CENTRE MEDICO SPORTIF 90
Le Sport et la Femme

Docteur François MARINI
Médecin du CDOS90

LE SPORT ET LA FEMME

Selon les étapes de la vie :

- Enfance,
- Puberté,
- Adolescence,
- Vie active,
- Ménopause,
- 3ème, 4ème âge.

Conceptions du sport selon les niveaux :

- Sport de compétition, en club, géré par les Fédérations,
- Sport scolaire,
- Sport de loisir, de vacances,
- Sport dans la vie active : la 2ème journée de la femme,
- Sport santé en rééducation, PASS.

Loi de modernisation du système de santé = 2016 : le PASS « Parcours d'Accompagnement Sportif pour la Santé ». Proposé aux patientes en ALD, il n'est jamais trop tard pour bien faire. Les bienfaits thérapeutiques des APS encadrées par un certificat médical, mais descriptif et des intervenants « sport » formés aux maladies chroniques (cancers, diabète, obésité, insuffisance respiratoire etc…). Or, la Médecine du Sport proprement dite, c'est le mouvement, l'effort, la compétition, la pratique en club contribuant à former des champions locaux, nationaux.

C'est ainsi que notre société de Médecine du Sport, dans le cadre du CHU de Besançon, s'est étendue à MDSEP (Médecine Du Sport et d'Exercice Physique). La Médecine du Sport pour les femmes rencontre deux grandes particularités :

- Le cycle hormonal,
- La deuxième journée, elles ont moins le temps.

Considérations générales psychologiques : la motivation du sport pour les femmes :
Tout le monde a sa place dans le sport. Le sport teste nos capacités, les timides se réveillent, croire en ses rêves, la confiance en soi… Echapper aux agressions diverses. La parité a tendance à masculiniser. L'ambition par le sport : se bagarrer, avancer, se dépasser. Mieux se connaître : ses muscles, sa respiration. L'esprit d'équipe, vivre ensemble plus fort. Respect des règles et de l'adversaire. Mon expérience à l'Aéroport de Bâle-Mulhouse (« Together stronger ») : 12 joueuses de football embauchées. Leurs qualités ont fait merveille. La 2ème famille, vivre en groupe.



Constat des différences

Pratique sportive :

- De 6 à 10 ans : 70 % pour les garçons, 56 % pour les filles.
- De 15 à 18 ans : 40 % pour les garçons, 16 % pour les filles.

Manque de temps ? Plus près de la famille ?
Mais les femmes sont plus avantagées : en gymnastique, danse, patinage.
Les hommes sont plus agressifs : en boxe, football, rugby.
Les femmes rattrapent leur retard en sport d'endurance, demandant résilience et résistance.
Mon expérience de football féminin à Vichy et Clairefontaine, interrogeant Françoise LE HAZIF, DTN (Directrice Nationale) : « Pourquoi ne pas garder leur féminité, leur souplesse, leur esthétique, vous les faites jouer comme les garçons ? ». Réponse : « la semaine prochaine nous rencontrons les Pays-Bas, puis les Vikings de Norvège, c'est musclé ! ».

A la TV, le sport professionnel masculin est plus médiatisé. On a tendance à opposer sexualité et virilité ! J'ai souvent provoqué en conférence. Mon avis : « les femmes sont supérieures aux hommes. Elles portent la maternité… c'est pas toi qui te lève pour donner le biberon ».

D'une manière générale, faire le sport qui plait, avec certaines orientations de la famille ou du médecin.

RAPPEL des bienfaits du sport en général et pour les femmes :

Protège le système cardio-vasculaire.

Développe les capacités respiratoires (O^2 + CO^2 -).

Diminue le nombre de cancers de 20 % en moyenne (publications scientifiques mondiales). Il y a une meilleure oxygénation des tissus, bienfaits des phénomènes Redox, oxydo réduction.

Développe l'immunité, booste les systèmes de défense de l'organisme, pulmonaire, rénal, médulaires, stabilise les équilibres biologiques (pH, hormones).

Antidote de la sédentarité et déprimes.

Etc… (or la Sécurité Sociale ne rembourse pas la Médecine du Sport).



Différences physiologiques des femmes en sport

Considérer 3 périodes de la vie des femmes marquées par 2 bouleversements :

- La puberté, avant-après ;
- La ménopause, avant-après.

