

FILLACTIVE ET SOPHIE ALLARD

Pas besoin d'être championne pour avoir du fun

Préface
de
D^{RE} CAROLINE
QUACH



L'activité
physique
chez les
adolescentes



 LES EDITIONS DE
L'HOMME

FILLACTIVE ET SOPHIE ALLARD

Pas besoin d'être championne pour avoir du fun



**L'activité
physique
chez les
adolescentes**

Partie 1

POURQUOI

LES FILLES

SONT-ELLES

SI PEU ACTIVES ?

LES FREINS ET

LES SOLUTIONS

Avant même leur passage au secondaire, les filles commencent à voir le monde autrement. Elles sont soudainement plus sensibles au regard des autres, gênées de montrer ce nouveau corps qu'elles apprennent à connaître... et à apprécier. Le sport, tel qu'on leur propose aujourd'hui, peut accentuer leur malaise et ébranler leur estime personnelle. Votre fille aimait sauter à la corde, courir au parc ou enfourcher son vélo à la moindre occasion ? Trouble-fête, la puberté s'est invitée et depuis, la corde à sauter est rangée au fond d'un placard et le vélo ramasse la poussière dans le garage.

Dès qu'elles posent un pied dans l'adolescence, les jeunes filles ont des centres d'intérêt différents, de nouveaux soucis. Elles occupent un premier emploi, veulent voir davantage leurs copains et copines, étudient d'arrache-pied. Parce qu'elles ne trouvent plus le temps, qu'elles sont insatisfaites de leur image corporelle ou qu'elles ne sont pas intéressées par l'offre sportive qu'on leur propose, la pratique d'activités physiques passe à la trappe.

Savent-elles seulement à quel point bouger pourrait les aider à vivre plus sereinement leur adolescence ?



LA PUBERTÉ : UN CORPS EN CHANGEMENT À APPRIVOISER

La puberté est une période de changements physiques et psychologiques, caractérisée par le développement des caractéristiques sexuelles et des fonctions reproductives. Les enfants se préparent – doucement ou brusquement! – à devenir des adultes. Cette transformation dure en moyenne de trois à cinq ans chez les filles et s'accompagne notamment de sautes d'humeur, d'un besoin d'autonomie et d'intimité ainsi que du désir de plaire.

Les changements physiques, à l'avant-plan de cette transformation, lancent le bal. Ils sont les signes annonciateurs de la puberté. Chez les filles, la majorité des changements, comme l'apparition des seins et des poils, les premières menstruations, la transpiration et les premiers boutons, surviennent entre 9 et 13 ans. On parle de puberté précoce quand elle se produit deux ans avant l'âge moyen, tandis que la puberté tardive apparaît deux ans après l'âge moyen. De façon générale, les changements corporels sont terminés pour toutes vers l'âge de 18 ans. Chez les garçons, la puberté débute un peu plus tard, soit entre 10 et 14 ans.

Chez plusieurs filles, ces changements interviennent tôt, bien avant l'entrée au secondaire. «Elles se comparent et s'inquiètent des transformations qui se produisent dans leur corps, ça peut être déstabilisant. Elles se demandent: "Qu'est-ce qui se passe? Est-ce que je suis normale? Est-ce que ça survient trop tôt ou trop tard?"», fait remarquer Karah Stanworth-Belleville, d'ÉquiLibre. La durée, l'intensité, le rythme

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le terme puberté est un dérivé du mot latin *pubescere*, qui veut dire « se couvrir de poils ».



et l'ordre d'apparition des changements corporels varient d'une ado à l'autre. Selon elle, il est important d'expliquer et de normaliser ces changements, certes, mais également de valoriser l'unicité des jeunes, soit de renforcer l'idée que chacune d'entre elles est unique et grandit donc à son propre rythme !

Moins on parle de puberté, plus les inquiétudes et les interrogations sont présentes. Les changements corporels de la puberté amènent toutes sortes de préoccupations chez les filles. « Ces tracas font malheureusement bien peu souvent partie de la conversation, déplore Geneviève Leduc, alors que les filles doivent apprendre à vivre avec un nouveau corps au

quotidien. » Les seins, les menstruations, la pilosité et la transpiration peuvent rendre les filles mal à l'aise et les empêcher de participer avec plaisir à des activités physiques.

