

TÉMOIGNAGES : REGARDS CROISÉS DE MAMANS BELGE, FRANÇAISE ET QUÉBÉCOISE

Maman en Belgique – Marion Raballand

Brève description et avis général

Kinésithérapeute de formation, je suis actuellement doctorante en Sciences de la motricité. En mars 2017, j'ai participé à l'émission « Vis ta Mine » sur la rtbf (https://www.rtb.be/emission/vis-ta-mine/detail_sport-et-ventre-rond?id=9565513). Le but était d'évoquer les possibilités d'une vie active voire sportive pendant une grossesse, dans le cadre d'un débat avec un médecin.

« Maman de deux enfants, j'ai donc pu vivre deux expériences vis-à-vis de la pratique d'activité physique ou sportive en tant que parturiente : la première grossesse d'octobre 2012 à juin 2013, très édulcorée dans le sport ; la seconde de septembre 2016 à mai 2017, intensive ! « Courir librement, penser sereinement » est ma devise en tant que coureuse. La pratique de la course à pied a toujours fait partie de ma vie et après la naissance de ma fille née en 2013, le besoin de courir est resté omniprésent. Dès que j'ai pu, environ 3 mois après l'accouchement et sous les conseils de mon médecin, j'ai rechaussé mes chaussures de running préférées et je repartais sur mon terrain de jeu, pour revivre cet état de liberté grâce à la course, que je n'avais plus connu durant la grossesse. Aux 6 mois de ma fille, j'ai repris l'entraînement quotidien que je suivais avant ma grossesse. Quand le désir d'avoir un autre enfant est arrivé, l'envie de poursuivre la course à pied a été plus grande que pour ma première grossesse, pour laquelle j'avais dû arrêter la pratique sportive sur la base des recommandations de mon médecin. J'avais arrêté le sport dès le début de la grossesse.

Lorsque je suis tombée enceinte pour la seconde fois, je me suis posé beaucoup de questions sur le sport et la grossesse, et je n'avais aucune personne de référence pour me guider et

surtout, pour me rassurer dans ma démarche. Le gynécologue qui me suivait me déconseillait clairement cette activité à cause des « sauts » qui pouvaient compromettre le bien-être du fœtus, et mon entourage à qui j'en parlais était inquiet à l'idée qu'on puisse poursuivre la course à pied enceinte, notamment « secouer le fœtus » ou le « priver d'oxygène ». En tant qu'universitaire en sciences de la santé, je ne voulais pas me baser uniquement sur ces croyances. J'ai alors consulté de nombreuses études scientifiques s'intéressant aux effets du sport lors de la grossesse, tant chez la mère que chez le fœtus. Et comme mon intuition me le disait, l'activité physique, course y compris, ne comportait pas de risque pour le fœtus. Et la littérature était unanime quant aux bienfaits de l'activité physique tant pour le fœtus que pour la maman. »

Régime d'activité physique autoprescrit lors de la seconde grossesse

PREMIER TRIMESTRE • « Dès lors, ma crainte de compromettre l'état de santé de mon bébé s'était totalement envolée. Dès le début du premier trimestre, j'ai maintenu mon régime hebdomadaire d'entraînement antérieur à la grossesse : un entraînement type intervalle-training sur piste d'athlétisme à une intensité proche de 85 % de ma FCmax théorique, deux sorties libres durant lesquelles je courais à la sensation (entre 70 et 80 % de ma FCmax), pour une distance moyenne de 35 km par semaine, et un entraînement aérobie sur ergocycle (vélo fixe en groupe) d'une heure, à une intensité variable de 60 à 80 % de ma FCmax. Maintenir cette hygiène de vie m'a probablement aidé à combattre la fatigue, les nausées, et céphalées de tension typiques du premier trimestre. Durant mes entraînements, je m'équipais d'un cardio-fréquence-mètre afin de ne pas dépasser 90 % de ma FCmax, seuil en dessous duquel le bien-être fœtal n'est pas compromis. La quantité

totale de mon activité se mit en place sur une durée d'environ 5 heures par semaine. J'ai maintenu ce rythme d'entraînement sans objectif particulier. Je voulais simplement courir librement, en toute sérénité avec mon bébé tout en tenant compte de mon travail à temps plein, ma vie de femme et de maman.»

DEUXIÈME TRIMESTRE • «Au deuxième trimestre, j'ai diminué mon volume de course hebdomadaire à deux séances de course à pied : une sortie longue en forêt avec mon groupe de course à pied à une intensité encore modérée (70 % de ma FCmax) et une séance de plus grande intensité sur piste (80 % de ma FCmax). Je me souviens d'une sortie enceinte de 6 mois où les sensations étaient telles que j'ai pu accélérer encore les derniers kilomètres. Avec un entraînement adapté, il est possible de maintenir sa capacité aérobie, voire de la développer.»