* L'AXE GONADO-TROPHIQUE

Hypotalamus / Ovaires / Cortico-surrenale.
L'activité sportive intense touche à cet axe. Pour donner : la TRIADE DE LA SPORTIVE, les 3 A : Anémie – Aménorhée – Amaigrissement.

* La consommation de fer et les menstruations c'est moins d'hémoglobine, moins d'endurance.
* La masse-grasse, MG, mesurée par la pince d'Heberden, est plus élevée :
Compétiteurs : Hommes = 10 à 15 % Femmes = 20 à 30 %

* Les muscles sont en général plus petits mais le sport demande de les développer.



* Les filles grandissent plus vite, plus tôt que les garçons, par exemple la colonne vertébrale (« finie ») à 18 ans, 20 ans chez les garçons.

* Hyperlaxité (programmée pour accoucher) :
Dorsiflexion du 5ème doigt supérieure à 90°
Les tests de Lasegue (membre inférieur fléchi à la verticale), normal à 90°, chez la sportive dépasse 100, 120°, chez la gymnaste, le grand écart, 180 ° !
Test mains-sol plus facile : avantage en gym.

* Le LCA (Ligament Croisé Antérieur du genoux).
Est plus fragile, épines tibiales plus faibles. On a compensé en demandant le renforcement du quadriceps et des ligaments latéraux.

* Les récurvatum (extérieurs éxagéré de 10 %). Par hyperlaxité aux coudes ou aux genoux.

* Un certain genu-valgum (jambes en X). Corrigé par la musculation.

* Ceinture scapulaire plus faible : renforcer musculaire (pompes, haltères, gym de bureau).

* Pubalgie plus rares, bassin plus large.

* Aspects féminins – Influence du cycle HORMONAL

Concerne surtout la compétition et le Haut Niveau.

Le sport sitmule la cortico-surrenale, augmente les corticoïdes, la dopamine et les endorphines (accro au sport), la thyroïde TS.

SYSTEME CARDIO VASCULAIRE :

On constate chez la femme une augmentation des maladies vasculaires dont l'infarctus et les AVC, ce que l'on ne voyait pas il y a 40 ans. D'où les bienfaits du sport. Les femmes sont ainsi protégées par leurs œstrogènes qui revascularisent leurs artères. Mais, l'association pilule-tabac peut s'avérer fatale. Les femmes ne pensent pas à une maladie vasculaire ou confondent avec un trouble digestif. Le sport empêche de fumer !

TRAUMATISME ABDOMINAL, DIAGNOSTIC PLUS DIFFICILE :

- Coup de pied ou coude,
- Premières règles déclenchées par le stress,
- Grossesse premier trimestre,
- Hémorragies internes,
- Constipation,
- Règles douloureuses, l'endométriose

En cas de doute, abstention de compétition. Diagnostic par échographie, pas de RX.

Fuites urinaires et insuffisance du périnée. Le stress du jour J. Consulter gynécologue, urologue. Prévention fitness, gym abdominale. Kiné spécialisé en renforcement du périnée.
Adapter son équipement : collants non moulants. Il y a une culotte Nike adaptée. Pas de couleur blanche.

Carences sécrétion d'œstrogènes : risque ostéoporose (masse osseuse), déformations vertébrales.

L'Amenorhée secondaire. Concerne les sportives de Haut Niveau.
Les retards de règles, jusqu'à 3 règles par an. Le sport intensif perturbe le cycle ovarien. Insuffisance en progestérone lors de la 2ème phase du cycle.
Diagnostic amenorhée ou grossesse ? Vérifier par test.

Ménopause : question du traitement hormonal substitutif ? Balance entre ostéoporose et cancer. Risque minimum mais existe.

SPORT ET GROSSESSE

Le sport a tout de même préparé la sangle abdominale. Aux 3 premiers mois, ralentir, 2 fois moins, surveiller fréquence cardiaque.
D'abord penser à l'enfant. Sport contre indiqué par forte chaleur.

Les contres indications au sport si antécédents :

- Insuffisance cardiaque, HTA,
- Saignements utérins, antécédents FC,
- Diabète non équilibré,
- Anémies.

Arrêt du sport : si essoufflement, vertiges, nausées, douleurs thoraciques, lombaires, hanches.