LES SEINS

L'apparition des seins est la toute première manifestation de la puberté. Certaines filles se réjouissent de voir bourgeonner (ENFIN !) ces seins tant attendus. D'autres appréhendent l'apparition de leur poitrine, qu'elles voient grossir en même temps que leur malaise. Gênées, elles peuvent être tentées de cacher ces nouvelles formes.

Qu'ils soient petits comme des clémentines, gros comme des melons, asymétriques, en forme de cloche, lourds et/ou pointus, les seins ont un impact majeur sur la pratique d'activité physique à l'adolescence. Selon une étude anglaise publiée dans le *Journal of Adolescent Health* (en 2016), trois adolescentes sur quatre (73 %) disent avoir des inquiétudes à propos de leurs seins pendant la pratique d'activité physique. Elles craignent que leur poitrine bouge et rebondisse aux yeux de tous

(38%) et elles sont gênées de se changer devant les autres filles (34%). Les seins qui se développent créent également parfois des inconforts et des douleurs.

Plus de la moitié des femmes (50 à 70%) expérimentent des douleurs aux seins durant la pratique sportive, et ce, peu importe la grosseur de la poitrine et l'intensité du sport. Plusieurs rapportent aussi des douleurs au cou et au dos, dont 80% sont soulagées par le port du top de sport.

Ces préoccupations influencent la participation aux activités physiques obligatoires chez la moitié des adolescentes, particulièrement chez les jeunes filles (de 13 et 14 ans) et chez celles qui ont une poitrine plus forte. La course et les sauts deviennent leur pire cauchemar! Pourtant, une ado sur deux ne revêt jamais de soutien-gorge sportif en contexte d'activité physique, révèle cette même étude, et à peine 10% en portent toujours.

«Plusieurs jeunes filles n'ont jamais été informées de l'importance d'avoir un bon soutien-gorge sportif. Elles courent, les bras repliés sur leur poitrine pour l'empêcher de bouger. Ça gêne assurément leurs mouvements, elles ne sont pas libres dans leur corps», remarque Véronique Guénette, enseignante d'éducation physique et à la santé à l'école secondaire Georges-Vanier à Laval. Elle s'étonne de voir que la question n'a jamais été abordée à la maison ni à l'école à l'arrivée de la puberté. Elle songe à réaliser une capsule d'information sur la question qu'elle pourrait diffuser dans ses groupes. «Que l'on ait de petits, de moyen ou de gros seins, un soutien-gorge peut améliorer l'aisance lors des mouvements», explique-t-elle.

Quand les seins rebondissent, les filles sont souvent mal à l'aise de sauter ou de courir. Les parents sous-estiment l'importance d'un

MYTHE !

Les rebonds occasionnent des ruptures des tissus mammaires. FAUX!
En effet, tout comme les rebonds ne provoquent pas de bouleversements hormonaux ni ne favorisent la production de lait!
L'affaissement de la poitrine est plutôt multifactoriel et dépend, par exemple, de l'âge, de la génétique et de l'élasticité de la peau. Les rebonds peuvent néanmoins créer de l'inconfort.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Pendant la course à pied, sans soutien-gorge, l'amplitude du rebond pour une forte poitrine peut atteindre 21 cm ! Comme quoi les rebonds sont tout à fait normaux !

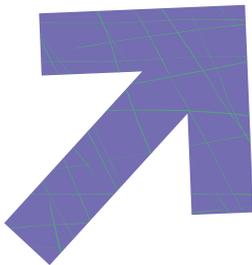
bon soutien-gorge sportif, selon Geneviève Leduc. Pour plusieurs adolescentes, c'est tout aussi essentiel que d'avoir des souliers de sport. Elle ajoute néanmoins que le port d'un soutien-gorge n'est pas du tout nécessaire chez celles qui n'en souhaitent pas et qui sont très bien ainsi.