TROISIÈME TRIMESTRE • «J'ai couru et fait du cyclisme jusqu'au septième mois de grossesse, à une intensité de 60 % de ma FCmax. La morphologie changeante, les adaptations de la technique de course limitent aussi le maintien de la vitesse même si l'essoufflement est peu présent. Dans ma condition, j'ai pu maintenir la course à pied jusqu'au dernier trimestre d'une grossesse sans rencontrer de complications et en l'absence de signes tels que perte de liquide ou de sang pendant l'activité, contractions douloureuses, douleurs à la poitrine, perte d'équilibre. À la suite d'un arrêt d'une semaine pour maladie, je ressentais de fortes contractions dès la mise en route de la course et sur le vélo ; malgré les réglages de position, je devenais inconfortable physiquement. Les activités devenant inadaptées, je n'ai pas hésité à les arrêter et à les remplacer par du renforcement musculaire avec poids du corps (2 fois/semaine) et une session de natation d'environ 45 minutes par semaine. Les exercices de renforcement musculaire pendant la grossesse préviennent l'affaiblissement et le dysfonctionnement des muscles abdominaux et pelviens, diminuant les risques de douleur, post-partum, l'incontinence urinaire d'effort et le diastasis après la grossesse.»

POST-PARTUM • «Après la naissance, j'ai recommencé à marcher en augmentant le périmètre de marche jusqu'à atteindre une heure sans douleur ni inconfort. Au bout de 6 semaines post-partum, et après contrôle et exercices du périnée, j'ai pu redémarrer la course progressivement en alternant marche et course comme à la fin de la grossesse. À 8 semaines, je reprenais des joggings continus à une intensité de 70 % de ma FCmax. J'ai inclus des entraînements avec bébé, qui m'accompagnait avec la poussette. Courir avec bébé prolongeait l'expérience du sport avec lui de la grossesse, un partage et une véritable communion qui nous appartiendra pour toujours.»

Cette expérience de sport en général, et de course à pied en particulier, durant ma grossesse, a été très enrichissante. En plus de diminuer certains désagrèments (nausées, importante prise de poids, mauvais retour veineux) et risques (diabète gestationnel, pré-éclampsie, hypertension), le bien-être que vit la mère à travers le sport est ressenti aussi fortement par l'enfant. Je n'obtenais pas de plus bel état de sérénité qu'après un jogging accompagné de

mon bébé. La fierté aussi de pouvoir lui transmettre in utero mon goût pour le sport. De plus, rester sportive m'a permis d'arriver en forme à l'accouchement.»

Conseils pratiques

«Afin de réaliser un projet sportif pendant sa grossesse, il est impératif d'obtenir le soutien de l'entourage ainsi que de son gynécologue. L'image du bébé secoué pendant la course reste présente chez la plupart des personnes. Les idées sur l'hypoxie fœtale, le risque augmenté d'accouchement prématuré sont infondés, mais très présents dans les esprits. Durant mes sorties de course à pied, j'ai été confrontée aux regards interrogateurs des promeneurs, aux mères inquiètes pour la santé du bébé. Le monde de la course à pied a vécu une révolution à la fin des années 1970, permettant aux femmes de participer à des courses de longues distances. Une autre révolution est nécessaire et permettra aux femmes enceintes de courir librement durant leur grossesse dans l'intérêt de la maman et du bébé. Mais cela passe par un changement majeur des mentalités dans la société, dans le monde médical et parmi les futures mamans.»

Maman en France – Marion Delas

Brève description et avis général

Titulaire d'un master en activité physique adaptée et auteure de *Ma Course au Bonheur* (Éditions Chistera), Marion Delas rédige également le blog <http://triathlonforfun.com>.

«J'ai 31 ans et je suis triathlète, traileuse et cycliste longue distance. J'ai déjà couru la diagonale des fous, des ironmans, des ironmans extrêmes et un quintuple ironman (5 ironmans en 5 jours de suite) ainsi que Paris-Brest-Paris (1 232 km à vélo). Je suis adepte des longues distances, même si, comme je le dis, «ça me permet surtout d'aller lentement et de profiter». J'ai pratiqué 15 ans l'athlétisme que j'ai commencé à 13 ans. Mais aujourd'hui, j'ai abandonné les longues séances sur piste et je ne pratique même plus le fractionné. Ma pratique reste extrême et étrange à la fois : je m'entraîne peu l'hiver et je privilégie une grosse sortie mensuelle (24 heures de marche ou 24 heures de vélo ou 6 km de natation...), avec beaucoup de récupération pour pouvoir placer 3 à 4 petites séances par semaine d'1 heure environ. Je ne suis pas une «folle» de l'entraînement, car j'aime passer du temps avec mes amis et sortir manger au restaurant. Ce qui me plaît dans la pratique sportive, c'est de pouvoir me surpasser en toute liberté. Je cours, roule, nage quand je le souhaite ; si j'en ai envie ou si le cœur n'y est pas, je n'ai aucun mal à lézarder au lit jusqu'à 11 h en salivant sur les croissants qui m'attendent au petit-déjeuner. C'est important de préciser cette façon de pratiquer pour expliquer comment j'ai pu ou voulu vivre ma pratique d'activité physique ensuite, car c'est très personnel aussi.»

