



Un bébé dans la course

UNE LECTRICE NOUS A ÉCRIT POUR PARTAGER SES DOUTES SUR UN ASPECT DE LA MATERNITÉ RAREMENT ABORDÉ DANS LES MANUELS. PEUT-ON COURIR ET ALLAITER EN MÊME TEMPS?

«**M**aman depuis juste une année, j'ai repris la course progressivement après l'accouchement et accroché mon premier dossard aux 6 mois de mon bébé. J'ai recommencé mollo. Puis je me suis permis d'allonger peu à peu la distance: cross, 10km, semi-marathon. Ensuite, j'ai fait Sierre-Zinal et le Trail des Dents du Midi. Je ne me suis jamais posé la question de courir ou d'allaiter: contrairement à ce qu'on lit parfois, je ne crois pas qu'il soit incompatible de faire les deux. Pour le Trail des Dents du Midi, qui est quand même assez long (56km, 4400m de dénivelée), je savais qu'il faudrait que mon bébé tète une fois pendant la course

pour ne pas risquer l'engorgement. Après 4 heures 15 de course, j'ai donc pris 10 minutes de pause à Vérossaz pour allaiter, avant de repartir pour encore 7 heures 15 d'effort. Et quelle motivation de savoir que mon bébé m'attendait à l'arrivée pour la deuxième tétée de la journée!» Stéphanie.

Comment font-elles?

Cette lettre parvenue dans nos bureaux à la fin de l'été passé a suscité des réactions très différentes parmi les lecteurs et surtout les lectrices de la rédaction. Certaines, frappées d'incrédulité, ont réagi un peu comme devant les photos de Kate Middleton aux portes de l'hôpital de St Mary à Londres, toute pimpante et bien habillée, quelques heures seulement après avoir accouché de son royal bébé. Elles ne pouvaient s'empêcher de comparer ces images d'allégresse avec leurs propres souvenirs de convalescence post-partum nettement plus douloureux. Inévitablement, elles se sont demandé alors: «Comment font-elles?» Disons que Stéphanie et



Kate Middleton, la princesse pressée

Kate Middleton appartient à une catégorie de femmes plutôt rares et robustes. La plupart des jeunes mamans ont besoin de plus de temps avant de reprendre le fil normal de leurs anciennes activités. Ceci dit, ces «wonder women» ne sont pas aussi uniques qu'on pourrait le penser. Les participants de l'édition 2007 de la redoutable Hardrock au Colorado se souviennent peut-être de cette concurrente, Emily Baer, donnant le sein à son bébé à chaque pause-ravitaillement. La course fait 160 kilomètres à travers la montagne. Cela ne l'avait pas empêchée de finir première femme et huitième au classement général. Plus récemment, on a vu aussi la pompière espagnole Emma Roca (42 ans) prendre part à

un trail quelques mois seulement après son accouchement. Elle aussi allaitait ses jumeaux lors de ces pauses ravitaillement d'un type tout de même très particulier dans la mesure où, en l'occurrence, c'est la coureuse qui ravitaille ses supporters. Et pas l'inverse. On pourrait encore citer le cas de Jennifer Benna que l'on a vue dans une épreuve sur 50 kilomètres cinq mois à peine après son accouchement et qui se faisait suivre tout au long du trajet par une équipe de nursing de façon à pouvoir nourrir son bébé. Même topo pour la traileuse Liza Howard, la triathlète Jennifer Pinarski ou encore Barbara Olmer qui a bouclé les 100 miles de la Rocky Raccoon en 2013 en faisant des haltes de 20 minutes tous les 20 miles pour tirer son lait.



Emily Baer. Et ça repart!

