

Santé - Le sport, sans risque pour la santé des femmes

Oui, le sport est bon pour la santé... mais à condition qu'il soit bien pratiqué !

Aujourd'hui, de plus en plus de jeunes filles et de femmes ont une activité physique régulière, footing, zumba, yoga, pilates, crossfit etc., et pratiquent, sans le savoir, des exercices très peu respectueux de leur anatomie, avec des répercussions sur leur quotidien et leur sexualité.

Il est un constat que l'anatomie féminine nécessite une approche spécifique dans la pratique du sport. Isabelle Reynaud, kinésithérapeute, a donc créé "Sport et Spécificités Féminines Association" et s'est entourée d'une équipe médicale et paramédicale spécialisée dans ces domaines.

Ses objectifs ?

- **Informer** sur les risques pelvi-périnéaux (fuites urinaires, descentes d'organes etc...), que l'on peut rencontrer dans le quotidien comme dans le sport.
- **Sensibiliser** les sportives à ce sujet.



Sport et Spécificités Féminines Association recommande des pratiques sportives adaptées à l'anatomie féminine

En France, 4 millions de personnes sont touchées par l'incontinence urinaire, et 3/4 d'entre elles sont des femmes. Souvent tabous, les risques et problèmes pelvi-périnéaux sont vécus par la majorité des femmes comme une fatalité, conséquence inéluctable de la grossesse, de l'accouchement, d'un surpoids, etc.

Pour Isabelle Reynaud, kinésithérapeute spécialisée dans le domaine du sport et de l'abdo-pelvi-périnéologie depuis 18 ans, il est temps de briser le tabou et de prévenir ces risques.

Passionnée et engagée, Isabelle Reynaud, également titulaire d'un CES de Sexologie Clinique, intervient dans de nombreux colloques afin de sensibiliser les acteurs de la santé ou autres à la prévention et au maintien du "Capital Pelvien" des femmes.



Son président, le Professeur Pierre Mares du CHU de Nîmes, membre du Collège national des gynécologues et obstétriciens français, souligne,

Le sport, conseillé pour la qualité de vie des femmes, ne peut et ne doit pas devenir un risque pour leur santé à venir. L'entraînement, comme la pratique du sport, s'est appuyé sur les recommandations élaborées à partir des spécificités masculines. L'anatomie, la physiologie, comme la biomécanique féminine, présentent des particularités trop longtemps méconnues. L'allongement de la durée de vie et l'accroissement de l'activité physique imposent désormais une approche différente. Les spécificités féminines et la pratique du sport en particulier de haut niveau nécessitent une approche spécifique et originale.



Le sport pour la santé et non pour l'altérer

Tel est le leitmotiv de [Sport-SF](#) Association qui s'adresse aux sportives de tout âge, jeunes filles, adolescentes, jeunes femmes et femmes, et de tout niveau, débutantes, occasionnelles, régulières, de haut-niveau, ainsi qu'aux professionnels de la santé, du sport et de la forme.

Isabelle Reynaud, kinésithérapeute et fondatrice de Sport-SF, confie,

Le capital pelvien ne doit pas devenir un "handicap" pelvien. Notre association s'est donc fixée pour objectifs d'informer, de sensibiliser les femmes, les sportives, les professionnels de la forme et du sport, mais également de promouvoir des pratiques sportives adaptées à l'anatomie féminine afin de ne pas laisser s'installer le "lit des pathologies" telles que l'incontinence urinaire, anale, les prolapsus, l'urgenturie, etc...

Notre association est au carrefour de toutes les disciplines concernées par la pratique sportive des femmes.

Un passeport pelvi-périnéal, inédit en France comme à l'international

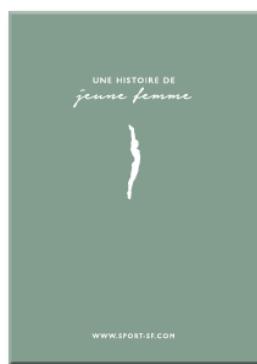
Créé par Isabelle Reynaud et rédigé en collaboration avec le Pr. Pierre Mares, le passeport pelvi-périnéal se décline en trois versions : une histoire de jeune fille pour les 15-25 ans, une histoire de jeune femme pour les 25-45 ans et une histoire de femme pour les plus de 45 ans.

Isabelle Reynaud souligne,

À l'heure actuelle, il existe un no man's land sur la prise en charge de la sphère pelvi-périnéale, et notamment chez la sportive. Les femmes n'osent pas poser de questions et les médecins n'abordent que très rarement ce sujet auquel ils sont d'ailleurs peu sensibilisés. Ce passeport se veut un document de référence pour permettre à chaque femme d'être davantage responsable de sa santé.



15-25 ANS



25-45 ANS



+45 ANS

Chaque passeport s'articule autour de 4 axes clefs :

- **Informations avec la fiche médicale** pour noter son parcours gynéco-obstétrique, son alimentation, ses éventuels traitements, maladies chroniques, pathologies (incontinence urinaire, pesanteur pelvienne, constipation, etc...) et ses douleurs (lombaires, périnéales...). Pour cela, des schémas simples mais explicites, accompagnés de codes couleurs sont là pour aider à localiser le problème ;
- **Renseignements sur l'activité sportive** : fréquences, sport(s) pratiqué(s), lieux, etc. ;
- **Orientations sur les prises en charge pluridisciplinaires**, à remplir seule et/ou avec les professionnels de santé ;
- **Sensibilisations sur le quotidien, la pratique** : un véritable rappel de ce qu'il faut faire et surtout, ne plus faire.

Les passeports sont disponibles à la vente sur le site de l'association : <http://www.sport-sf.com/#!eshop-sport-et-specificites-feminines/cddq>



Particuliers et professionnels, tous concernés !

Encadrées par des kinésithérapeutes spécialisées en rééducation abdo-pelvi-périnéale, les ateliers "**Bénéfices Santé**" de Sport-SF Association permettent de se bilanter (posture, respiration, sangle abdominale) mais également de conjuguer théorie et pratique pour la prévention des risques pelvi-périnéaux afin de corriger les mauvaises habitudes prises au fil des années.

Des ateliers individuels sont également organisés à destination des femmes ayant besoin d'un encadrement spécifique en vue par exemple, d'un objectif de performance, d'une réorientation sportive, ou d'une aide à la reprise d'une activité sportive après grossesse.

Sport-SF Association a mis en place :

Pour les professionnels de la forme et du sport,

- des formations pour approfondir leurs connaissances sur les spécificités féminines afin d'améliorer leur pratique professionnelle dans le but de se démarquer.

Pour les fédérations sportives, académies, clubs et associations,

- des protocoles spécifiques pour la prévention et le dépistage précoce des pathologies de la sphère abdo-lombo-pelvienne, quel que soit le niveau et le sport pratiqué.

Pour les salles de sport et autres structures de la forme,

- le label « Sport et Spécificités Féminines » pour attester que ces dernières se sont engagées à respecter une charte de qualité pour certains enseignements proposés envers leurs adhérentes.

Pour en savoir plus

Sport-SF Association

20, rue du carré du roi - 34000 Montpellier - FRANCE

Tél. +33 (0)7 50 35 03 62

contact.sportsf@gmail.com

Liens web

Site Internet : <http://www.sport-sf.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/profile.php?id=100010409641415&fref=nf&pnref=story>

Contact presse

Isabelle REYNAUD

Mail : isabelle.reynaud.ksf@gmail.com

Tél. +33 (0)6 68 82 76 14