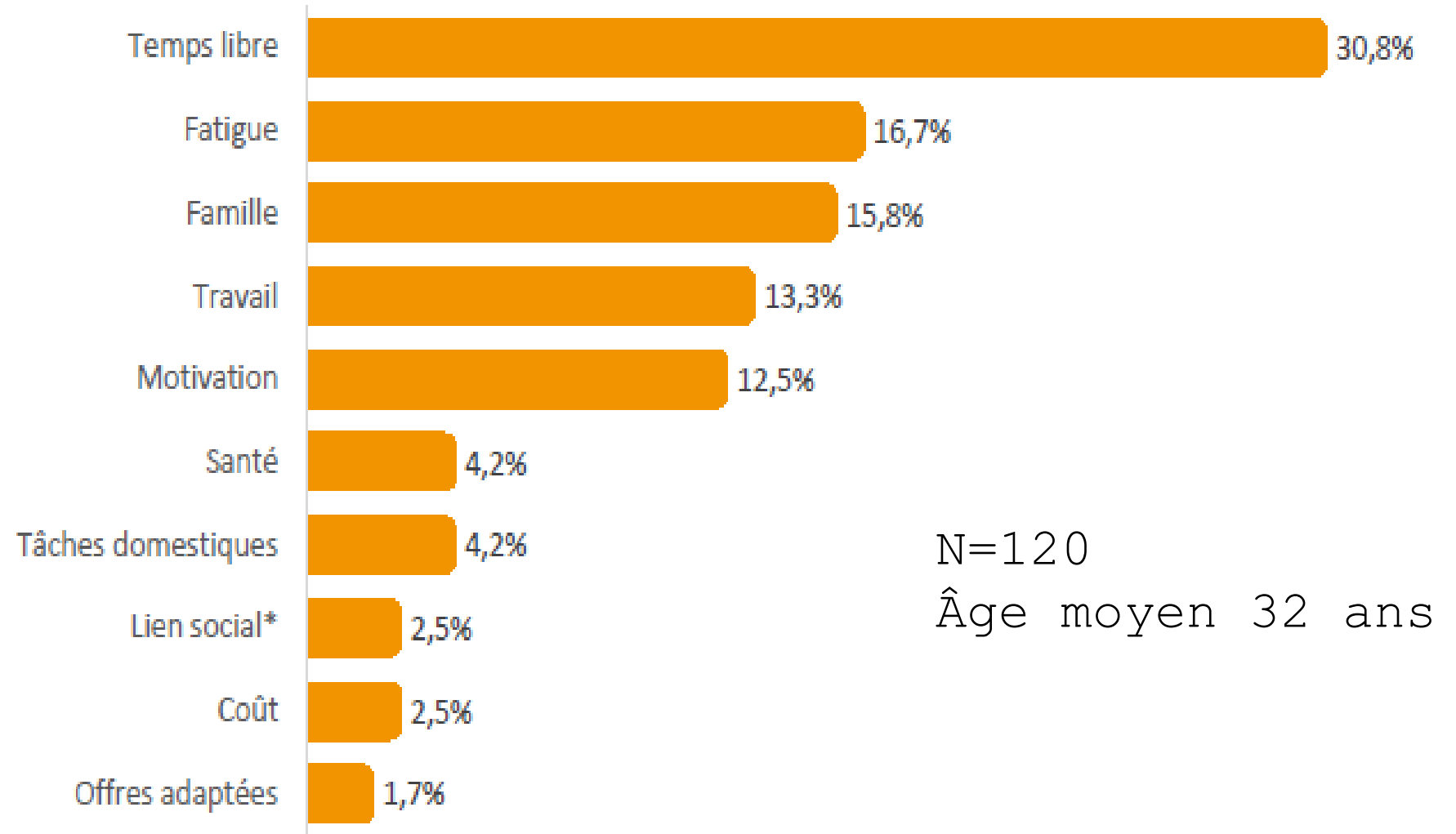
Des contre indications existent

## Des contre indications relatives

- Maladie cardiaque ou respiratoires légères à modérées
- Anémie Hb <9 g/ l
- Diabète mal équilibrée ( HbA1C >6,5%)
- HTA non contrôlée
- Maladie thyroïdienne non contrôlée
- Grossesse gémellaire à partir de 28 SA
- Antécédents de FCS à répétition



Figure 12 : Freins les plus limitants identifiés par les femmes enceintes





# la pratique physique et sportive

## Une grossesse sans risque fœtal ni obstétrical

---

- A condition de respecter une pratique modérée
- Pas d'augmentation du risque de fausse couche spontanée *sauf au delà de 7 h d'activité vigoureuse par semaine dans les 4<sup>ers</sup> mois*
- Pas de risque majoré de prématurité : *diminution de risque observé jusqu'à 5 heures d'activité par semaine*
- Pas de RCIU , pas de faible poids à la naissance