« Il faut aussi être sensible à cette pudeur qui s'installe à l'adolescence, note Geneviève Leduc. De nombreuses filles sont mal à l'aise de se dévêtir dans les vestiaires devant les autres. "On est toutes faites pareilles", leur dit-on en riant. Là n'est pas la question : elles ne veulent tout simplement pas être vues en sous-vêtements. Il faut le nommer aux parents pour qu'ils puissent comprendre ces réticences et proposer des solutions. »

Même si le sujet suscite parfois un malaise, la grande majorité des filles (87%) souhaitent en savoir plus à propos des seins en général, et près de la moitié aimeraient être informées sur les soutiens-gorges et la poitrine en contexte d'activité physique et sportive. Sommes-nous prêts, chers parents, à ouvrir la discussion ?

LE SAVIEZ-VOUS ?

En 1984, l'Américaine Joan Benoit a remporté le premier marathon olympique féminin avec, sous son maillot, un soutien-gorge en dentelle ! Le soutien-gorge de sport moderne, apparu en 1977 aux États-Unis, était encore peu commun.





TRUCS ET ASTUCES

Votre fille est gênée de se changer dans les vestiaires communs? **Conseillez-lui d'aller dans une cabine.** Si elle sait qu'elle a un cours d'éducation physique ou une activité sportive, prévoyez le coup: elle pourrait porter son soutien-gorge sportif dès le matin. Voilà qui éliminerait une étape qu'elle considère comme embarrassante au vestiaire!

Respectez son choix. Sachez qu'un soutien-gorge de sport, même s'il augmente le niveau de confort chez plusieurs filles, n'est absolument pas obligatoire pour la pratique d'activité physique. L'important pour votre fille, c'est d'être à l'aise avec son corps et dans ses mouvements.

Soutien-gorge ou pas, votre fille peut à l'occasion éprouver des douleurs aux seins et s'en inquiéter. **Rassurez-la** en lui disant que ça arrive et que c'est normal. À l'adolescence, les douleurs mammaires sont très fréquentes en raison des bouleversements hormonaux. Ces dernières, rythmées par le cycle menstruel, sont parfois exacerbées par la pratique d'une activité physique avec impacts, comme la course à pied. Suggérez-lui alors d'opter pour des activités plus douces, par exemple le yoga, la natation et la marche, qui pourraient lui faire le plus grand bien.

Conseillez-lui d'en parler avec des amies. Toutes les filles ne sont pas à l'aise de discuter de leurs seins avec leurs parents, ça se comprend. Si c'est le cas de votre ado, n'en faites pas de cas. Elle pourrait se tourner vers une personne de confiance ou ses copines. Entre amies, elles pourront partager leurs inquiétudes et, surtout, leurs trucs pour se sentir bien!

PETIT GUIDE

Comment choisir le bon soutien-gorge sportif?

L'industrie des soutiens-gorges conçus pour le sport a le vent dans les voiles. Sur le marché, l'offre est plus abondante que jamais. Il existe des modèles pour tous les goûts et tous les budgets : ils sont beaux, légers, colorés, élégants, techniques et très tendance.

Prenez le temps d'accompagner votre fille dans cet achat qui mérite d'être réfléchi. Elle n'a d'yeux que pour le plus beau modèle en boutique ? Elle insiste pour avoir exactement le même soutien-gorge que sa meilleure amie ? Erreur ! Un bon soutien-gorge doit être adapté à sa propre silhouette et lui permettre de bouger librement.

Si vous n'êtes pas à l'aise dans ce rôle-conseil (peu importe la raison), assurez-vous que quelqu'un dans son entourage – une tante, une grande sœur, une entraîneuse – le soit et l'aide à faire un choix éclairé.

