

Besançon

Sport santé au féminin, l'activité physique sur ordonnance

Sport santé au féminin : l'enjeu vaut bien le colloque organisé ces lundi et mardi à Besançon, à destination des professionnels du sport et de la santé. Ensemble, ils organisent l'activité physique adaptée pour les femmes à différents moments de leur vie, y compris pendant la grossesse et la ménopause et en cas d'endométriose. La sédentarité n'apporte aucun bénéfice.

« Nous sommes tous convaincus : l'activité physique adaptée est recommandée en cas de grossesse, de ménopause ou pour les femmes souffrant d'endométriose. Mais les autres personnes ne le sont pas et elles sont majoritaires », Patrick Laure, médecin spécialiste en santé publique et sociale, à la DRJAES Grand Est (délégation régionale académique à la jeunesse, à l'engagement et aux sports), résume parfaitement l'enjeu de ce colloque, organisé à Besançon par le Réseau Sports et Santé, la DRJAES, le CROS (Comité régional olympique et sportif), l'URPS, les sages-femmes, et l'ARS (agence régionale de santé).

Trente minutes par jour

Vingt-cinq millions de maladies chroniques potentiellement concernées : un sujet concernant ! Ensemble, les participants prouvent, données scientifiques et témoignages à l'appui, que l'activité

physique est bénéfique quels que soient l'état et le moment de sa vie ; que la sédentarité est délétère, peu importe le moment de sa vie.

Professionnels de santé, ou du sport, femmes ou hommes ne le savent pas. « On ne demande pas aux patientes de faire 4 heures de sport par semaine, mais 30 minutes par jour, en adaptant leur pratique à leur quotidien. Enceinte, on peut faire le tour du pâté de maisons, et avec un nourrisson dans les bras aussi », note Nicolas Mottet chef du pôle mère-femme au CHU Minjoz, un service en pointe en matière de volonté, même s'il ne possède pas d'animateur d'activité physique adaptée. La recommandation de bon sens vaut pour tous. Sauf véritables contre-indications.

Grossesse et post-partum

« Le risque pendant la grossesse, c'est la sédentarité responsable. Elle peut entraîner une prise de poids, un diabète ou une hypertension gestationnelle, des problèmes veineux. Pratiquer une activité physique modérée, adaptée et régulière, remédie à ces problèmes, améliore les troubles du sommeil, diminue le risque d'incontinence urinaire et les lombalgies. Les bénéfices sur le développement du bébé à naître sont prouvés », énumère Carole Maître, gynécologue à l'institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep).

Parmi les freins à l'activité

physique : l'arrêt maladie, qui rend malade et pousse à la précaution (il faudrait le changer en arrêt bien-être), la belle-mère (et avec elle la société) qui répète en boucle « Repose-toi ! », les gynécos qui ne s'emparent pas du message.

« Je suis persuadée que l'activité physique est indispensable à la santé de la femme. Enceinte ou à la ménopause, je les incite à rester en mouvement. Jeunes, elles manquent de temps, quand elles vieillissent et ont du temps, elles sont redevenues sédentaires et préparent là un terrain à des pathologies chroniques. Je prescris de l'activité physique en cas d'endométriose, mais c'est concrètement difficile à prescrire en termes de durée, intensité, activité », explique Isabelle, gynéco à Besançon, qui légitime son savoir-faire au fil des dispositifs et interlocuteurs présentés ici.

Concrètement, le réseau sport santé propose des kits de prescription, qui simplifient les démarches des médecins. Même si ni la grossesse ni la ménopause ne sont évidemment des maladies, elles ne permettent pas le sport sur ordonnance, mais sont des terrains à risques pour certaines pathologies.

Dès l'école

« Mais l'existant, en termes de dispositifs et d'initiatives, l'est trop souvent en termes d'expérimentation », déplore Régis Juanico, expert en politique publique, « nous avons besoin d'une politique nationale, pour éviter les disparités



Le but de ce colloque : réfléchir ensemble sur des sujets bien trop peu pris en compte par la société en général.

