



Les femmes et le sport... **toujours et encore !**

Conseils, prévention, rééducation



Quand le sport se conjugue au féminin

En forme, les Françaises !

Les femmes françaises aiment bouger et se dépenser !*



71 % déclarent faire du sport, dont 39 % de temps en temps, 25 % régulièrement mais pas de manière intensive et 7 % régulièrement, d'une manière intensive.

C'est quand on est jeune que l'on fait le plus de sport (75 % des moins de 35 ans), et d'autant plus que l'on n'a pas d'enfants. 72 % des femmes sans enfant pratiquent une activité physique contre 59 % chez les femmes ayant 3 enfants et plus.

La marche, qui arrive en première position (31 %) des pratiques sportives des Françaises, est particulièrement privilégiée par les femmes de plus de 35 ans (37 % contre 18 % chez les plus jeunes). Cette activité sportive demeure essentiellement pratiquée de manière ponctuelle, 39 % des « marcheuses » déclarant s'y adonner « de temps en temps ». Viennent ensuite le **vélo** (12 %) et la **natation** (10 %).

Quant aux jeunes, 21 % des 25-34 ans déclarent pratiquer du **fitness** et 17 % de 18-24 ans du **jogging** ou de la **course à pied**.

* Source : étude TENA/Ifop « Les femmes, le sport et l'incontinence urinaire » réalisée en mai 2007 auprès de 600 femmes âgées de 18 ans et plus.

Le sport... synonyme de plaisir et santé

Faire du sport pour se sentir en forme, pour « garder la ligne », pour se muscler, pour se dépasser, pour mieux respirer... et pour se dévouer !

Se faire plaisir reste le maître mot de toutes celles qui s'adonnent à leur activité favorite et les bénéfices du sport sur la santé ne sont plus à démontrer ! Pour améliorer son bien-être physique et mental et prévenir sa santé, il est essentiel de choisir une **activité adap-**

tée à ses capacités, à ses attentes et à son mode de vie. Sans oublier d'appliquer les incontournables "règles" d'une bonne pratique sportive : **échauffement, récupération, hydratation, nutrition et choix d'un équipement adapté.**

Suivez les précieux conseils de votre médecin traitant ou d'un médecin du sport et pensez à respecter les limites imposées par votre corps !

Le sport "plaisir"

Le plaisir, c'est le premier avantage !

Il est primordial dans le choix d'un sport. Le plaisir « sportif », c'est à la fois la stimulation et l'enthousiasme ressentis, la satisfaction d'avoir réussi, l'exaltation et la fierté de la performance personnelle, le bien-être qui s'ensuit, la joie de se retrouver entre amis, ou encore la découverte de nouvelles sensations (sports de glisse, de vitesse...) et de nouveaux environnements (montagne, fonds marins, falaises, forêts...)...

Le sport "santé"

Bref aperçu des "plus" santé :

- Meilleure ventilation pulmonaire
- Renforcement du cœur et des vaisseaux (prévention de l'hypertension artérielle et de l'infarctus)
- Augmentation de la masse musculaire et en association à une alimentation adaptée, diminution de la masse grasseuse (lutte contre le surpoids et l'obésité)
- Diminution du risque de diabète de type 2
- Entretien des os et des articulations (lutte contre l'ostéoporose et l'arthrose)
- Maintien des réflexes et de la coordination motrice
- Lutte contre le stress, le manque d'estime de soi, l'anxiété...



Le sport "anti-stress"

Le sport déclenche dans l'organisme la production d'hormones (endorphines).

La sensation de bien-être est telle qu'une réelle dépendance peut s'installer. Le sport offre des moments pour soi-même, oblige à se concentrer sur autre chose que son travail, son quotidien...

La compétition renforce la confiance en soi et apprend à mieux gérer les moments de tension.

Le sport "séduction"

Quel sport pour quelle partie de mon corps ? :

- Un ventre plus plat : série de « bons » abdos, mais aussi rameur, dos crawlé, aviron...
- Des fesses plus fermes : jogging, patinage, roller, crawl, step, cours d'abdos-fessiers...
- Un dos plus droit : volley-ball, basket-ball, équitation, dos crawlé...
- Des cuisses mieux dessinées : jogging, roller, ski, vélo, fitness...
- Des seins plus fermes : natation, musculation, aviron...



Quadra, quinqu ou sexa... faites le bon choix !