D'un point de vue professionnel, j'ai été commerciale internationale après l'obtention de mon master en école de commerce. Il y a deux ans, j'ai décidé de changer complètement de vie et de me reconverter en tant qu'enseignante en activité physique adaptée. J'ai donc repris mes études en activité physique adaptée

à l'Université de Poitiers, et cette grossesse a coïncidé avec ma dernière année de master 2. Ce fut assez compliqué pour tout concilier, d'autant que je n'habitais pas Poitiers, mais Saumur. J'ai donc rajouté quelques heures de routes à un planning assez chargé. Mais pour moi, rien d'insurmontable quand notre intuition nous parle, il faut l'écouter, et c'est bien ce chemin que je devais emprunter, visiblement avec bébé à bord.»

Éléments du témoignage...

Concernant la grossesse du 10 octobre 2018 et la naissance de mon premier enfant, Marcel, le 31 mai 2019.

ANNONCE DE LA GROSSESSE • « Cette première grossesse était désirée et attendue, mais elle est arrivée bien plus tôt que prévue. Ce fut un grand bonheur pour moi de l'annoncer, même si je ne savais pas à quel point celle-ci allait être éprouvante psychologiquement. Je savais que mon quotidien changerait et que ma pratique sportive serait modifiée, mais je ne m'attendais pas à ce que mon entourage soit si réticent à la pratique sportive ou physique.

Cet entourage fut, pour moi, extrêmement culpabilisant et frustrant : ma famille, d'abord, me sollicitant sans cesse pour que je me repose, puis mon médecin traitant, et enfin ma sage-femme lorsque je sollicitais des conseils quant à la pratique sportive : que pouvais-je continuer à faire ou ne pas faire et pourquoi ? Mes nombreuses questions restaient sans réponse, et je me sentais bien seule face à ma frustration et mes interrogations. »

ACTIVITÉ PENDANT LA GROSSESSE • « Au premier trimestre, j'ai pu continuer à faire du cyclisme sur route les deux premiers mois à raison d'une sortie par semaine de 2 à 3 heures (octobre et novembre 2018). Je suis rapidement passée à la marche active ou le *running cool* (7 minutes au km) en décembre car j'ai vite ressenti les effets indésirables de la grossesse (fatigue, nausées, crises de larmes...). J'ai également ressenti le besoin de me reposer. Pourtant, ces séances m'aidaient vraiment à mieux dormir et me sentir mieux. Avec du recul, j'ai aussi surtout été influencée par mon entourage et mon médecin traitant ainsi que ma sage-femme qui me disaient sans cesse « de me reposer », « de ralentir », « de ne pas pratiquer de sport », mettant en avant des arguments pour la santé de bébé. J'ai beaucoup culpabilisé pendant cette période car je sentais que c'était « contre-nature » pour moi de ne rien faire et que j'étais mal jugée par autrui : puisque j'étais une sportive, ils avaient en tête que j'allais continuer mon activité comme avant. Pourtant, intuitivement, j'ai complètement changé ma pratique, et ne pas assez pratiquer par rapport à mes besoins m'a beaucoup impactée psychologiquement. Au final, je ne me suis pas écoutée parce que je n'avais pas de réponses. J'ai donc freiné énormément mes activités.

Au deuxième trimestre, ma formation m'a amenée à travailler en laboratoire avec une enseignante en activité physique adaptée spécialisée chez la femme et l'enfant : Carina Enéa, enseignant-chercheur à l'Université de Poitiers. En tant que sportive et maman de trois enfants, elle m'a beaucoup aidée à verbaliser mes craintes et mes ressentis, et surtout, elle m'a apporté une littérature scientifique quant à la question de l'activité physique chez

la femme enceinte. J'ai beaucoup lu afin de bien comprendre ce qu'il était possible de faire ou non, et ce, afin de ne pas mettre en danger la vie de mon bébé. J'ai été rassurée de comprendre que l'activité physique était bénéfique pour la femme enceinte et j'ai pu reprendre une pratique plus régulière (3 fois par semaine). Je n'ai pas nécessairement continué le vélo à cause de la taille de mon ventre qui m'en empêchait. Bien que je n'ai pas pris beaucoup de poids au global (10 kg), la posture sur mon vélo de route était bien trop penchée pour être à l'aise. J'ai continué la course à pied jusqu'au cinquième mois (45 min de footing au début, puis 30 min, puis 20 min à des allures assez faibles), jusqu'à pratiquer la marche exclusivement à partir du sixième mois. Pour autant, même si j'ai fortement réduit mes allures, je me suis écoutée : je n'étais vraiment pas capable de courir davantage ou plus vite, mais peut-être était-ce aussi le fruit de ce premier trimestre au ralenti ?

