

SPORT ET SANTÉ

# LES FILLES, SI ON « SPORTAIT » MIEUX ?

Puberté, grossesse, ménopause... Aux étapes clés de sa vie, la femme peut compter sur l'activité physique pour favoriser une santé et un moral au top. Les bénéfices du sport s'avéreraient même surprenants. On y va !

Tout au long de sa vie, la femme subit des métamorphoses. Intérieures et extérieures. Jeune fille, mère, senior, c'est à chaque fois un bouleversement. À chacune ses solutions pour gérer au mieux ces périodes. Mais il est une solution, commune à toutes et qui ne cesse de faire ses preuves : le maintien de l'activité physique. Non seulement parce que le sport permet un épanouissement corporel, psychique et social ou encore limite la prise de poids et diminue les maladies cardiovasculaires, mais aussi parce que, dans le cas des femmes, il aide à lutter contre l'ostéoporose, prévient des dangers liés à la grossesse, réduit le risque de cancer du sein... Et la liste est non exhaustive !

**À la puberté, capitalisez !**  
L'activité physique est un élément important dans la constitution et la capitalisation du capital osseux. C'est pourquoi plus on commence

à bouger tôt, plus on ménage sa monture, comprenez son squelette. « Surtout chez la femme, rappelle le Dr Roland Krzentowski, médecin du sport, de médecine physique et de réadaptation, fondateur de Mon Stade. Le capital osseux qui se construit pendant la croissance est un bagage pour la vie. Une activité physique adaptée pourra diviser par deux le risque de développer l'ostéoporose qui est deux à trois fois plus fréquente chez la femme après la ménopause que chez l'homme. Même si on ne bouge pas beaucoup une fois adulte, lorsqu'on a fait du sport jeune fille on est déjà plus armée qu'une enfant qui a été sédentaire. »

Mais la puberté est aussi la période des premières modifications hormonales qui peuvent entraîner une prise de poids, d'autant que le tissu adipeux se développe. Il est donc utile de limiter la graisse, et pour cela l'activité physique est une arme redoutable.

Et comme le rappelle le Dr Krzentowski, « faire trop de sport n'arrête pas la croissance, c'est une idée reçue tenace. On prend comme exemple la gymnaste championne de haut niveau, mais soit elle est génétiquement petite, soit sa croissance reprend lorsqu'elle arrête le surentraînement. Voyez Nadia Comaneci qui mesurait à l'époque 1,30 m, elle fait aujourd'hui 1,70 m ! ».

### Enceinte, prévenez !

Il est possible et même conseillé de pratiquer une activité physique adaptée jusqu'à la veille de l'accouchement. Pour limiter les facteurs de risques tels le mal de dos, le diabète gestationnel, l'hypertension artérielle et la trop grande prise de poids. Dès le deuxième trimestre, on encourage les sports portés type natation, couplés avec des activités comme la gym douce, la marche, le vélo et on délasse les disciplines qui « cha-

hument » comme l'équitation ou les sports de combat. Mais là encore tout dépend du niveau sportif et des possibilités de chacune. On supprime toutefois dès la fin du premier trimestre de grossesse les exercices sur le dos afin d'éviter la compression veineuse. « Le bon rythme, c'est 30 minutes par jour en deux séances et à partir du troisième trimestre on réduit à trois séances par semaine, précise le Dr Krzentowski. Si la compétition ou les situations extrêmes ne sont pas recommandées, la règle est de veiller à bouger sans être trop essoufflée. » Enfin, après l'accouchement, on drolote son périnée pour éviter les incontinences urinaires. Si on fait attention à bien exécuter ses abdos en protégeant le plancher pelvien, on privilégie le travail du fameux transverse, le muscle le plus profond des abdominaux. « C'est un muscle magique pour redessiner la taille et le ventre ! », confirme le Dr Krzentowski.