Face à l'avancée en âge et/ou confrontées aux kilos en trop, les femmes sont prises de frénésie sportive ! Mais votre corps n'a plus la même résistance face à l'effort...

Mieux vaut choisir un sport d'endurance qui demande une bonne forme physique mais pas d'efforts intenses : randonnée, jogging, vélo, golf...

Avant de vous lancer, passez par une période de remise en forme pour « réveiller » votre corps.

L'idéal : quelques mois en salle de sport, en alternant exercices de type cardio (vélo, rameur, tapis de course...) et musculation.

Au-delà de 40 ans, un examen médical est recommandé avant de débiter. Votre médecin traitant ou un médecin du sport connaît bien les contraintes liées à chaque type de sport. N'hésitez pas à leur demander conseil et à suivre leurs précieuses indications !

Un examen gynécologique peut être utile, afin d'anticiper d'éventuelles fuites urinaires liées à l'augmentation de pression abdominale induite par la contraction des abdominaux sur votre périmètre lors de l'activité physique.

Le sport pour toutes !

Paroles d'expert : Alain Ducardonnet

Cardiologue-médecin du sport, responsable de la santé sur LCI-La Chaîne Info, Paris

En-dehors de la compétition, il n'y a pas de contre-indication à pratiquer une activité physique. On peut toujours trouver un sport en adéquation avec ce que l'on est ! Tout dépend des envies, des objectifs et des capacités de chacune !

L'important est de se connaître et de connaître ses motivations. Qu'ai-je envie de faire : devenir plus souple, ne pas regrossir, être bien dans ma tête, plaire à mon mari, rester jeune... ? Ce sont autant de questions à se poser avant de se lancer ! Il y a toujours une solution pour remplir ses objectifs et un médecin ou un coach peuvent aider à la trouver !

Le choix d'une activité s'organise en deux types d'effort, qui peuvent être combinés pour un entraînement complet de l'ensemble du corps :

• les efforts d'endurance, de moyenne intensité mais prolongés : marche active, course à pied, natation, vélo...

• les efforts de résistance, relativement brutaux, brefs et intenses : haltérophilie, musculation, montée rapide d'escaliers...

Côté santé et bien-être, l'activité physique favorisant les efforts d'endurance est excellente ! Elle fait travailler le cœur, les muscles, les artères avec une intensité moyenne et prolongée.

Il est primordial de considérer l'activité physique comme un rendez-vous régulier. La bonne posologie, c'est 30 minutes trois fois par semaine et indéfiniment ! Comme on ne capitalise jamais les bénéfices des activités physiques, dès lors qu'on cesse un mois ou deux, on perd tout ce qui était gagné !

Sport et grossesse

Une femme enceinte peut poursuivre une activité physique et sportive.

La grossesse modifie l'organisme d'une manière bénéfique à l'activité physique : augmentation de la capacité respiratoire

et du débit cardiaque, baisse de la tension artérielle, meilleure circulation sanguine.

Les activités les plus recommandées sont la marche, le vélo d'appartement, la natation, la gym douce, le stretching et l'aquagym. Les exercices traumatisants ou de force et, bien sûr, les abdominaux sont à éviter !



Certaines maladies, des antécédents, des signaux d'alarme (saignements, douleurs) contre-indiquent formellement la pratique de l'activité physique et sportive. Pour être sûre de pouvoir continuer à pratiquer votre activité préférée, demandez conseil à votre médecin !

Le sport... apprendre à bien connaître son corps

Les bienfaits d'une activité physique bien menée

L'activité physique et sportive, c'est bouger son corps avec des règles du jeu suffisantes, des niveaux suffisants, des récupérations suffisantes... pour une véritable incidence bénéfique pour le corps.

La limite d'essoufflement pour une juste intensité

Quand on pratique un sport d'endurance, l'idéal est de « flirter avec l'essoufflement ». Lorsqu'on court, par exemple, on doit pouvoir dire quatre, cinq, six mots sans problème, mais pas plus ! Si l'on arrive à tenir une conversation normale, c'est que l'on ne travaille pas assez, mais si l'on est rouge écarlate et complètement essoufflé,

c'est que l'on est allé trop loin. Cette zone idéale permet de maintenir la cadence le plus longtemps possible et c'est dans ce cas qu'il y a bénéfice pour le cœur.

Le renforcement musculaire contre la sédentarité

Dans la vie courante, nos muscles fonctionnent à environ 20-30 %. Quand on ne s'en sert pas, ils s'atrophient progressivement, diminuent et perdent de leur qualité contractile (capacité de force musculaire) mais aussi de leur qualité élastique (capacité de relaxation).

