

Sport et santé

Entraînement intensif et fertilité de la femme

Pratiquer un sport régulièrement est fortement recommandé pour tous, cependant la pratique d'un sport à haut niveau n'est pas sans risque pour l'organisme.

S'il est reconnu que la prise d'anabolisants comme la testostérone entraîne une perturbation de la fonction de reproduction, et notamment des règles irrégulières chez la femme, qu'en est-il de la simple pratique d'un sport, mais de façon intensive, sur les capacités de reproduction chez la femme ?

■ Une étude norvégienne

En Norvège environ 7% des femmes présentent des problèmes de fertilité, elles n'arrivent pas à tomber enceinte pendant la première année où elles essaient (même si une grossesse survient ensuite). Ces problèmes peuvent avoir différentes causes, l'une d'elles est le sport intensif.

Partant de l'observation que les femmes pratiquant un sport à haut niveau présentent davantage de problèmes de fertilité que les autres, la NTNU (Université norvégienne de science et technologie) a conduit une étude épidémiologique pour évaluer l'association entre l'activité physique et la fertilité chez la femme. Cette étude a porté sur un groupe de plus de 3 800 femmes, en bonne santé, en âge de procréer et pratiquant un sport ou non. L'objectif étant d'évaluer sur plus de 10 ans (de 1984 à 1995), les problèmes de fertilité rencontrés par ces femmes (étude de cohorte). Au début de l'étude, les femmes ont répondu à un questionnaire sur la fréquence, la durée et l'intensité de leur activité physique, et dix ans plus tard, à un questionnaire portant sur leurs grossesses éventuelles.

■ Résultats obtenus

Au sein de la population étudiée, les chercheurs ont trouvé deux groupes de femmes présentant un risque accru d'infertilité. Ce sont d'une part celles qui s'entraînaient pratiquement tous les jours et d'autre part, celles qui s'entraînaient jusqu'à l'épuisement ; l'association de ces deux facteurs correspondant au risque d'infertilité le plus grand.

Chez les femmes qui s'entraînaient tous les jours, on a rencontré des problèmes de fertilité pour 11% d'entre elles (contre 7% dans la population générale). Et 24% des femmes qui s'entraînaient jusqu'à l'épuisement ont eu des problèmes de fertilité.

Ainsi, après avoir tenu compte dans les résultats précédents de facteurs tel que l'âge, le poids, le fait de fumer ou le mode de vie (en couple), les chercheurs ont conclu que les femmes qui s'entraînent quotidiennement ont un risque d'avoir un problème de fertilité 3,2 fois plus élevé que celles qui ne pratiquent aucun exercice. Celles qui s'entraînent jusqu'à épuisement ont un risque 2,3 fois plus élevé que celles qui s'entraînent modérément. Enfin, aucune augmentation du risque n'a été observée chez les femmes qui pratiquent une activité physique faible ou modérée.

Finalement, la grande majorité des femmes de cette étude ont eu des enfants et celles qui s'entraînaient le plus dans les années 1980 sont celles qui ont eu le plus d'enfants dans les années 1990. Les chercheurs ont pu noter que les femmes ayant pratiqué régulièrement un sport de façon intensive présentaient la fréquence la plus basse de nulliparité (aucune naissance) et la fréquence la plus haute de naissances (trois enfants ou plus).


Conclusion

Les effets négatifs de l'entraînement intensif n'ont été que transitoires. L'hypothèse explicative proposée par les chercheurs est que des niveaux élevés d'activité physique sont tellement consommateurs d'énergie que le corps se retrouve dans une période de déficit énergétique ne lui permettant pas de maintenir les mécanismes hormonaux nécessaires à la reproduction.

Selon les chercheurs, les femmes qui veulent avoir un enfant ne doivent pas pour autant arrêter toute activité physique, et si la pratique d'un sport de façon intensive peut causer une baisse de fertilité, la pratique à intensité modérée est bénéfique. Par ailleurs, d'autres études ont montré dans ce cas une augmentation du taux d'insuline et d'hormones sexuelles.

Pour aller plus loin

Les différents types d'études épidémiologiques (étude de cohorte, études cas-témoin...) et l'expression des résultats numériques.

 http://acces.inrp.fr/acces/ressources/sante/epidemiologie/niveau_preuve/types_etudes_epidem

Sources

« Hard training may reduce fertility in women », une analyse des données recueillies dans *Physical activity and fertility in women: the North-Trøndelag Health Study*, nov. 2009.

 <http://www.sciencedaily.com/releases/2009/11/0911111120257.htm>

« Physical activity and fertility in women: the North-Trøndelag Health Study » (résumé), Gudmundsdottir et al. *Hum. Reprod.* 2009.

 <http://humrep.oxfordjournals.org/cgi/content/abstract/dep337v1>