Photo d'illustration Franck Lallemand

de traitements entre les territoires, et en matière d'aménagement du territoire pour favoriser les modes doux, permettre d'aller à l'école à vélo, ou d'y arriver à pied sur les dernières centaines de mètres ».

Tous sont d'accord, l'idéal, c'est d'insuffler le message d'une pratique d'activité physique régulière dès l'école. Or depuis la Covid, les jeunes ont des pathologies de vieux, cholestérol, hypertension. Aie !

● Catherine Chaillot

« On ne demande pas aux patientes de faire 4 h de sport par semaine, mais 30 minutes par jour »

Nicolas Mottet, chef du pôle mère-femme au CHU Minjoz

Témoignage / La preuve par l'exemple



Myriam Saïd-Mohamed (handballeuse) brise les tabous. Photo Arnaud Castagné

Trois enfants en deux ans

Elle est toute souriante. Dans la vie, Marina Pinto est médecin urgentiste à Dijon, elle témoigne au colloque Sport santé au féminin en qualité de maman sportive. Une première grossesse en 2020 et une grossesse gémellaire en 2022. « J'ai fait du sport jusqu'au bout et j'ai été vigilante pour la reprise en post-partum. Je n'ai pas vraiment reçu de messages encourageants de mes collègues médecins. Quand je venais travailler à vélo ou quand je parlais en randonnée, on me disait "tu veux vraiment accoucher plus tôt ?". Dans l'ensemble, je n'ai pas été soutenue, il y a

eu beaucoup d'attitudes neutres ». Elle note cependant que les vêtements de sport étaient plus faciles à trouver en 2022. Est-ce le signe que la société change ?

Handball et endométriose

Elle est souriante. Dans la vie, Myriam Saïd-Mohamed est entraîneuse au pôle espoir féminin de hand en Franche-Comté, elle fut athlète de haut niveau avec un palmarès énorme et une souffrance tout aussi grande sans jamais rien dire. Son endométriose sévère a été diagnostiquée très tard. Elle souffre encore. « L'activité physique permet de penser à autre chose, les douleurs

de règles ne pouvaient pas m'empêcher de faire du sport. Les entraîneurs n'en parlaient pas et moi non plus. Aujourd'hui, je pose systématiquement la question aux jeunes filles et je leur dis "Parlez de votre douleur !".

L'entraîneuse a sa façon de faire, lorsqu'une jeune sportive ne se sent pas bien et en murmure la raison : « Je reprends bien fort, ah tu as tes règles... Commence l'entraînement, si dans cinq minutes, tu ne vas pas mieux, tu t'arrêteras ». Les jeunes filles s'arrêtent rarement.

Les hommes autour entendent parler des règles, le sujet finira par ne plus être tabou. Double effet kiss cool !

● C.C.



Les 4 S, séquence émotion

« L'impact du mouvement dans l'amélioration de la qualité de vie » : Mathias Willame est kinésithérapeute à Nîmes, il a quelques minutes pour développer le sujet.

« On ne parle pas de la vulnérabilité du médecin face à la douleur, or elle fait mal. C'est difficile de dire à quelqu'un "tu vas bien même en étant infirme. Tu as mis le pied sur un nouveau chemin" ». Le ton est donné, le quotidien de Mathias Willame, c'est de toucher l'autre, de le remettre en mouvement. Il connaît ces douleurs, celle coup de poing de l'endométriose, celles multiples de la ménopause, d'autres encore, chroniques. Toutes sont différentes. « Mais toutes répondent aux 4 S ».

► **Sédentarité** : « On ne bouge pas, on respire mal quand on a mal, or le premier bon mouvement, c'est une respiration de grande amplitude ». **Solitude** : « On dit "je vais bien", mais quand je vois les gens endimanchés arriver au cabinet, je sais l'énergie folle qu'il leur a fallu pour s'habiller. Ont-ils encore la force de faire du sport ? C'est leur seule sortie. »

Sur et Sous poids : « On connaît les effets délétères du surpoids, mais perdre du poids, c'est perdre de la masse musculaire ».