D'où l'intérêt de bien les faire travailler et de les étirer !

Le renforcement musculaire, le stretching et les étirements avec des exercices au niveau des articulations, des hanches, des épaules permettent à l'ensemble de la construction de notre squelette de fonctionner correctement et d'assurer ainsi une statique correcte.

Si la « charpente » est en mauvais état, c'est la porte ouverte aux tendinites, aux claquages, aux douleurs...



L'échauffement et la récupération : à ne jamais négliger

L'organisme, quel que soit l'âge, quel que soit l'homme, quelle que soit la femme est un diesel. Il faut donc **chauffer le moteur avant de lancer la machine** ! L'échauffement permet aux muscles de débiter leur effort en douceur et d'assurer une meilleure efficacité des réactions chimiques qui génèrent l'énergie. « Sauter » la case échauffement, c'est le meilleur moyen de se faire un claquage ou une elongation !

De la même façon, **on n'arrête jamais son effort brutalement**. La récupération active est le symétrique de l'échauffement : pendant quelques minutes, on continue à respirer et bouger pour que l'organisme, qui s'est emballé, ralentisse progressivement. Dans ces conditions, on ramène correctement les compteurs à zéro !

Un matériel adapté pour ne pas "s'abîmer"

Faire du sport dans de bonnes conditions, c'est aussi choisir le bon matériel. Quand on court et que l'on pèse environ 70 kg c'est une frappe de 7 fois son poids qui tombe sur le sol et qui est transmise à la colonne vertébrale ! Pour éviter douleurs, traumatismes, maux de dos, choisissez de bonnes chaussures.

De même, votre vélo doit être bien réglé et ajusté, votre raquette de tennis choisie ni trop lourde ni trop légère... Sans oublier de porter tout simplement un soutien-gorge spécial sport bien adapté à votre poitrine.

N'hésitez pas à demander conseil auprès de professionnels (coach, entraîneur, technicien du sport de votre magasin) en fonction de vos besoins.



Bien manger et bien s'hydrater pour bien bouger

Manger équilibré...

Pour couvrir ses **besoins nutritionnels**, la personne sportive, comme toute autre, doit consommer des aliments apportant eau, glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux, mais en quantité suffisante et selon les besoins liés à sa pratique.

Dans le cadre d'activités sportives n'excédant pas 3 à 4 heures par semaine, il n'est habituellement pas nécessaire d'augmen-

ter la quantité de calories ni les proportions des différentes familles d'aliments. Cependant, un suivi nutritionnel peut être l'opportunité de recevoir des conseils utiles et pratiques.

...sans jamais oublier de s'hydrater !

La **transpiration**, qui permet d'éliminer la chaleur dégagée par l'activité des muscles, **représente 70 à 80 % des pertes d'eau et de minéraux** pendant et après l'effort. La température et le taux d'humidité de l'air jouent aussi : par une journée chaude et moite, un triathlète peut perdre jusqu'à 15 litres d'eau et un match de tennis peut entraîner l'élimination de 3 à 4 litres d'eau !

La **soif** pendant l'effort est un indicateur trop tardif du degré de déshydratation. Buvez dès le début de l'exercice (eau de source, du robinet ou minérale), pour éviter toute douleur musculaire et continuez la **réhydratation** pendant les 3 à 4 heures suivant l'effort.

sus de consommation de graisse. Une heure de sport d'intensité modérée (randonnée, golf, voile...) représente presque deux fois les dépenses observées pendant une heure de repos ! Les sports plus intenses (handball, tennis, aviron, ski de fond...) multiplient les dépenses énergétiques par 3 ou 4 seulement.

Conclusion...

La seule pratique d'un sport ne suffit pas pour perdre du poids, elle doit être accompagnée d'un régime alimentaire adapté !

Pourquoi j'ai mal ?

Conseils pour éviter les douleurs sportives

Les douleurs musculaires

Les douleurs musculaires et les crampes sont le plus souvent liées à une mauvaise hydratation et à un manque d'étirements après l'effort...

" Buvez 1 litre d'eau par jour, n'attendez pas d'avoir soif pendant l'effort et récupérez activement ! "

La tendinite

La tendinite est une inflammation du tendon, qui est sollicité de façon anormale. La tendinite d'Achille est la plus courante, résultant le plus souvent de problèmes de matériel, de chaussures mal adaptées.