1. Quel type de soutien est approprié ?

Il existe trois types de soutien :

- ▶ Un soutien léger : convient bien aux activités douces, sans impact, comme le yoga, les étirements, le pilates ou la marche.
- ▶ Un soutien moyen : est approprié pour la danse, la musculation ou le vélo.
- ▶ Un soutien élevé : conviendra davantage aux activités intenses où l'on doit sauter et se déplacer rapidement comme la course à pied, le basketball, le soccer ou la danse aérobique latine (Zumba). Les filles ayant une forte poitrine pourraient être plus à l'aise avec ce type de soutien-gorge.



2. Comment choisir le bon modèle ?

- ▶ Optez de préférence pour une boutique spécialisée où l'on pourra vous conseiller adéquatement.

- ▶ Proposez à votre fille d'essayer plusieurs modèles afin qu'elle trouve celui dans lequel elle se sent bien.
- ▶ Inutile de vous presser. Insistez : votre fille devrait prendre le temps de bouger, de sauter, de s'étirer afin de tester le confort.
- ▶ Préférez un tissu confortable, qui laisse échapper l'humidité.
- ▶ Prêtez attention aux coutures et aux attaches : elles peuvent être irritantes lors de frottements.
- ▶ Si le modèle comporte des armatures, assurez-vous qu'elles ne reposent pas sur le tissu mammaire, qu'elles s'appuient bien sur la peau entre les seins sans s'enfoncer, ce qui pourrait créer de la douleur. Contrairement à la croyance, les armatures ne sont pas mauvaises pour la santé !
- ▶ Privilégiez les modèles dont les bretelles se croisent ou s'attachent au haut du dos, ou ceux avec un dos de type «nageur».
- ▶ Préférez les modèles qui ont une agrafe/fermeture éclair derrière ou devant. Ceux qu'on doit passer par-dessus la tête peuvent être plus difficiles à retirer quand ils sont mouillés.

* Si votre fille a une forte poitrine, pensez à sélectionner des modèles qui encapsulent les seins séparément pour un soutien supérieur.

3. Est-ce la bonne taille ?

- ▶ En aucun cas la respiration ne doit être gênée.
- ▶ Assurez-vous que l'élastique qui passe sous les seins fasse une ligne horizontale dans le dos.
- ▶ Vous devez réussir à insérer facilement un doigt sous la bretelle, à l'épaule, et sous la bande élastique dans le dos. Vous en êtes incapable ? C'est que le soutien-gorge est trop petit. Si vous pouvez insérer deux doigts ou plus sans forcer, il est alors trop grand.

BON À SAVOIR...

Votre budget est serré ?

Les magasins à grande surface offrent une belle variété de soutiens-gorges sportifs à prix abordables. Vérifiez les soldes dans les boutiques de sport. Acheter en ligne peut être une option économique, mais risquée. Assurez-vous alors de pouvoir effectuer des retours sans frais ou choisissez un modèle que votre fille a essayé auparavant et qu'elle connaît.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Sept femmes sur dix portent la mauvaise taille de soutien-gorge durant la pratique sportive.

4. Quels sont les conseils d'entretien ?

- › Lavez de préférence le soutien-gorge à la main ou au cycle délicat avec un savon doux.
- › Suspendez-le pour le faire sécher ou, encore mieux, faites-le sécher à plat.

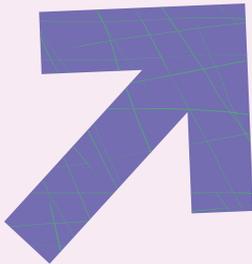
5. Quelle est la durée de vie d'un soutien-gorge de sport ?

- › Si un soutien-gorge est utilisé plusieurs fois par semaine, il sera efficace environ un an. S'il est porté moins souvent, sa durée de vie sera allongée.
- › Selon la qualité, le type de soutien, son entretien et l'usage qui en est fait, il peut demeurer adéquat durant quelques années.
- › N'oubliez pas : la poitrine de votre fille est en développement ! Il se peut que vous deviez remplacer son soutien-gorge avant les premiers signes d'usure, tout simplement parce qu'un changement de taille est nécessaire.
- › Questionnez votre fille : est-elle toujours à l'aise dans ses mouvements ?

BON À SAVOIR...

