

**Bulletin d'information n°4**  
(mars 2006)

## QU'EST QUI FAIT COURIR LES FEMMES ?

**J**e vais vous donner quelques informations et conseils mais peut être que certaines les connaissent déjà concernant la pratique de la course à pied chez les femmes. Cela peut intéresser celui qui partage votre vie.

### Votre morphologie

En matière de préparation physique, la femme est un homme comme les autres, à quelques précautions près.

Mesdames vous avez une capacité cardiaque plus faible que nous et donc vous courrez moins vite, mais ce n'est absolument pas un frein dans la conduite de votre entraînement. Je vous rassure dans d'autres domaines vous êtes plus fortes.

Au niveau de la puissance musculaire, vous ne possédiez pas la musculature d'un homme, donc les séances d'entraînement seront majoritairement en résistance douce ou au seuil.

Vous disposez d'un atout naturel : cela peut-être votre charme mais c'est surtout votre souplesse articulaire. Un avantage qu'il faut cependant entretenir en pratiquant des étirements.

Les différences performances entre vous et nous sont donc liées à plusieurs paramètres morphologiques :

- *La proportion de masse grasse idéale est aux alentours de 15 % chez vous contre 12 % chez nous.*
- *La capacité vitale et la consommation maximale d'oxygène (VO2 max) sont inférieures de 10 % chez vous par rapport à nous. Mais quelques fois vous manquez pas d'air.*
- *La souplesse articulaire très importante ; dans quoi vous me direz ? dans les rapports amoureux bien sûr.*

### Vos cycles menstruels

Je vais aborder ici un point délicat ; vos cycles menstruels et oui. Juste avant l'arrivée des règles, certaines femmes souffrent du syndrome pré menstruel avec fatigue, rétention d'eau, douleur et gonflement des seins. Il n'est pas recommandé de pratiquer des séances d'endurance intensive durant cette période.

Le premier jour des règles, il faut prévoir un jour de repos complet ou alors un très long footing léger. En substance vous dites à votre employeur et également à celui qui partage votre vie de vous lâcher les baskets. En outre, la semaine qui précède sera allégée avec moins de kilomètres et moins de séances difficiles.

L'absence de règles ou aménorrhée : fréquente il faut le savoir chez la femme sportive en endurance, est due à des modifications des sécrétions hormonales, mais elle cesse toujours dès la réduction de l'intensité ou de la fréquence des entraînements.

### **Votre contraception**

On rentre dans le vif du sujet. Oh pardon j'ai dérapé.

La contraception ne pose aucun problème chez la femme sportive. Mais il faut voir cas par cas (âge, génotype, poids).

La contraception par pilule est conseillée par rapport au stérilet, car celui ci augmente l'abondance de règles et donc la perte sanguine et par conséquent de fer.

Petit cours de physiologie : *Les cellules du sang dites « globules rouges ou hématies » contiennent une protéine particulière (pigment rouge) : l'hémoglobine constituée d'atomes de fer grâce à laquelle elles peuvent transporter les molécules d'oxygène. Qui dit abondance de règle, dit perte de fer = grosse fatigue.*

En résumé on peut noter deux problèmes relatifs à la prise de la pilule :

➤ *Les jeunes femmes qui arrêtent de prendre la pilule peuvent être confronter à une prise de poids excessive.*

➤ *Certaines femmes ont l'appétit (pas sexuel, mais nutritif) qui augmente en prenant une contraception orale. Cette augmentation d'appétit se traduit par une prise de poids. Malheureusement cela n'arrive jamais aux femmes maigres.*

Nous les hommes nous avons des moyens de contraception, le préservatif ou l'abstinence ou la ligature des canaux séminifères mais dans ce dernier cas il ne faudra pas compter sur nous.

### **Votre grossesse**

Pour les futurs maman qui font de la course à pied, l'idéal est de pratiquer des sports doux : marche (30 à 60 mn par jour), gymnastique douce (périnée, abdos, fessiers, poitrine), natation (30 mn par jour) ou exercices en piscine.

Il faut pratiquer ces sports raisonnablement, ne pas faire d'efforts intenses, et surtout arrêter si l'on est fatigué.

### **Après votre accouchement**

L'après accouchement n'empêche pas de faire (pas l'amour) du vélo, de la natation, ou de la marche. Ce sont des sports doux qui ne peuvent que faire du bien. Ils aident à se remuscler.

Il vaut mieux éviter les longues courses d'endurance dans un premier temps.

### **Vos seins**

Contrairement à ceux que l'on pourrait penser, les femmes à faible poitrine ou à forte poitrine doivent se munir d'un soutien gorge pour la course.

Porter un soutien-gorge conçu pour ce sport en particulier limite les mouvements de la poitrine et retarde les effets d'affaissement. Leur port est recommandé par les médecins du sport.

L'irrigation du mamelon peut être évitée par un rembourrage du soutien-gorge et graissage du mamelon.

### **Votre nourriture**

Un apport suffisant en calcium (laitages) est recommandé en période pubertaire et après la ménopause (absence de règles) afin de renforcer les os.

Les femmes font d'ailleurs 2 à 3 fois plus de fractures de fatigue que les hommes.

### **Ma conclusion**

***Faites vous plaisir et je vous rassure, on vous aime comme vous êtes.***

Sauvegarder ce document dans un dossier sur votre ordinateur ou alors imprimer le.