# Le bon usage du sport pour une pratique bénéfique et sans risque

- Evitez les sports à risque de chute ou à risque de contact physique : sports collectifs , sports de combat, certaines disciplines en athlétisme... et à risque pour le périnée
- Evitez l'APS par temps chaud et humide
- Pas d'exercices en respiration bloquée
- Pas d'exercices en position de décubitus dorsal apres le 4 ème mois de grossesse
- Pas d'entrainement à visée de performance
- Evitez le port de charges lourdes
- Hydratation complémentaire avant et après l'entrainement

Préciser la fréquence et la durée

➤ Patiente sédentaire :

commencer par 15 min pour arriver à 30 mn/jour

3-5 jours / semaine

une activité journalière est conseillée

Cumuler au moins 150 min par semaine

➤ Patiente SHN: séance de 60 min

sans dépasser 90 min

3-5 jours par semaine

# Préciser L'intensité de la pratique

APS d'intensité modérée

## Test de la conversation

L'intensité est trop élevée si on ne peut maintenir une conversation pendant l'APS  
Un léger essoufflement est possible

## Echelle de perception de l'effort

7 très très facile  
9 très facile  
11 assez facile  
13 quelque peu difficile  
15 difficile  
17 très difficile  
19 très très difficile

Intensité modérée:  
3- 4 -5 METs-h

Type de pratique: compatible avec l'objectif

- maintenir un état de bonne forme physique sans volonté d'intensité ou de performance
- éviter perte d'équilibre et traumatisme abdominal

# Recommander une pratique variée

Des exercices en endurance  
+ exercices de renforcement musculair  
apport  
bénéfices

Des exercices d'assouplissement  
+ exercices d'étirement

Des exercices périnéaux  
risque d'IUE



## Abdominaux

- Pousser avec la main sur le genou de la jambe opposée
- Par pressions de 20 secondes, en veillant à garder la colonne lombaire bien collée au sol

## Abdominal transverse

- Debout, dos au mur, jambes légèrement fléchies, plaquer la région lombaire contre le mur en contractant le bas de l'abdomen et en soufflant
- Maintenir la position 20 secondes et relâcher
- Recommencer 10 fois

## Pectoraux

En positionnant les mains comme sur le dessin, on ouvre les côtes et on fait de la place pour le bébé.

Sur une expiration, rentrer le ventre en auto-grandissement.

On peut s'asseoir sur le sol puis sur un coussin de grossesse puis sur un ballon afin de créer un socle instable.

# Maternité : Récapitulatif des sports possibles

Jusqu'au 4-5 <sup>e</sup> mois	Jusqu'au 6-7 <sup>e</sup> mois
<p>Course à pied Gainage hypopressif Travail avec haltères de poids légers Semi squat sans charge</p>	<p>Golf Vélo Vélo elliptique Pilate adapté Yoga adapté</p>
<p>Tous les trimestres</p>	
<p>Marche, marche rapide, vélo stationnaire Natation, aquaforme, aquajogging Escalier d'exercices Musclature contre le poids du corps (CPD)</p>	

# Les principes généraux de la reprise post partum

- Reprise **progressive** à partir de 6 semaines du post-partum d'un accouchement VB
- Reprise décalée à 8 semaines si césarienne
- Reprise **toujours fonction de l'avis du professionnel de santé et de l'état de forme** de l'athlète (hypotension, anémie, fatigue, cicatrisation)

*Ref: Bo & al part 3- IOCExpert Group meeting: exercice in the post partum period*

- L'apparition de symptômes, de douleurs pelviennes doivent amener à prendre un avis médical
- **Une reprise trop précoce avec un volume d'entraînement important expose au risque de fractures de fatigue** (fracture du sacrum), risque majoré en cas d'insuffisance des apports en calcium et vitamine D durant la grossesse et la période d'allaitement .

*ref: Sundgot J & al 2019, Kimber L & al 2021*



# Reprise de la course à pied en post partum

- La course à pied est un sport à fort impact
- Le risque de dysfonction du périnée x 4,5 par rapport à impact faible
- Le retour à la pratique régulière n'est pas recommandée avant 3-4 mois
- Le retour ne peut avoir lieu qu'après évaluation périnéale et travail du périnée avec professionnel de santé
- La reprise sera progressive: alterner course et marche 20 minutes augmentation progressive de la distance et de la durée (10% /sem) augmentation de la vitesse selon le ressenti
- Arrêt de la pratique si sensation de pesanteur pelvienne +/- fuites  
Avis médical

# Allaitement

---

- Tout à fait possible et compatible avec activité physique modérée.
  - Pas de modification de quantité de lait ni de la qualité nutritionnelle
  - Pas d'influence sur la têtée du nouveau-né
  - Pas de répercussion négative sur la croissance du nouveau-né
- Veiller à bien s'hydrater.

Périnée et sport

Pour une meilleure compréhension du  
périnée:  
des vidéos ont été réalisées par l'équipe  
médicale et de masseurs kinésithérapeutes  
de l'INSEP,  
avec le soutien institutionnel du CNOSF.



