

Le sport n'est pas un obstacle

à la maternité

D^r EKATERINA ZAKHARIEVA, SOFIA

Il fut un temps où l'on considérait que les sports masculinisent l'organisme féminin, que leur pratique constante et compétitive aboutit à la perte de la fonction maternelle. Mais la réalité eut tôt fait de démentir ces assertions comme nulles et non avenues. Puis, certains auteurs se mirent à méditer sur l'influence négative du sport pour le déroulement normal de la grossesse et l'enfantement, et à démontrer l'incompatibilité de la maternité avec les performances sportives. Mais la science et la pratique vinrent infirmer ces assertions aussi.

Non seulement les sportives accèdent à la maternité, mais dans des conditions appropriées de travail et de pratique sportive elles arrivent encore, dans un laps de temps relativement court, à récupérer leur forme sportive antérieure. Point ne sont rares, en effet, les sportives fournissant leurs meilleures performances, obtenant leur meilleur classement après être devenues mères. Ce n'est plus par des nombres d'un seul chiffre que se comptent les sportives-mères détentrices de records nationaux, européens, olympiques, mondiaux. Plusieurs records féminins olympiques et mondiaux — lancement du disque, 80 m. haies, 100 m., canotage, patinage — appartiennent à des sportives-mères, tout autant que les premières places en gymnastique, escrime, tennis sur table, etc. Aux XVI^{es} Jeux de Melbourne, 10 parmi les 26 compétitrices soviétiques les mieux classées étaient des mères notamment.

En Bulgarie d'avant septembre 1944 rares étaient les femmes poursuivant l'exercice des sports une fois devenues mères. Depuis l'avènement du pouvoir populaire leur nombre ne fait que croître. Elles se comptent déjà par dizaines les compétitrices mères qui se sont distinguées dans les sports les plus divers. Toutes ces dernières années, 50 à 75% de l'ossature de nos équipes féminines nationales de basket, volley-ball et gymnastique sont composés de sportives-mères, qui représentent dignement les couleurs nationales à l'étranger et ont rapporté plus d'une victoire internationale à leur pays. Nombre d'entre elles sont, par leur expérience, leur préparation, leur force de résistance psychique, d'un précieux concours pour la bonne condition sportive de leur équipe. Spectateurs et compétiteurs prononcent leurs noms avec fierté et affection. Quelques-unes (Mrakova, Bontcheva, Kouzova) sont même mères de deux enfants, sans se désister pour autant de leur pratique sportive, et continuent à se maintenir en tête de liste. Le gouvernement, appréciant à sa haute valeur leur persévérance sportive, leur a décerné des distinctions bien méritées.

Les possibilités physiques et fonctionnelles accrues après l'enfantement sont logiquement explicables. La grossesse soumet l'organisme féminin à un test sérieux, auquel se réadapte non seulement le système reproducteur lui-même, mais encore tous les organes et systèmes corporels. Par ailleurs, l'enfantement est

en soi un processus requérant de grands efforts — psychiques et physiques. Toutes ces nouvelles forces potentielles acquises ne disparaissent point avec l'enfantement, mais persistent, au contraire, et contribuent à l'affermissement de l'organisme féminin.

Les observations pratiquées sur 73 sportives, dont 35 maîtres des sports, 20 nationales, 18 brevetées du premier degré et membres d'équipes représentatives de divers clubs — basketteuses, volleyeuses, gymnastes, athlètes, rameuses, nageuses, skieuses — attestent que la grossesse s'est déroulée aisément, sans troubles, dans la majorité des cas (74%). Comme il est normal dans cet état, et plus particulièrement dans certains mois de la grossesse, 16,4% ont manifesté des troubles, tandis que dans 9,6% des cas les plaintes ont été plus sérieuses, persistant pendant la plus grande période.

Leur perception personnelle et leur état général satisfaisants ont permis à 78% d'entre elles de continuer la pratique des sports pendant certains mois de leur grossesse, et à quelques-unes d'atteindre même une forme excellente. Ainsi, I. M. prenait part, enceinte de trois mois, aux compétitions nationales de canotage, se classant première des 7 participantes. Au lancement du disque, V. M. marquait les meilleures performances de la saison, dans une grande compétition internationale à l'étranger. Le cas de Tz. A. est des plus curieux; enceinte de 6 mois, elle se classait première des 6 participantes aux épreuves de plongeon.