### Ménopausée, transformez !

Au moment de la ménopause et de ses fluctuations hormonales, les bénéfices de l'activité physique sont pluriels : pour lutter contre l'excès de poids, les bouffées de chaleur, les problèmes de sommeil, de libido, l'ostéoporose et pour une bonne répartition des graisses, un bel aspect de la peau. « Mais aussi pour la bonne marche du cœur qui, chez la femme ménopausée, est moins protégée, ses hormones étant moins efficaces », rappelle le Dr Krzentowski. S'activer tous les jours pendant

au moins 30 minutes est la norme, ce peut être du jardinage, du vélo, de la marche... Il est aussi recommandé de s'adonner une fois par semaine à une activité sportive plus intensive, d'une durée d'au moins une heure. Surtout si votre bilan de santé vous dit « go ! ». Que l'on ait fait du sport ou non par le passé, il est toujours temps de s'y mettre. Il peut même permettre de transformer son corps à l'heure où l'on répète à tort que les effets de la ménopause sont une fatalité. Faisons mentir cette idée reçue !

### Cancer du sein ? Action !

Il est aujourd'hui prouvé que l'activité physique réduit le risque de développer un cancer du sein mais également celui de récidive. Par ailleurs, la chimiothérapie serait plus efficace sur des femmes musclées, ayant un bon rapport masse grasse/masse maigre. Enfin, bouger aide à « défatiguer », à retrouver de l'énergie pendant ou après les traitements. Il s'agira alors de transformer une fatigue « classique » en une « saine » fatigue.

## INTERVIEW

# MARIE-JOSÉ PÉREC :

## « ON PEUT ÊTRE ACTIF SANS ÊTRE NÉCESSAIREMENT SPORTIF »



© S. Chermont/Créative Culturelle

Une icône. Française la plus titrée en athlétisme, triple championne olympique, celle que l'on surnomme « la gazelle » est aujourd'hui ambassadrice de la Fédération française d'athlétisme et met son énergie au service d'actions défendant les valeurs du sport. Rencontre.

## Zoom sur...

### Le sport pour toutes

Le Comité international olympique (CIO) vient de renouveler son partenariat avec l'ONU Femmes jusqu'en 2022. Via sa branche consacrée à la place des femmes dans le monde, les Nations unies, qui reconnaissent le sport comme un « partenaire important » du développement personnel et sanitaire, compte, à travers lui, développer l'autonomisation des femmes et des jeunes filles. Ambition : aider les femmes à s'émanciper dans et par le sport, promouvoir l'accès des adolescentes à l'activité physique et œuvrer en faveur de l'égalité des sexes.

Ce n'est pas parce qu'elle cultive la discrétion qu'elle n'a rien à dire. Et ce n'est pas parce qu'elle a mis fin à sa carrière il y a treize ans qu'elle n'est plus active dans le monde sportif. Au contraire, Marie-José Pérec ne cesse d'aller prêcher la « juste » parole auprès du grand public pour démontrer à quel point l'activité physique est un formidable vecteur de bien-être, de santé, de cohésion sociale, de solidarité... Parole à la championne.

**Jeune, le sport vous intéressait peu, vous êtes pourtant devenue l'une des athlètes les plus titrées, une légende de l'athlétisme. Quel a été le déclic ?**

En Guadeloupe, on vit dehors, je ne tenais pas en place, je bougeais tout le temps, partout. À l'école primaire, j'avais en vitesse mon repas du midi pour faire la course dans la cour de récré avec une copine. Mais je n'avais pas l'impression de faire du sport. C'étaient des jeux d'enfants. Plus tard, au lycée, lors d'un cours d'EPS, on devait courir 60 mètres chronométrés par la prof. Quand ç'a été mon tour, j'ai vu qu'elle regardait son chrono comme s'il n'avait pas fonctionné. Elle m'a alors demandé de recommencer, j'ai d'abord refusé ! Pourquoi je devais courir deux fois et pas les autres ? Ensuite, lorsqu'elle m'a inscrite à une

compétition scolaire, je n'y suis pas allée. Mais elle est venue chez moi me récupérer. C'est ma grand-mère, furieuse de mon comportement, qui m'a poussée. J'ai gagné, et après tout s'est enchaîné très vite. À seize ans, je m'envolais pour Paris quasiment du jour au lendemain pour des entraînements quotidiens à l'INSEP. J'ai mis quatre ans à m'acclimater !

