

L'activité physique pendant l'allaitement permet de réduire la diminution de la masse osseuse

Source

Lovelady CA et coll. (2009) **Effect of exercise training on loss of bone mineral density during lactation.** *Med Sci Sports Exerc* 41(10):1902-07.

Pendant l'allaitement, environ 200 mg de calcium sont transférés dans le lait maternel, ce qui équivaut à une perte de densité minérale osseuse de 3 % à 9 % sur une période de six mois. Chez certaines femmes, la masse osseuse ne retrouve pas son taux normal (prégrossesse) après l'allaitement, d'où un risque accru d'ostéoporose. Dans cette étude, on a voulu savoir si la pratique d'activités physiques pendant les 4 à 20 semaines suivant l'accouchement permettait de réduire la perte de masse osseuse.

Quatre semaines après l'accouchement, 20 femmes sédentaires n'ayant aucune maladie chronique et utilisant exclusivement l'allaitement pour nourrir leur bébé ont été assignées à un groupe expérimental (avec entraînement) ou à un groupe témoin (sans entraînement). De la 4^e à la 20^e semaine, les femmes du groupe expérimental ont suivi un programme d'exercices comportant 6 séances de 45 minutes par semaine, soit 3 séances d'activités aérobies avec mise en charge et 3 séances de musculation. Après la 20^e semaine, les résultats suivant ont été observés :

- perte moins importante de masse osseuse dans la colonne lombaire chez les femmes qui s'étaient entraînées;
- aucune différence significative entre les femmes des deux groupes concernant la perte totale de masse osseuse de même que la densité minérale osseuse de la hanche;
- Perte de masse grasse chez les femmes des deux groupes;
- Perte moins importante de masse maigre chez les femmes qui s'étaient entraînées.

Ces résultats suggèrent donc que, pendant l'allaitement, la pratique d'activités aérobies avec mise en charge et la musculation permettent de diminuer la perte de masse osseuse au niveau lombaire et d'atténuer la perte de masse maigre.

Kathryn Adel et Guy Thibault