



■ Par **JacquesBADY**,
Chirurgien gynécologue obstétricien,
médecin du sport à Joinville le Pont (94)

Recommandations et précautions.

Faut-il stopper toute activité physique durant la grossesse ? Quand reprendre une fois l'accouchement passé ? Voici les réponses aux questions que vos joueuses peuvent se poser et auxquelles vous devez pouvoir répondre.

C hose rare malheureusement, la coopération entre l'éducateur et le médecin est pourtant essentielle durant la grossesse d'une joueuse et après l'accouchement. Établir en commun un véritable programme de suivi permet non seulement à celle-ci de participer aux entraînements sans risque, mais aussi de faciliter son retour sur les ter-

rains. Car, contrairement aux idées reçues, il est possible de continuer à jouer au foot durant les quatre premiers mois de gestation, voire quatre mois et demi si la joueuse est en bonne santé, ne présente aucune contre-indication à la pratique du sport (voir par ailleurs), ni aucune anomalie au niveau de sa grossesse. Attention, ceci n'est valable que pour les

Une femme peut jouer au foot durant les 4 mois premiers de grossesse, mais...

séances d'entraînement ! En effet, soyons clairs, les matches sont interdits puisqu'ils représentent des situations à

forts risques traumatiques. Les chocs en football sont parfois rudes et l'on peut recevoir un ballon dans le ventre... Ceci étant, la

poursuite de l'entraînement dans le cadre d'une grossesse n'est pas exempt de précautions à prendre. En tant qu'éducateur, posez-vous les bonnes questions. Quel est le niveau sportif de la joueuse et son état de forme ? Evolue-t-elle à un niveau national, régional, ou départemental ? En fonction de cela, il s'agit de respecter la dose d'entraînements hebdomadaire habituelle et de veiller à mesurer la capacité d'adaptation de la joueuse à l'effort. En effet, une footballeuse enceinte mobilise beaucoup plus d'énergie que d'ordinaire. Les besoins énergétiques de son activité sportive s'ajoutant à ceux nécessaires au bon déroulement de la croissance foetale. Par conséquent, faites en sorte qu'elle ne dépasse pas 60% de sa VO2 max lors des séances d'entretien cardio-vasculaire qu'il faudra privilégier. L'entretien liga-

Les contre indications

- ⚠ Arrêt du sport intensif en cas de maladies, en particulier le diabète et l'hypertension. Mais une activité modérée reste recommandée...
- ⚠ Lorsque le fœtus se présente en position du siège (sa tête reste dans la partie haute de l'utérus), le risque d'accouchement prématuré est réel.
- ⚠ En cas de placenta bas inséré, arrêt impératif. Cette situation provoque des saignements qui aboutissent à des hémorragies gravissimes. De plus, comme le placenta est très bas, il est un obstacle à la sortie du bébé.
- ⚠ Une grossesse multiple (jumeaux, triplés...) est incompatible avec la pratique sportive intensive.
- ⚠ En cas d'anomalie de croissance du fœtus (trop petit...) ou de menace d'accouchement prématuré (apparition de contractions de l'utérus).

Joueuses enceintes :



ce qu'il faut savoir

TEMOIGNAGES

"Avec un peu de motivation, on reprend facilement..."

Séverine CREUZET, 30 ans lors de sa première grossesse. Joueuse au FC Lyon puis à l'Olympique Lyonnais - niveau national. "C'est à l'issue de l'échographie du 3e mois que j'ai arrêté l'entraînement et la compétition, suite aux conseils du médecin. On sait, en effet, que les chocs au ventre peuvent être dangereux. Jusqu'au 7e mois, je me suis entretenue en faisant du vélo. Suite à l'accouchement par épisiotomie, j'ai attendu un mois avant de reprendre les footings. Deux semaines après, je retrouvais la compétition, soit un peu plus vite que prévu. J'ai dû perdre pas mal de poids avant de reprendre, mais on peut aisément revenir à partir du moment où la motivation est au rendez-vous".