# La Ménopause

Activité physique et sportive

# L'évolution de la pratique dans les périodes de vie de la femme



## ENQUÊTE ONAPS LES FEMMES ET LES TRANSITIONS DE VIE PÉRIMÉNOPAUSE

Comportements, freins, leviers et motivations  
à la pratique d'activité physique (n=679)

*\*Période de transition précédant la ménopause*

### ÉVOLUTION DES PRATIQUES DEPUIS QU'ELLES SONT DANS CETTE SITUATION

Plus de 14 millions  
de femmes  
ménopausées



**38%** ont diminué  
leur temps d'activité physique

**36%** ont diminué  
leur fréquence  
d'activité physique

*La diminution du temps est principalement liée à la baisse de la durée de pratique d'activités sportives structurées ou non.*

**36%** ont augmenté  
leur temps passé en position assise



**39%** ont augmenté  
leur temps passé devant un écran

*Onaps. Enquête sur les comportements sédentaires et la pratique d'activité physique lors des transitions de vie de la femme – Rapport. Janvier 2023. Disponible à partir de l'URL : [www.onaps.fr](http://www.onaps.fr)*

# États de santé et ménopause

**14 Millions de femmes ménopausées en 2023**

source : INSEE 2023

- Diminution progressive de la **masse osseuse**
- Diminution physiologique de la **masse musculaire**
- Modification de **la composition corporelle**
- Diminution des **fonctions cognitives**

# Le sport à la ménopause et après 60 ans

Le risque relatif de fracture du col  
diminue de 6%  
pour chaque H de marche / semaine

4 h de marche /semaine : risque diminué de 41%  
par rapport à < 1h /semaine



# Quelle AP pour freiner la perte musculaire ?

Seul le **renforcement musculaire** avec des charges élevées

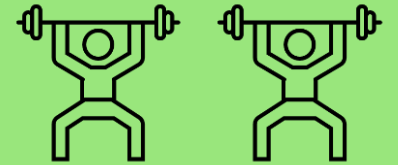
Ou

Des entrainements combinés associant

- endurance 30 min au moins par session, 3 fois par semaine, en charge (la marche)

et ou

- Endurance avec impacts (jogging, saut, montée des escaliers)



+

Renforcement musculaire à charge élevée 3 fois par semaine

(NP1)

RPC 2021 CNGOF & GEMVI

## Les bénéfices de l'AP sur la masse grasse

Une activité physique **régulière** de type endurance diminue la **masse grasse viscérale** de façon significative mais modérée ,  
en l'absence de restriction alimentaire ,  
quel que soit l'indice de masse corporelle (IMC)  
(NP1)

Effet dose dépendant

Intérêt des intervalles à forte intensité alternant avec des périodes d'intensité modérée

Quelle activité physique pour la densité minérale osseuse et diminuer le risque de fracture ?

**Endurance avec impacts**, de préférence aléatoire,

en charge d'intensité modérée : marche rapide, tai chi, montée des escaliers  
ou

en charge d'intensité élevée: gymnastique suédoise, jogging ,CAP, danse, volley ,  
tennis , squash

cumulant 75 minutes par semaine en intensité élevée  
à 150 minutes par semaine en activité modérée.

+

**Renforcement musculaire en décharge contre résistance, 2 fois par semaine.**

Renforcement musculaire : stimulation de l'ostéogénèse

Intensité vigoureuse (Cussler et al. 2003) plus efficace

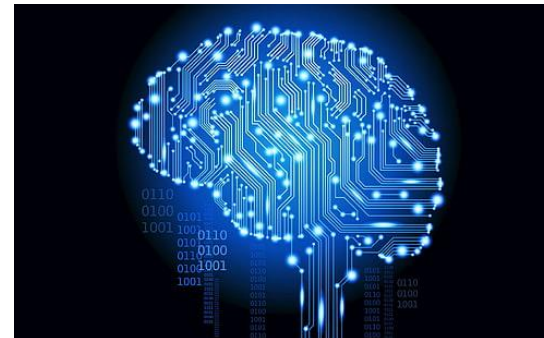
# Le sport à la ménopause et après 60 ans

- **Les causes des troubles cognitifs :**

mauvaise circulation sanguine, faible oxygénation du cerveau, modification du niveau des neurotransmetteurs.

- **L'activité physique améliore la capacité de réaction, de la mémoire, du raisonnement.**

- **Il existe une corrélation entre l'augmentation des capacités aérobies et l'augmentation des performances cognitives.**



# Le sport à la ménopause et après 60 ans

## Rôles de l'activité physique au niveau cérébral

- Action sur le métabolisme des neuromédiateurs - Action endocrinienne
- Action sur le débit sanguin cérébral
- Action sur la neurogénèse cérébrale
- Amélioration de la plasticité neuronale

Les changements d'activité neuronale entraînent des modifications morphologiques et physiologiques des synapses

- Amélioration significative du volume de l'hippocampe

**Amélioration des fonctions cognitives, de la mémorisation, de la représentation spatiale**



# Pratique sportive à tous les âges de la vie

## **Un enjeu de santé publique**

- diminuer la sédentarité + augmenter la pratique sportive
- Favoriser toutes les activités sportives
- Double rôle: social et bien être physique et psychique