

## Risque de blessure associé à la musculation chez les femmes pré-ménopausées

### Source

Warren M et KH Schmitz (2009) **Safety of strength training in premenopausal women: Musculoskeletal injuries from a two-year randomized trial.** *Am J Health Promot* 23(5):309-14.

On sait que la musculation est une forme d'exercice physique qui a de nombreux effets positifs pour la santé : posture, image de soi, résistance des os, atténuation de la sarcopénie et ralentissement du déclin de l'anatomie associé au vieillissement, etc. Mais est-ce que la musculation s'accompagne d'un risque de blessure?

Dans cette étude, on a suivi, pendant deux ans, 163 femmes sédentaires ayant un surplus de poids (IMC = 29,5 kg/m<sup>2</sup>) et âgées de 25 à 44 ans; 81 ont fait de la musculation (2 séances par semaine; 3 séries de 8 à 10 répétitions d'exercices sur appareils et poids libres; toutes les grandes masses musculaires ont été ciblées) et 82 n'ont eu que des suivis traditionnels sans entraînement musculaire. Les participantes assignées aléatoirement au groupe expérimental ont bénéficié de conseils en matière de sécurité à l'entraînement, selon les règles de l'art. À l'aide d'un examen par questionnaire (au terme de l'an 1 et de l'an 2 du programme de musculation), on a établi le taux de blessures ayant limité les activités pendant au moins une semaine.

Les taux de blessures parmi les femmes qui ont fait de la musculation étaient de 3,6 blessures reliées aux activités physiques par 1000 séances de musculation et de 2,6 blessures reliées à la musculation par 1000 séances de musculation. Ces taux étaient significativement plus élevés que parmi les femmes du groupe témoin. En effet, la possibilité d'être victime d'une blessure liée aux activités physiques en général était de 6 % pour le groupe témoin et de 21 % pour le groupe expérimental, soit une probabilité inférieure à celles qui avaient été rapportées dans des études antérieures (ex. 4,2 blessures par 1000 séances de musculation selon une étude britannique menée auprès de 28 857 adultes).

On en conclut que tout en s'accompagnant de bénéfices pour la santé (augmentation de la masse maigre et de la puissance musculaire, diminution de la masse grasse), la musculation comporte un risque de blessure faible mais significatif. On peut sans doute le réduire en prodiguant des conseils de sécurité.

Guy Thibault