" En cas d'oubli, évitez d'emprunter une paire de chaussures et gardez vos baskets de toile légère pour d'autres circonstances ! "

Le claquage

Le claquage (ou élongation) est généralement lié à un mauvais échauffement. Les muscles ont été sollicités alors qu'ils n'étaient pas chauds.

" Pensez toujours à bien mettre la machine en route ! "

Le mal de dos

Le mal de dos peut venir d'un mauvais équilibre du bassin. Si l'on muscle volontiers les bras, les pectoraux et les jambes dans un souci esthétique, on muscle rarement son dos dans un souci statique !

" Nagez le dos crawlé et optez pour des sports sollicitant les trapèzes (aviron, musculation...). "

Et les abdos alors ?

Les abdos sans risque pour le périnée

En creusant le ventre, sur le temps de l'expiration, quand les muscles sont en raccourcissement maximal.

Les abdos à risque pour le périnée

Les mouvements où l'on gonfle le ventre comme les pédalages, ciseaux et relevés de buste trop rapides.



L'activité physique, le meilleur "anti-yoyo"

Non, le sport ne fait pas maigrir ! On perd beaucoup d'eau, mais très peu de graisse. Pour brûler 1 kg de graisse, il faudrait faire 140 km de marche ou 100 km de jogging ! En revanche, une activité physique couplée à un réaménagement de son hygiène alimentaire permet de ne pas grossir ou re-grossir !

Dans le choix d'un sport destiné à accompagner un régime amincissant, on a tendance à préférer les **sports d'endurance**. Pratiqués sans interruption pendant au moins une quarantaine de minutes, ce sont ceux qui déclenchent le mieux le proces-

Le sport... tout en féminité

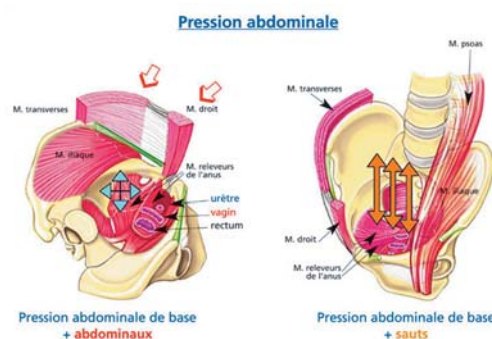
Zoom sur le périnée, un ensemble de muscles à ne pas négliger...

Si le sport présente de nombreux bénéfices, il peut aussi parfois causer des **petits soucis très féminins**. La pratique d'un sport, qu'elle soit occasionnelle ou assidue, peut se révéler être un facteur de risque d'incontinence urinaire. **En cause, le périnée, cet ensemble de muscles, qui a parfois tendance à se relâcher !**

Selon les sports, les muscles ne sont pas sollicités de la même façon. Le renforcement de certains muscles peut nuire à la qualité d'un autre groupe musculaire. C'est le cas des abdominaux et du périnée. **Tous les efforts, qu'ils soient sportifs ou non, augmentent la pression abdominale et par conséquent la pression exercée sur le périnée.**

En faisant du sport, mais aussi en toussant, en courant, en éclatant de rire, en portant

les enfants... les abdominaux se contractent le périnée se retrouve « pressurisé » et les femmes embarrassées... Les jeunes femmes, en particulier celles qui pratiquent certains sports très régulièrement ou de façon intensive, sont confrontées fréquemment à de légères fuites urinaires, au moment où elles s'y attendent le moins.



Sports à risque de petites fuites...

Le sport ne crée pas la fuite urinaire, mais il la révèle. Certains sports, plus que d'autres, créent des pressions verticales et augmentent la pression abdominale.

- **Les sports à haut risque** : athlétisme (saut, triple saut, saut de haies), gymnastique (exercices au sol, barres symétriques, trampoline), basket, volley, handball, fitness, équitation...

- **Les sports à risque moyen** : jogging, ski, patinage, tennis...
- **Les sports à risque faible** : rameur, vélo, natation, roller, golf...

D'après Alain Bourcier, physiothérapeute, service d'urologie de l'hôpital Tenon, Paris, In Bourcier A. : Final discussion In Neurobiology of Incontinence. J. Wiley, London, 1990 et Bourcier A., Juras J. : Urinary incontinence in sports and fitness activities, Med Sci Sports Exerc, 1994.