**L'envie de se dépasser pour devenir une athlète de haut niveau n'a donc pas été immédiate ?**

Non, le déclic dont vous parlez, je ne l'ai eu que plus tard, il a même eu lieu en deux temps : lorsque je suis rentrée en Guadeloupe d'abord. J'avais alors décidé de faire un break, je n'en pouvais plus de m'entraîner tous les jours à Paris, le climat, le changement de rythme, la discipline, le mode de vie... rien ne me convenait. Et là, chez moi, les gens me disaient à quel point j'avais de la chance d'avoir été repérée, d'être douée à ce point ! J'ai donc décidé de revenir en métropole et de vraiment m'entraîner. Puis, et ce fut le vrai déclic, lorsque j'ai été qualifiée à vingt ans pour les JO de Séoul. Je me suis retrouvée sur un banc aux côtés de Carl Lewis, un monstre, mon idole. C'était le rêve total ! Et là, j'ai pris conscience de mon talent et je me suis dit : « Dans quatre ans, je gagne ! »

**Vous avez ensuite beaucoup gagné, battu des records, jusqu'à votre retraite il y a treize ans. Vous avez alors complètement lâché le sport. Pourquoi ?**

Oui pendant dix ans, une overdose de piste ! Mais j'ai dû reprendre il y a quatre ans à la suite d'un pari perdu avec une association ! J'ai couru le marathon de New York sans même me préparer et je n'ai eu aucun souci à passer la ligne d'arrivée. À partir de là, j'ai repris le sport. Je vais en salle, je participe à des cours en fonction de mon emploi du temps. J'envoie un message à mes copines : « Je suis libre, on y va ? » Yoga, stretching, Zumba... je crois que j'ai tout essayé dans ma petite salle ! Et avec mon mari, qui lui a toujours besoin de se dépenser, on bouge tous les week-ends, peu importe le temps. C'est aussi pour donner l'exemple à notre fils de sept ans. On court ensemble, on fait du vélo, on marche. C'est important de prendre le temps de partager ces moments avec lui. Il faut apprendre aux enfants à aimer l'activité physique.

**Aux enfants et aux femmes. Selon les dernières études, elles sont plus sédentaires aujourd'hui qu'il y a dix ans...**

Je trouve ça étonnant. Les filles ont plus de choix désormais, elles peuvent faire du



© Pressesports

rugby, du foot, de la boxe... Le regard a changé sur la pratique féminine. Ce ne sont plus des garçons manqués, les choses évoluent dans le bon sens. C'est une réelle tendance, on sent que la société française est en train de changer. Et puis, on a l'impression qu'il y a un engouement, les CE mettent en place des activités au sein des entreprises, on voit de plus en plus de femmes faire du running, les compétitions féminines sont de plus en plus médiatisées... J'espère alors que les Jeux à Paris en 2024 vont permettre de toucher les femmes, leur donner envie de pratiquer.

**Que manque-t-il selon vous pour leur donner envie de pratiquer ?**

Je pense qu'il ne suffit pas de dire : « Faites du sport ! » Parce que quand on y est ré-

fractaire, c'est très difficile de s'y mettre. En revanche, il est facile de démontrer qu'on peut tout à fait être actif sans être nécessairement sportif. Il suffit pour cela de marcher ou de prendre le vélo au lieu des transports en commun, de préférer les escaliers aux escalators ou aux ascenseurs, de bouger avec ses enfants... Quand les gens auront découvert ces sensations, après c'est parti ! Et en groupe, c'est encore mieux. Là, il y a une vraie tendance aussi, grâce aux applis, aux partages sur les réseaux sociaux, qui sont une belle façon de se retrouver, de se motiver. En fait, il suffit de pas grand-chose. Mais ce « pas grand-chose » peut concourir à notre bien-être et à une bonne santé.