Le troisième trimestre a coïncidé avec la fin de ma reprise d'étude et les examens de fin de master. Ce fut une période assez stressante et j'ai fonctionné au ralenti d'un point de vue cognitif. Là où j'aurais dû maintenir mon activité physique pour me sentir mieux mentalement justement, j'ai au contraire freiné mes activités physiques (1 sortie par semaine de 30 min de marche) pour me consacrer pleinement à la rédaction de mon mémoire et la préparation de mon oral de master (que j'ai d'ailleurs validé en visioconférence à la maternité !).

Bébé est finalement arrivé le 31 mai au petit matin, pour le plus grand bonheur de tout le monde. »

LA REPRISSE D'ACTIVITÉ EN POST-PARTUM • « Mon ressenti, mon envie de mieux comprendre mon corps et ses possibilités, la frustration ressentie également pendant cette grossesse m'ont aidé à mieux vivre l'après-accouchement. J'avais déjà effectué de nombreuses recherches sur les possibilités de reprises. Je me suis basée sur les témoignages d'athlètes de haut niveau, mais également des amatrices pratiquant l'activité physique régulièrement afin de trouver des réponses par rapport à mon profil. Et puis, j'ai beaucoup écouté mon corps.

Le premier mois a été très délicat : l'arrivée de bébé, les nuits courtes, la fatigue physique de l'accouchement et cette sensation que le corps a réellement un travail à faire seul m'ont dissuadé de reprendre des activités sportives. En revanche, j'ai rapidement repris la marche par petites sessions de 10 minutes, puis de 20 minutes, puis de 30 minutes un peu tous les jours. L'utilisation d'une ceinture de grossesse m'a beaucoup aidée pour diminuer les douleurs lombaires et maintenir le bassin pendant la marche.

Rapidement, au deuxième mois et après la visite post-natale, j'ai pu reprendre les premiers footings « cool » de 30 minutes, un peu de vélo (1 heure à 1 h 30 une fois par semaine). J'ai vraiment repris la course à pied à 2 mois et demi, à raison de 3 à 4 fois par semaine, de 30 à 45 minutes en progressif, sur des efforts continus.

Au troisième mois, j'ai vraiment ressenti les effets bénéfiques de cette reprise rapide en douceur. Je me suis sentie revivre physiquement et j'ai eu le sentiment de me réapproprier mon corps. Je me suis sentie mieux (aussi bien dans mon corps que dans ma tête).

J'ai pu entamer une rééducation plus rapide car je n'ai pas eu de points de sutures, de césarienne ou de complication. J'ai vraiment réussi à sentir les « bons moments » pour reprendre, quand, comment, combien de temps et c'était vraiment la clef d'une reprise réussie. L'écoute profonde de mon corps a été essentielle pour moi ! »

Maman au Québec

K. H., Maman de 2 enfants, adhérente chez Bougeotte & Placotine

« J'ai commencé à m'entraîner chez Bougeotte alors que j'étais enceinte de ma deuxième fille. Tout de suite après avoir accouché, j'ai suivi le cours adapté aux nouvelles mamans et par la suite j'ai

repris la forme graduellement avec des cours qui me permettaient de me dépasser mais surtout, qui me permettaient de m'entraîner de manière sécuritaire. Je suis vite tombée sous le charme des valeurs véhiculées par Sarah et ses entraîneurs. Pour la première fois dans ma vie, j'ai arrêté d'avoir le syndrome de l'imposteur en m'entraînant. Je n'ai jamais été aussi en forme qu'actuellement et pourtant, ce n'est pas tant le nombre d'entraînements par semaine qui a changé ni l'intensité, mais bien ma relation avec l'activité physique. Malgré un surplus de poids, je me donne enfin le droit d'être en forme et d'être bien dans ma peau. À 38 ans, il était à peu près temps. J'assume mieux mon corps et j'ai vraiment beaucoup de plaisir à bouger. Je me rends compte que je peux faire plein d'exercices que je n'osais pas avant. J'ai vraiment progressé, tant physiquement que mentalement. »