Gaëlle MULTON, 23 ans lors de sa première grossesse. Joueuse à Meythet - niveau départemental. "J'ai joué au foot, matches compris, jusqu'au terme du 5e mois. Ce n'est apparemment pas vivement conseillé, mais je ne me suis pas vraiment posée de questions à partir du moment où j'étais bien physiquement. J'ai arrêté toute activité sportive lorsque

j'ai entamé mon sixième mois de grossesse. Après l'accouchement, ma gynécologue m'a conseillé de ne pas reprendre avant deux, voire trois mois, période nécessaire à la reformation de la ceinture abdominale. Après ma deuxième grossesse, j'ai patienté plusieurs années avant de pouvoir rejouer au foot. Aujourd'hui, je tape à nouveau dans le ballon ! Je peux donc témoigner du fait que grossesse et football ne sont pas incompatibles".

Marie Noëlle FOING, 33 ans lors de sa première grossesse. Joueuse à Ambilly - niveau régional et national. "Mis à part du ski, je n'ai absolument pas fait de sport durant ma grossesse. Je n'ai pas été conseillée par tel ou tel médecin, mais j'ai simplement estimé que c'était mieux ainsi. Il vaut mieux s'arrêter, on ne sait jamais. Après l'accouchement, je n'ai pas repris le foot au cours des années qui ont suivi. Mais aujourd'hui, je pratique à nouveau. Ce n'est pas parce que vous avez eu un enfant que vous ne pouvez plus jamais jouer au foot. La preuve..."

mentaire, voire le renforcement musculaire, ainsi que des situations d'entraînement sans opposition (pour éviter les chocs) et des exercices de latéralité, sont aussi autorisés. Par ailleurs, la joueuse devra maintenir un poids équilibré durant la grossesse, et donc faire attention à

En cas d'accouchement par voie basse et sans complication, il est possible de reprendre la course après 6 semaines

son régime alimentaire et énergétique. C'est le fondement essentiel de la protection du fœtus et l'assurance d'un poids de naissance normal. À noter qu'à partir du 2e trimestre de gestation, il est essentiel de corréliser l'entraînement à la surveillance de l'évolution du fœtus. En cas d'anomalie constatée, il faut impérativement stopper toute activité physique. Notez qu'après 33 ou 34 semaines, le sport à haute intensité est à proscrire. Il faut ralentir le rythme et opter pour d'autres pratiques (voir encadré). Une fois

l'enfant mis au monde, le retour à l'entraînement, puis à la compétition, va dépendre du type d'accouchement subi. Si on a affaire à un enfantement simple, par voie basse, qu'il n'y a pas eu d'épisiotomie ou de césarienne, il faut compter trois à quatre semaines de récupération, phase d'élimination physiologique naturelle des hormones qui ont servi à

la grossesse et à l'accouchement. À partir de six semaines, la joueuse peut recommencer à courir, puis retrouver la compétition progressivement, comme cela se fait avec tout sportif blessé qui fait son retour sur les terrains. Le délai de cicatrisation d'une épisiotomie est d'environ 3 semaines alors que celui d'une césarienne est de 4 semaines. Ce n'est que s'il n'y a pas de retard ni de complications (abcès, hématomes, désunins de cicatrice...) que la reprise progressive des exercices est programmée. ■

Quelles activités à partir du 6e mois ?

À ce stade de la grossesse, il est conseillé d'arrêter l'entraînement intensif. Toutefois, il est possible de continuer à s'entretenir à raison de 20 à 30 minutes d'exercices par jour. Plusieurs activités sont recommandées. À une période où le poids et le volume du ventre restent relativement stables, les joueuses peuvent faire du vélo d'appartement, tant que le centre de gravité n'est pas trop bas. La marche à pied permet également de solliciter les fonctions cardio-vasculaires et ligamentaires. Enfin, la natation et notamment la nage sur le dos sont sans doute ce qu'il y a de mieux pour une joueuse enceinte ayant la volonté de garder la forme.