Ne pas confondre halètement et allaitement

Il n'en fallait pas plus pour que les scientifiques s'emparent du sujet et s'interrogent sur ces deux aspects du problème: la santé de la mère et celle de l'enfant. Commençons par la maman. Deux ou trois jours après la naissance, les seins se mettent à gonfler de façon assez spectaculaire jusqu'à atteindre leur taille maximum qu'ils conserveront pendant un mois environ. Pendant cette période, ils sont souvent ultra-sensibles. A ce moment-là, fort heureusement, personne ne songe à reprendre le sport. Les jeunes mamans ont suffisamment à faire pour recouvrer leur autonomie et pouvoir aux nouvelles tâches familiales. Les semaines passent. L'inconfort ne dure pas. Très vite, les seins ajustent leur taille à la production de lait. Ils reviennent ainsi à leur état antérieur chez celles qui ont choisi de ne pas allaiter. Ils demeurent plus gros qu'à l'accoutumée chez les autres. Mais la différence n'est pas énorme. On gagne une lettre ou deux dans la taille du bonnet. Rien de plus. Lorsqu'elles se remettent à courir après 5 ou 6 mois, beaucoup de femmes prennent alors l'habitude de superposer deux soutien-gorge pour assurer un meilleur confort à cette poitrine plus volumineuse qu'à l'accou-



Emma Roca fait partie du gratin mondial de disciplines comme le triathlon, le ski-alpinisme et l'ultra-trail. Elle a notamment fait 2ème au Marathon des Sables en 2011, 3ème à l'UTMB en 2012 et en 2013. Elle compte aussi une victoire dans la Leadville Trail 100 Run en 2014.



ATTENTION AUX ENTORSES

Lorsqu'une femme est enceinte, son corps produit une hormone appelée «relaxine» qui exerce un effet de relâchement sur les ligaments en vue de faciliter le passage du bébé lors de l'accouchement. La concentration sanguine de cette hormone demeure à des niveaux plus élevés pendant toute la période d'allaitement. Le risque d'entorse s'en trouve accru. D'autant qu'on manque souvent de sommeil lors des premiers mois de vie de son enfant. Et donc de vigilance. Des nuits difficiles, des articulations plus souples. Évitez les chemins rocailloux!



tumée. Normalement, la production de lait dure tant qu'on nourrit l'enfant. Toutefois, il arrive que le stress déclenche le processus de tarissement. Celui-ci peut prendre différentes formes. Parfois cela coïncide avec la reprise du sport. Cela dépend des femmes et des maternités. Dans le cas où la lactation se poursuit sans encombre, les mères allaitantes veilleront simplement à boire un peu plus qu'à l'accoutumée (+/- 1 litre en plus) et comme la production de lait s'effectue surtout pendant la nuit, il faut absolument songer à se réhydrater avant d'aller dormir.

Le test du milkbar

L'autre grande question concerne évidemment la qualité de ce lait et indirectement son impact sur la santé du bébé. Des chercheurs de l'Université du New Hampshire (États-Unis) ont in-

vestigé le sujet (*). Ils ont réuni 24 femmes qui avaient toutes accouché dans les 4 mois précédents, à qui on demandait de tirer leur lait une heure avant une séance d'entraînement et une heure après la séance. Tous les échantillons étaient analysés. On regardait aussi la réaction des bébés pendant qu'ils buvaient. Avaient-ils l'air dégoûtés? Pas du tout! Certes, ils ne procédaient pas comme des maîtres-sommeliers en inspirant de l'air par la bouche et en faisant claquer la langue contre le palais. Mais les mines réjouies au moment de la tétée ne faisaient pas de différence selon les différents types de lait. Quant aux analyses, elles révélèrent une faible augmentation de l'acide lactique dans le lait des femmes qui s'étaient entraînées à haute intensité. Mais celui-ci ne pose aucun problème de digestion. Voilà



Jennifer Benna, en mode ravitaillement

qui soulagera Stéphanie et toutes les femmes soucieuses de marier le plus harmonieusement possible leur vie de mère et de sportive et qui, ce faisant, font face parfois à des remarques désobligeantes. A leur tour de boire du petit lait.

Anna Muratore

Référence

(*) Infant Acceptance of breast milk after maternal exercise, Wright KS, Quinn TJ, Carey GB, Pediatrics, Avril 2002



Liza Howard fait ses courses.