Nous sommes d'avis, bien entendu, qu'il n'y a pas lieu de recommander la participation aux compétitions sportives en période de grossesse, parce qu'on ne peut prévoir les réactions de l'organisme, des modifications dans la situation du fœtus et du placenta, comme conséquence d'un effort sportif, pouvant survenir dans des cas entièrement et visiblement normaux de grossesse et d'enfantement. Ces exemples indiquent plutôt que l'organisme de certaines sportives s'habitue à tel point aux charges physiques qu'il est en état de pouvoir supporter les mêmes pendant la grossesse.

Les viciations du bassin à l'enfantement des sportives retiennent l'attention. Celles placées sous observation ont subi des viciations du fond dans un pourcentage assez élevé de cas. Ainsi, 47,9% n'ont eu aucune lésion, 9,6% ont subi de légères déchirures remédiées par une ou deux agrafes, et 32,9% des déchirures rétablies par couture; l'intervention médicale par épisiotomie ou périnéotomie s'est imposée dans 9,6% des cas.

L'opinion prédomine que ces déformations dans l'intégrité du bassin sont dues à la rigidité de la musculature, par suite d'exercice prolongé des sports. Nous estimons, pour notre part, que dans la plupart des cas ces lésions sont le résultat de fortes poussées de la parturiente, que le personnel médical ne prévoit ou n'oriente pas toujours comme il se doit, à la suite de quoi l'expulsion du fruit

s'effectue avant même qu'ait été réalisée la rotation de la tête ou des épaules dans le diamètre indispensable.

Il faut relever une distension sensible de la peau abdominale fréquemment constatée chez les femmes sportives après l'enfantement. Ainsi, des 72 cas placés sous observation, 54,2% indiquaient des striae gravidarum plus ou moins prononcées. Il est possible que la cause en soit l'insuffisance des graisses sous-cutanées à la suite de quoi la distension de la peau abdominale s'opère sans une double graisseuse suffisante.

La période post-natale s'est déroulée sans troubles dans 75% des cas. Les autres (24,7%)

ont enregistré des états de température, d'infection et un pourcentage notablement supérieur (13,7%) de mastite.

La lactation a été bonne, sans être influencée par la reprise de l'entraînement et du travail professionnel — dans 36,7% des cas; elle s'est même accrue dans 8,4% des cas. Les occupations professionnelles et l'entraînement ont réduit la sécrétion lactée dans 19,7% des cas, tandis que dans 16,9% les causes ont été d'une autre nature; 23,9% n'ont pas repris l'entraînement alors qu'elles allaient.

La maternité n'est pas un obstacle non plus à la pratique ultérieure des sports et à la bonne condition sportive. Environ 80% des sportives-mères placées sous observation ont récupéré ou dépassé leur forme sportive antérieure, dont 65,9% entre la première et la deuxième année après l'enfantement, 6,8% seulement avant l'expiration de la première année, et 8,2% la deuxième année; 19,9% n'ont pas récupéré leurs performances ou leur classement antérieurs pour des raisons diverses et 8,2% n'ont pas repris la pratique des sports.

Il faut remarquer que les basketteuses et volleyeuses devenues mères reprennent leur entraînement bientôt après l'enfantement; 50% des basketteuses et volleyeuses ont participé à des compétitions moins de 6 mois après l'enfantement, tandis que 32% seulement des athlètes et gymnastes ont pu le faire pendant la même période. Il est concevable que la participation précoce aux compétitions après l'enfantement, dans les sports d'équipe, est plus fréquente parce que la condition moins bonne des compétitrices-mères ne se répercute point de façon décisive sur la condition globale de l'équipe. Dans les sports individuels cependant, la bonne condition est en fonction de la forme sportive récupérée, aussi dans la plupart des cas la participation des sportives-mères aux compétitions, (athlétisme, gymnastique, canotage, natation, escrime, ski) s'opère-t-elle sensiblement plus tard — vers le onzième ou le douzième mois après l'enfantement.

L'exercice des sports, systématiquement et judicieusement pratiqué, n'a pas une répercussion défavorable sur le déroulement de la grossesse et de l'enfantement. La maternité n'est pas un obstacle à la réalisation de meilleures performances, à une meilleure présentation. Si certaines compétitrices, après être devenues mères, marquent un certain recul dans leur forme sportive, la cause en est non pas dans l'affaiblissement de leur organisme, mais bien dans leurs nombreuses occupations et les soins au nouveau-né, ne leur permettant pas de consacrer le temps indispensable à l'entraînement et au repos qu'ils nécessitent ensuite.

Les possibilités fonctionnelles de la sportive-mère sont non seulement récupérées, mais s'accroissent encore dans les conditions d'un entraînement régulier.