■ Retrouvez Marie-José Pérec en vidéo sur le site de L'Équipe, rubrique lloSPORT.

Cardio

# ET LE CŒUR DES FEMMES DANS TOUT ÇA ?

Première cause de mortalité chez les femmes en France, les maladies cardiovasculaires touchent de plus en plus les moins de 50 ans. En raison notamment du manque d'exercice physique...

La recherche de l'égalité des sexes peut parfois, hélas !, se faire au détriment des femmes elles-mêmes. Les infarctus chez les femmes de moins de cinquante ans ont triplé ces quinze dernières années. Une progression liée à l'évolution de leur mode de vie depuis trente ans, explique-t-on à la Fédération française de cardiologie : « *En vivant au même rythme que les hommes, elles en ont adopté les mêmes mauvaises habitudes.* » Parmi ces mauvaises habitudes (tabac, hygiène alimentaire médiocre, stress) est ainsi pointé le manque d'activité physique. « *Aujourd'hui*, explique le Dr Philippe Sosner, cardiologue, médecin du sport et directeur médical et scientifique de Mon Stade, *les femmes avant la ménopause ont quasiment les mêmes risques que les hommes de développer des problèmes cardiovasculaires. La sédentarité en est l'une des raisons. On sait que pratiquer une activité physique régulière permet de rendre le cœur plus performant.* »

## Amis de cœur

Et plus il est entraîné, mieux il fonctionne. Si les sports d'endurance comme le running, le vélo ou la natation sont les meilleurs amis du cœur, il n'est pas nécessaire d'être un sportif

accompli pour le chouchouter. Monter des escaliers ou encore faire du jardinage permet également d'augmenter le rythme cardiaque. Quant à la marche, elle est des plus bénéfiques : une heure à l'allure de 6 à 7 kilomètres/heure, 3 fois par semaine, améliore de 12 % les performances de la pompe cardiaque...

## Attention bilan !

Pour autant, il semble nécessaire de réaliser un bilan de santé, un test d'effort, avant de faire du sport, surtout si ce dernier est intense : « *On peut pratiquer une activité sans aller consulter dès l'instant où on ne va pas au-delà du seuil de l'essoufflement*, précise le Dr Sosner. *Dans le cas contraire, lorsqu'on fait monter le cardio, il faut faire évaluer le risque cardiovasculaire grâce à un questionnaire sur les antécédents familiaux, une prise de sang, un électrocardiogramme... On estime que, chez la femme, un bilan est hautement recommandé à partir de cinquante ans.* » Et plus encore depuis les dernières statistiques de l'Institut de veille sanitaire : le nombre de femmes entre 45 et 54 ans hospitalisées pour un infarctus du myocarde en France entre 2002 et 2008 a augmenté de 17,9 %, démontrant ainsi que les maladies

cardiovasculaires ne sont plus réservées aux hommes. Mais aussi que les femmes sont moins bien dépistées et sont prises en charge plus tardivement.

## Les bons symptômes

Car le cœur a ses raisons que la femme ignore. Certains signes de l'infarctus leur sont méconnus. « *La douleur typique au thorax irradiant sur le bras gauche et la mâchoire ressentie par l'homme est souvent absente chez la femme*, explique le Dr Sosner. *Et malheureusement les symptômes d'infarctus chez cette dernière peuvent être facilement assimilés à des crises d'angoisse : nausées, malaise, sensation d'oppression thoracique intense ou palpitations irrégulières à l'effort, essoufflement brutal persistant au repos...* » Et cela peut survenir chez une femme sédentaire ou sportive.