► **Sénescence** : « Dans la phase aiguë de la maladie, on



Mathias Willame, kinésithérapeute, « nos vulnérabilités seront nos forces ». Photo Arnaud Castagné

vieillit plus vite, avec le mouvement, on rajeunit. On parle de restitution par le mouvement, mais on devrait parler de restauration par les sens ».

Mathias Willame l'affirme : il n'y a pas de mauvais moment pour (commencer) reprendre une activité physique adaptée, (ni trop, ni pas assez). « Nous devons travailler tous ensemble, il faut oser sortir de notre pré carré et dire au médecin "on a trouvé ça, écoutez-nous" ». Passionné d'équilibre sagittal, il développe : « Si vous êtes droit, vous respirez mieux, vous digérez mieux... Le corps change au cours de la vie, ça peut bloquer, mais le muscle, contrairement à l'articulation ou au ligament

est toujours modifiable. L'expérience douloureuse donne la sensation qu'on ne peut pas faire. Une douleur aiguë s'accompagne toujours d'une contracture musculaire, elle reste en mémoire ». L'activité doit être adaptée, mais doit être.

« Nous devons prendre garde au paraverbal. Durant la Covid, les malades en réanimation ont bénéficié de tout le matériel possible, interrogés, ils ont tous dit que leur qualité de vie était liée à l'empathie des soignants. Ce colloque permet d'exposer nos vulnérabilités, elles seront nos forces. Si quelque chose est fragile, on en prend soin. Donc ça va tenir ».

L'endométriose maladie chronique jusqu'à la ménopause

Contrairement à la grossesse et à la ménopause, l'endométriose figure sur la liste des affections de longue durée (ALD 30). Reste aux profes-

sionnels à savoir comment ordonner de l'activité physique adaptée en termes de volume, intensité, fréquence, pour soulager les femmes qui

représentent au moins 10 % de la population. Anne Mendel, gynécologue à la polyclinique de Franche-Comté s'attache à démontrer les bénéfices de l'activité physique sur la physiologie de l'endométriose.

« Or, les femmes en détresse viennent d'abord pour qu'on soulage leurs douleurs, alors on commence toujours par essayer de réduire l'inflammation. Nous savons que l'activité physique peut agir sur l'altération de la qualité de la vie des patientes, mais nous ne sommes pas assez formés. Les études sur la douleur ne sont pas assez détaillées ».

Convaincue, elle l'est assurément. Reste à faire passer le

message. Le réseau sport santé Bourgogne-Franche-Comté, propose des kits aux médecins pour faciliter la rédaction des ordonnances. En matière d'endométriose, les curseurs bougent, les initiatives se multiplient.

« Bombe à retardement »

Et si les symptômes disparaissent en général à la ménopause, ce tournant-là de la vie des femmes passe encore sous les radars. « Nous vivons pourtant en moyenne 35 ans en post-ménopause, mais nous restons invisibles. Avec des symptômes psychiques, des dépressions, des douleurs articulaires, des pertes de

masse musculaire, de l'ostéoporose et en matière de maladie cardiovasculaire, on devient alors l'égal des hommes », souligne Anne Erhard, sage-femme et secrétaire de l'URPS (Union régionale des professionnels de santé sages-femmes).

Elle préconise une solution bien plus radicale : « Commencer une activité physique à l'école. Aujourd'hui, les adolescents sont dans une situation catastrophique. Et dans la vie professionnelle, une personne reste assise 7 heures par jour. Ce mode de vie est une bombe à retardement pour les maladies chroniques ».



Un colloque sincèrement apprécié du public, ambiance chaleureuse et interventions riches. Photo Arnaud Castagné