Confort et cycle menstruel

À noter que les seins ont tendance à grossir durant le cycle menstruel, à l'approche des menstruations. Il peut être bon de prévoir des bretelles ajustables ou, si votre portefeuille le permet, l'achat d'un second soutien-gorge sportif avec des bonnets d'une taille supérieure. Cette petite attention assurera à votre fille un confort optimal, peu importe le moment du mois !



Partie 2

LES BIENFAITS

DE L'ACTIVITÉ

PHYSIQUE

Ariana, 16 ans, a longtemps détesté l'hiver. Dès les premières averses de neige, elle s'encabanait et rêvait de palmiers et de sable chaud. Elle bougeait très peu, et encore moins l'hiver. Dès qu'elle pressait le pas (pour ne pas rater son autobus!), elle peinait à reprendre son souffle. Puis un jour, son amie Béatrice, 15 ans, lui a fait découvrir la planche à neige. Une révélation! Ariana en fait depuis deux ans. Les premières fois, elle en a bavé. Elle est tombée, elle s'est découragée, mais tout de suite, elle a aimé la sensation de glisse sur la neige, le froid mordant sur ses joues. Aujourd'hui, elle adore les papillons que lui procure une descente rapide ou un saut bien maîtrisé.

Sur les pentes, Ariana ne voit pas le temps passer, surtout quand Béatrice file à ses côtés. Les deux amies aiment bien finir la journée, les joues rosies, devant un délicieux chocolat chaud. Elles ne skient pas pour leur santé. Ariana a tout de même remarqué qu'elle se sent désormais plus en forme, qu'elle a plus le goût de s'activer, qu'elle dort mieux et que – ô miracle! – le mois de janvier ne rime plus avec déprime.



DIX EXCELLENTES RAISONS DE BOUGER

On le sait, on le dit, on le répète: bouger, c'est bon pour la santé! L'activité physique, pratiquée de façon régulière, permet bien sûr d'améliorer la force musculaire, l'endurance cardiovasculaire, la flexibilité, l'équilibre, la coordination et l'agilité. Mais ce n'est que la pointe de l'iceberg. Elle regorge d'effets bénéfiques sur la santé mentale, émotionnelle, cognitive et, assurément, sur la santé physique. Les effets ne sont pas magiques, mais bel et bien scientifiques!

«Lorsque je cours, ça me permet de réfléchir, de penser à tout et à rien et de me concentrer sur moi. Souvent, il se forme une sorte de bulle. Je n'entends rien autour. Je fais jouer ma musique, je vais courir, ça m'apaise, ça me détend. J'aime la sensation de penser à moi, d'être fière de moi à la fin. Ça fait que je reste en forme, je ne suis pas juste sur mon téléphone ou la télé. Ça ne m'apporte que du positif.» — **Jade**, 13 ans

Selon la Fédération des kinésiologues du Québec, la pratique d'activité physique est le meilleur moyen de prévenir et de traiter la majorité des problèmes de santé, de maintenir et de retrouver une bonne santé physique et psychologique. Quand on court, qu'on marche ou qu'on danse,

une série de réactions s'enclenchent et s'enchaînent: on devient plus en forme, on est de meilleure humeur, on gère mieux le stress et, en fin de compte, on vit en santé plus longtemps. Véritable pilule miracle, l'activité physique est de plus en plus souvent prescrite, noir sur blanc, par les médecins. Oui, oui! Tout un chacun a ainsi avantage à bouger. C'est particulièrement vrai pendant l'adolescence, période où les habitudes de vie s'enracinent et prédisent le mode de vie à l'âge adulte.

Certains bienfaits – d'aucuns plus étonnants que d'autres – touchent particulièrement les filles. Voici 10 excellentes raisons pour elles de se mettre en mouvement.

MYTHE! DES OS SOLIDES

La musculation chez les adolescentes est contre-indiquée! FAUX! Plusieurs activités physiques en vogue, comme le CrossFit ou l'haltérophilie, comportent des exercices de musculation qui peuvent être bénéfiques pour solidifier les os, accroître le tonus musculaire et améliorer la posture et la flexibilité. Contrairement à la croyance populaire, la musculation ne stoppe pas la croissance durant l'adolescence, et les filles qui lèvent des poids ne développent pas nécessairement de gros muscles (même si c'était le cas, pourquoi pas?)!