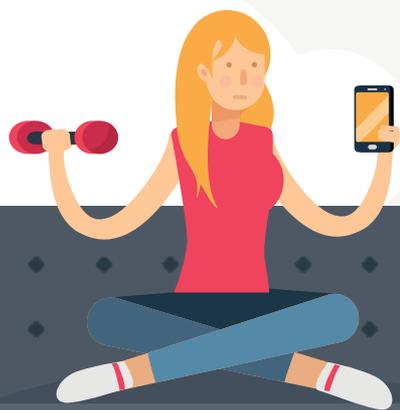
Pour aider son cœur à battre à la bonne cadence, on n'a pas trouvé mieux qu'une bonne hygiène de vie dont le sport est l'un des garants : « *Pratiquer une activité régulière permet d'être moins essoufflé lors de la réalisation des gestes de la vie quotidienne*, conclut le Dr Sosner. *Et en étant moins essoufflé, on évite à son cœur des efforts inutiles.* »



## STATISTIQUES

## ACTIVITÉ PHYSIQUE : UN DÉFI POUR LES FEMMES

L'INACTIVITÉ PHYSIQUE ET LA SÉDENTARITÉ GAGNENT DU TERRAIN DANS LA POPULATION FRANÇAISE. **LES FEMMES SONT LES PLUS CONCERNÉES.**



© Shutterstock

-16%

UNE BAISSÉ D'ACTIVITÉ PHYSIQUE PRÉOCCUPANTE

En 10 ans, la population féminine physiquement active a diminué de 16 %, une baisse particulièrement prononcée chez les femmes de 40-54 ans (-22 %).

+53%

UN USAGE TOUJOURS PLUS MASSIF DES ÉCRANS

Les adultes passent près de 2 heures de plus devant les écrans qu'en 2006, soit une augmentation de 53 %. L'utilisation quotidienne des ordinateurs, Smartphones... a été multipliée par 3,6 chez la femme (2,3 chez les hommes).

22%

INACTIF ET SÉDENTAIRE = RISQUES ACCRUS DE MALADIES

Les femmes (22 %) sont plus nombreuses que les hommes (17 %) à cumuler les deux facteurs de risques de maladies non transmissibles : un niveau de sédentarité élevé associé à un niveau d'activité physique bas.

69%

UNE INACTIVITÉ PRÉOCCUPANTE CHEZ LES FILLES DE 15-17 ANS

Elles sont 69 % à avoir un niveau d'activité physique « bas » et 15 % seulement atteignent les recommandations de 60 minutes d'activité par jour (contre respectivement 50 % et 40 % chez les garçons).

Source : Santé publique France, étude Esteban 2014-2016 | © wayoffline.com

## Témoignage

# DOLORES : « QUAND JE SENS MONTER LE STRESS, JE METS MES BASKETS, ÇA CHANGE LA VIE ! »

Elle dit s'être réconciliée avec son image grâce au sport.  
À 49 ans, en surpoids et déprimée, ce n'était pourtant pas gagné d'avance. Récit d'une métamorphose.



© S.Chermont/Creative CulturElle

Il y a trois ans, elle accuse le coup lorsque la balance affiche son poids : « J'avais passé la barre des 80 kilos, j'étais dans un triste état. Victime de troubles alimentaires mais aussi de la thyroïde, mal dans ma peau et déjà ménopausée, ça faisait beaucoup pour une seule femme ! Là, j'ai commencé à avoir peur pour ma santé. » L'objectif de Dolores est clair : prendre soin d'un corps fragilisé qu'elle voit vieillir trop vite. Et notamment par la mise en place d'une activité physique régulière. Mais pas n'importe comment : « J'avais fait quelques tentatives dans des salles de sport, ça ne donnait rien. Pour quelqu'un qui n'a pas la culture de l'image et du sport, ce n'est pas inné. J'avais du mal à me prendre en charge seule. Il me fallait un gendarme, quelqu'un qui me motive au jour le jour. C'est mon médecin qui m'a conseillé d'entamer un programme de remise en forme à Mon Stade où, suite à un bilan de santé, on vous propose des séances d'activité physique sur mesure. » Il lui faudra pour-

tant un an avant de se lancer : « J'avais peur de l'échec, si peu confiance en moi que je pensais que c'était peine perdue, que ça non plus ça ne fonctionnerait pas. »