Après l'accouchement : reprise 6 semaines à 3 mois calmes il y a eu une prise de poids. Gainage, abdos plutôt sur le dos.

SEINS

les traumas sont rares, glandes fuyantes. Question du soutien-gorge : mon ami le Docteur Denis ROUILLON, enseignant CHU Besançon et UFR STAPS, s'est fait une renommée en contre indiquant le port des soutien-gorges. La glande mammaire n'est pas fixée sur le muscle pectoral mais libre sous le derme. Il est recommandé : pas d'armature ni agrafes mais des brassières en tissu respirant : breathable.

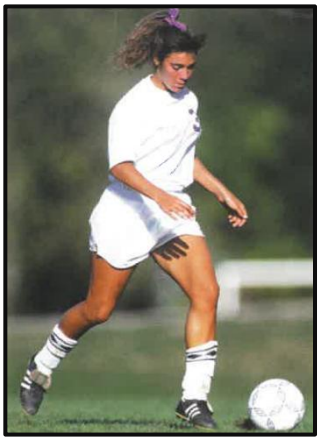
TRAUMATOLOGIE

Connaître le phénomène du « Surentrainement ». Ce n'est pas un entrainement excessif, intense, mais cela veut dire l'athlète ne suit plus, est fatigué. Or la médecine du sport cherche à empêcher les blessures. Je disais aux mamans des sélectionnes franc-comtois en stage « nous veillerons à vous rendre vos enfants dans l'état dans lequel vous nous les avez confiés ! ».

LE SURENTRAINEMENT

Manque de récupération : Stress Privation de sommeil Erreurs de nutrition	Perturbations : Réserves énergétiques Neuroendocriniennes Hématologique Immunologique	Fatigue : Troubles de l'humeur Troubles de l'appétit
Résultat : diminution des performances		

Lésions musculaires : elles sont rares. Le claquage du mollet (triceps sural) : penser phlébite ou prise de pilule.



Lésion ligamentaire :

- Surtout aux genoux, LCA, LCP
  Par chutes en pivot
  Epidémies au football, rugby, handball, basket, ski.
  La parade : renforcement musculaire cuisse (programme FIFA)
- Entorse des chevilles en réception : gym, volley.
- Colonne vertébrale : spondylolyse, spondylo-listhésis.

Bassin : pubalgies rares.

Epaules : au volley, handball, lésions de la coiffe des rotateurs (muscles sus épineux, sous épineux, deltoïde). La parade : renforcement musculaire, haltères, elasto bande).

Coudes : épicondylites, tennis, elbow.

Pieds : maladie de Sever (insertion du tendon d'Achille sur le talon), fractures de fatigue.

Les troubles de la statique :

Déformations par insuffisance musculaire ou ostéopénie.
Cyphose.
Genou valgum (jambes en X).
Prévention à l'examen podoscopique. Mais chez les filles, les pieds creux, voute plantaire musclée n°1, 2, 3, c'est une force.
Prévention colonne vertébrale, examen le long d'un mur ou au fil à plomb C7, D12, L5, coccyx.

Eviter les examens radiologiques du bassin et colonne vertébrale (ovaires, grossesses). Plutôt testing clinique, échographique, IRM.

NUTRITION PRECONISEE CHEZ LA FEMME

Riche en fer : viandes rouge, fruits, épinards.
Riche en protéine (œufs, poissons).
Oméga 3 (thon, saumon, sardines).
Calcium chez l'adolescente (laitages, fromages, flans).
Fibres végétales : fruits, régime méditerranéen.
Vitamines B, C, D.
Céréales.
S'hydrater à l'effort : 1 L par jour (8 verres). 2 L si canicule.
Pauvre en sucres directs, pâtisseries.
Perdre du gras mais augmenter la masse musculaire (pompes, haltères, squats, dips).
Surveiller micro-saignements (gencives, ecchymoses). Si anorexie plus de 3 mois, densitométrie.

Mes conseils de régime pour perdre de la masse grasse superflue :

Calcul IMC $\frac{\text{Poids}}{\text{T2}}$ Surpoids = 25 et plus Obésité = 30 et plus

Surveiller la constipation, le microbiote.
S'hydrater mais pas gazeux ni sucré.
Sucres directs = zéro.
Petit déjeuner complet.
Plus de grignotages !
Patience !

Faites du sport pour rester belle et résistante.

Docteur François MARINI