Saviez-vous que les femmes construisent l'essentiel de leur capital osseux avant la fin de la vingtaine? Pratiquée avant et pendant la puberté, l'activité physique contribue donc fortement à augmenter la qualité et la densité des os. Les exercices qui impliquent des sauts, des déplacements rapides et de la musculation sont particulièrement efficaces: ils induisent un stress mécanique aux os qui, en réponse aux chocs, deviennent plus résistants.

Quelques exemples d'activités bénéfiques pour la santé osseuse? La course à pied, la ringuette, le volleyball, la danse, le soccer, les sports de raquette, le basketball, le CrossFit et la corde à sauter.

Des os solides et en santé, bâtis durant la jeunesse, améliorent la posture et la mobilité, réduisent le risque de fractures, protègent les organes et préviennent l'ostéoporose. Cette

maladie touchera une femme sur trois au cours de sa vie, soit quatre fois plus que les hommes. À partir de la trentaine, on perd de 0,75% à 1% de sa masse osseuse par année. S'il est trop tard pour construire ses os, il est possible de ralentir les pertes par la pratique d'activité physique et l'alimentation (calcium et vitamine D).

UNE SANTÉ MENTALE ÉPANOUIE

Comment repérer les signes de stress ou d'anxiété



MAINS

- > engourdissements ou picotements
- > transpiration

TÊTE

- > étourdissements, vertiges, mal de tête, impression que tu vas t'évanouir
- > sentiment de perte de contrôle sur la réalité, peur de devenir folle, peur de mourir

GORGE

- > impression de manquer d'air, que ton souffle est court ou que tu vas t'étouffer

AISSELLES

- > transpiration excessive

CŒUR

- > cœur qui bat vite ou cœur qui serre comme si un poids l'écrasait
- > mal de cœur ou vomissements

VENTRE

- > mal de ventre, envie fréquente d'aller à la toilette, diarrhée

JAMBES

(OU PARTOUT SUR LE CORPS)

- > tremblements

TOUT LE CORPS

- > bouffées de chaleur ou frissons

Au secours !

Mon ado ne s'intéresse à aucun sport, je ne sais plus quoi faire !

Comptez-vous parmi celles et ceux qui souhaitent accompagner leur ado, et plus particulièrement leur fille, à se sentir bien dans sa tête et dans son corps, mais sans savoir comment faire? Eh bien, l'équipe d'expertes de l'organisme **FILLACTIVE** a des solutions pour vous! Ce guide pour parents bien intentionnés et... un peu désemparés offre une foule de moyens concrets pour faire (re)découvrir les bienfaits de l'activité physique aux adolescentes. Bienveillant et inclusif, il cible les différents obstacles qui restreignent l'activité physique des filles à partir d'un certain âge – les seins, les menstruations, l'image corporelle, les écrans, etc. – et propose de précieux conseils pour les contourner. Une foule d'histoires inspirantes, des listes d'activités originales et des trucs éprouvés: ce livre est un essentiel pour mieux comprendre votre jeune dans cette période cruciale et lui insuffler le plaisir de bouger... pour la vie!

**Avec les témoignages d'Isabelle Charest, Kim Gingras, Anabelle Guay,
Annie Guglia, Pierre Lavoie, Frédéric Plante, Lysanne Richard...**



Journaliste pendant 20 ans à *La Presse*, l'autrice **SOPHIE ALLARD** est aujourd'hui rédactrice indépendante. Au cours de sa carrière, elle a remporté plusieurs prix de journalisme. Depuis ses débuts, elle s'intéresse aux questions relatives à la santé et aux saines habitudes de vie. Elle se joint ici à l'équipe de Fillactive dans ce nouvel ouvrage à l'intention des parents d'ados.

Groupe
Livre
QUÉBECOR

ISBN 978-2-7619-6366-4