Sport et incontinence urinaire : qu'en pensent les femmes ? *

49 % des femmes déclarent connaître le lien entre sport et incontinence urinaire, 51 % l'ignorent, mais seulement 27 % des femmes de moins de 35 ans connaissent l'existence de ce lien contre 58 % chez les femmes de plus de 35 ans.

Parmi les femmes **faisant du sport**, 39 % affirment avoir vécu au moins une **expérience de fuite urinaire**. Parmi celles qui pratiquent un sport de manière intensive, 49 % déclarent avoir connu ce type d'expérience.

Les femmes sont gênées pendant les séances de sport : 91 % considèrent les fuites urinaires comme gênantes pour elles-mêmes et 90 % comme gênantes vis-à-vis des autres.



Pour **80 % des femmes, c'est un sujet dont il est difficile de parler à son entourage** et, pour une femme sur trois, il s'agit d'un sujet dont il est difficile de parler à son médecin.

* Source : étude TENA/Ifof « Les femmes, le sport et l'incontinence urinaire » réalisée en mai 2007 auprès de 600 femmes âgées de 18 ans et plus.

Paroles d'expert : Dr Laurence Peyrat

Urologue au CHU Tenon, Paris

Le périnée est un muscle qui soutient tous les organes du petit bassin. Il est strié, c'est-à-dire qu'on le commande de façon volontaire. Certaines femmes, notamment celles qui n'ont pas accouché et qui n'ont pas eu de rééducation périnéale, ne savent pas le localiser.

Et pourtant, quand on fait du sport, il est important de prendre conscience de ce muscle caché pour ne pas le fragiliser et au contraire le protéger et le renforcer ! Le sport ne muscle pas le périnée, il le sollicite.

Avant de faire des abdominaux, pensez aussi à votre périnée, pour éviter de vous sentir gênée...

Chez les jeunes femmes en particulier, l'expérience de fuites urinaires pendant le sport a pour effet de vouloir tout cesser ! Elles ont alors le sentiment d'être différentes des autres et se sentent gênées au quotidien. L'important, c'est donc d'informer et d'accompagner pour désangoisser.

Si vous êtes concernée, n'hésitez surtout pas à en parler, ce n'est pas une fatalité ! Confiez-vous à votre médecin traitant, à votre gynécologue, à un kinésithérapeute ou à votre pharmacien. En écoutant les conseils, en faisant quelques séances d'éducation ou rééducation périnéale, vous vous sentirez aidée et pourrez continuer à bouger pour rester en pleine santé !

DVD

• « Programme d'entraînement du périnée », par Kari Bo : des exercices à faire chez soi pour renforcer et tonifier son périnée.

Sites internet

- www.librement-feminin.fr Le site relationnel de TENA, spécialiste des protections pour fuites urinaires, avec des témoignages de femmes, des paroles d'experts, des informations et conseils.
- www.tena.fr Le site de TENA pour le grand public.
- www.institut.tena.fr Le site de l'Institut TENA pour les professionnels de santé.

Brochures conseils

- Incontinence et périnée
- Incontinence au féminin
- Incontinence au masculin
- Incontinence et grossesse
- Incontinence et sport
- Incontinence et prévention
- Incontinence et bien-être
- Incontinence et nudité

(Le DVD, les livrets et des échantillons produits sont disponibles sur simple demande auprès du service Consommateurs TENA.)



L'Institut TENA a été créé pour fédérer les énergies de tous les acteurs de santé concernés par l'incontinence et mettre en commun leurs expériences.

Composé d'un comité scientifique pluridisciplinaire, l'Institut TENA a pour objectifs de :

- Inscire l'incontinence comme un enjeu de santé publique et modifier le regard de la société sur le sujet
- Favoriser la formation et l'information des professionnels de santé par la mise en place de projets interactifs et l'organisation de journées d'échanges
- Participer à des actions de prévention et aider au développement de la recherche clinique et thérapeutique de l'incontinence

Publications, informations pratiques et actualités de l'Institut TENA sur le site www.institut.tena.fr



Service Consommateurs TENA - TSA 60 004 - 16 904 Angoulême Cedex 9



N°Cristal 09 69 36 99 82 Du lundi au vendredi de 9h à 19h

APPEL NON SURTAXE



www.librement-feminin.fr

Ce livret d'information a été réalisé avec la collaboration de



Alain Ducardonnet, cardiologue-médecin du sport, Paris
Laurence Peyrat, urologue au CHU Tenon, Paris.