### Tu dois te bouger !

En juillet 2016, Dolores se décide et commence son programme d'activité physique à raison de trois séances par semaine avec en ligne de mire la perte de 15 kilos. « Une petite voix me disait : Tu dois te bouger ! Les trois premières semaines ont été difficiles mais je me souviens des fins de séance où je rentrais chez moi en planant parce que avec toutes ces endorphines, on se sent bien ! C'est une sensation qu'on n'oublie plus ensuite. »

Peu à peu, elle devient autonome, teste de nouvelles activités, Pilates, stretching, course à pied, adopte une hygiène alimentaire plus en accord avec son nouveau mode de vie et « commence à [s]'aimer en sportive ». « Mon corps a très bien répondu, j'ai

fondu, je me suis musclée. Six mois après avoir commencé le sport, je troquais déjà mes joggings informes pour des leggings plus près du corps, j'inaugurais une nouvelle silhouette. »

### Dans la course

Aujourd'hui, même la balance loue ses efforts : « Elle me répète que je pèse maintenant 66 kilos ! Je rentre dans des vêtements achetés il y a quinze ans et que j'avais conservés par nostalgie, certaine que jamais plus je ne les remettrais. Quand vous vous habillez en taille 38/40 alors que vous étiez habituée au 46/48, vous mesurez le chemin parcouru. Ces efforts ne jouent pas seulement sur l'estime de soi mais aussi sur la santé, je me sens en pleine forme. »

Tellement en forme que cette assistante de direction s'est inscrite en juin dernier aux 10 km de L'Équipe (notre photo ci-contre, Dolores à gauche avec l'une de ses amies runneuse), « ma première course, ma première fierté, réalisée en 1 h 06. Et je m'entraînais depuis

seulement trois mois ! L'an prochain, je veux les courir en moins d'une heure. »

Et de viser les 20 km de Paris dans deux ans : « Ou pourquoi pas des semi-marathons à l'étranger ou en province, le temps d'un week-end ou pendant les vacances... Juste pour le plaisir, celui de la progression. »

Enfin, pour celle qui ne conçoit plus l'idée d'une vie sans sport, l'angoisse ne se gère plus à coup de suceries : « Quand je sens monter le stress, je mets mes baskets, ça change la vie ! »



© DR

## FOCUS

### Un déclic sport, c'est-à-dire ?

On naît sportif ou on ne l'est pas ? Ce serait trop simple. À tous les âges de la vie, on peut décider de se mettre à l'activité physique, qu'elle soit intense ou non. Tout est question de déclic. Et qu'est-ce qui déclenche cette soudaine envie de bouger ? Un événement de la vie le plus souvent. Un désir de retrouver sa ligne après une grossesse, de s'épanouir après un divorce, de se relever d'une maladie, de lutter contre la déprime, de ne pas vieillir trop vite, d'arrêter le tabac... Généralement, cette prise de conscience est gage de réussite, elle mène au dépassement de soi d'ex-sédentaires qui deviennent accros au sport. Un déclic est donc beaucoup plus puissant (mais malheureusement souvent du domaine de l'inconscient) qu'une bonne résolution de janvier qui, selon les études, ne serait que belles paroles ; environ 80 % d'entre nous ne la tiendrait pas. Et c'est dommage puisque démarrer une activité physique arrive dans le Top 3 des souhaits à la nouvelle année : « Le sport est un des chemins pour parvenir à atteindre un objectif personnel, rappelle le Dr Krzentowski, médecin du sport, fondateur de Mon Stade. Ne laissez pas échapper une bonne occasion de vous y mettre ! »