Allaitement et sport : c'est compatible à tous les niveaux !

Face au manque d'information, reprendre l'activité physique post-partum peut être une source d'inquiétude

Sacrée Championne du Monde de judo 2023, Clarisse Agbegnenou est une maman allaitante et l'information n'est pas passée inaperçue ! Une belle image encourageante pour toutes les mamans qui pourraient douter.

Continuer l'allaitement à la reprise de l'entraînement

Dans l'article Allaitement : la prise de tétée des sportives de haut niveau du journal Libération les athlètes de haut niveau Cécilia Berder, Valériane Vukosavljevic et Clarisse Agbégnénou témoignent de leur **expérience sur la reprise de l'entraînement sportif après la naissance de leur enfant**. Elles expliquent **leur impossibilité ou difficultés à continuer l'allaitement** : déficit d'information des mamans, de leur entourage et des professionnel·les, mauvais conseils, exigences incompatibles des coachs ou clubs, manque de soutien de leur choix, difficultés logistiques et d'organisation, craintes et idées reçues sur l'impact de la maternité sur les performances, inquiétudes vis-à-vis de l'enfant...etc.

La persévérance de ces athlètes permet de faire évoluer la situation, comme pour la handballeuse Ailly Luciano qui explique les aménagements acceptés par son club pour lui permettre de **concilier l'allaitement et son travail**. Ces expériences médiatisées permettent de lever le tabou et de "montrer aux femmes qui le veulent qu'**il est possible d'allaiter en reprenant une activité quelle qu'elle soit**."

Impact du sport sur la lactation

Le Ministère des sports à publié deux guides sur le sport et la maternité :

- Pour le sport de haut niveau : Sport de haut niveau et maternité c'est possible
  "**L'allaitement maternel n'est pas modifié par la reprise de l'entrainement**, il nécessite une bonne hydratation et le port de brassières adaptées ; il se fera avant la séance d'entrainement afin d'éviter l'engorgement et l'inconfort. Par ailleurs, l'allaitement permet un retour plus rapide au poids initial en raison de la dépense accrue de calories."
- Pour la population générale : Guide de la pratique sportive pendant la maternité
  "**Est-ce que je peux allaiter? Oui, vous pouvez allaiter.** Car une activité physique modérée de la mère : Ne modifie pas la quantité de lait maternel ni sa qualité nutritionnelle ; Est sans influence sur la tétée du nouveau-né ; N'a pas de répercussion négative sur la croissance du nouveau-né ; Prévient la perte de densité minérale osseuse chez la femme."

En effet une étude a montré que **l'activité sportive maternelle n'affecte pas la production de lait maternel** : ni son volume ni sa teneur en macronutriments . L'article affirme que **les mères allaitantes peuvent être rassurées** quant au volume et à la composition de leur lait maternel tout en pratiquant une activité physique d'intensité modérée à élevée.
Be'er M, Mandel D, Yelak A, et al. The Effect of Physical Activity on Human Milk Macronutrient Content and Its Volume. Breastfeed Med. 2020 Jun;15(6):357-361. doi: 10.1089/bfm.2019.0292 (disponible sur demande au CERDAM)

Dans le guide professionnel Breastfeding Anwers (disponible sur demande au CERDAM) la consultante en lactation Nancy Mohrbacher explique qu'**une activité physique intense augmente le taux d'acide lactique** dans le lait, mais qu'il est peu probable que cette concentration élevée pose un problème d'acceptance du lait maternel au bébé et qu'**il n'est pas nécessaire de reporter la tétée après le sport** comme cela est parfois conseillé.

Dans son référentiel Prescription d'activité physique et sportive pendant la grossesse et en post-partum, la Haute Autorité de Santé indique que **" l'allaitement ne contre-indique pas la reprise de l'entraînement sportif à la condition d'un apport énergétique suffisant et du port de brassières adaptées."**

Le site des 1000 premiers jours précise : "**Il est tout à fait possible de reprendre une activité physique après l'accouchement.** Il faut prendre son temps, et y aller progressivement. Cela demande un peu d'organisation quand on doit s'occuper de bébé, mais **les bénéfices pour le moral et la santé seront nombreux !**". Par exemple : prévention et amélioration des symptômes dépressifs du post-partum, diminution du risque d'incontinence urinaire, aide à la perte de poids en post-partum...etc.

Accompagner les sportives en tant que professionnel·le

Dans l'article Allaitement et sport de haut niveau : «On doit pouvoir accompagner les joueuses sereinement» du journal Libération, une professionnelle de santé explique que "Tous les acteurs du sport doivent avoir le même **niveau de connaissance** pour accompagner les athlètes pendant leur carrière.» et plaide plus généralement pour **une meilleure formation des professionnel·les de santé**.

Publié par : JC, Documentaliste IPA.