



LA FEMME ET LA MONTAGNE

Reprise d'un article de 1975

Premier article plus ou moins médical de la trilogie...

L'ENFANT ET LA MONTAGNE

(du nourrisson à quatre pattes entre ou sur les rochers de Fontainebleau à l'ado lors de son premier stage UCPA)



et LE VETERAN ET LA MONTAGNE

(ce sportif qui se sent devenir un peu moins jeune et performant).

... écrit par une femme (par nature) de taille plutôt enfant et peut-être en train de passer dans cette troisième catégorie (*c'est fait depuis 25 ans! **)

« Le sport reste la seule occupation humaine où les femmes acceptent le principe qu'elles sont inférieures à l'homme et incapables de concourir avec lui. C'est peut-être parce que l'on peut mesurer les exploits sportifs au mètre et au kilogramme » a dit Jean Giraudoux.

Acceptent-elles ? Le sont-elles vraiment ?

Au Gums, on ne mesure pas grand chose au mètre ou kilo, on parle parfois de dénivelé, d'altitude, de degré sur la boussole, de 5, de 6, parfois plus et la femme arrive au même sommet que l'homme et il y a certainement des avantages à être femme en montagne même si la « condition féminine » a ses inconvénients.

La montagne, je veux dire :



La petite montagne de Fontainebleau ou de falaise



La moyenne montagne et ses randonnées à pied, à ski ou à bicyclette



La « vraie » montagne où l'on grimpe et skie



La lointaine montagne et ses expéditions



La montagne en creux des trou-gumistes

Toutes les activités du Gums sont ouvertes à tous et toutes. La femme, cet être de chair que nous connaissons bien, est différente de l'homme :

★ **Sur le plan psychologique** bien sûr,

★ **Sur le plan anatomique :**

Elle est de plus petite taille en général, plus légère, avec un rapport poids-muscle/poids total assez inférieur (23 % contre 35%) mais le rapport poids du cerveau sur poids total est de 2,5 % pour la femme et de 2 % pour l'homme !!!

★ **Sur le plan morphologique :**

Le bassin est plus large, les fémurs plus convergents, les épaules plus étroites, la lordose lombaire plus marquée, entraînant une pression de la masse abdominale plus grande sur les muscles du diaphragme uro-pelvien et surtout la femme a des seins plus ou moins proéminents.

La faible corpulence a ses avantages :

- elle est mieux adaptée à l'exiguïté des couchettes des cars de weekend (peut-être la femme dort-elle mieux?),
- aux chatières et autres boyaux en spéléo ou cheminée en montagne...

Sa souplesse et son faible poids la rendent très apte à l'escalade fine. Cette légèreté a des avantages : la neige foireuse porte mieux mais le risque de casser une prise fragile ou de s'ouvrir un « pot » est-il vraiment moindre ?

Mais un déséquilibre de poids dans une cordée rend-il l'assurance du plus lourd moins sûre ? Non, en escalade, si les techniques modernes d'assurage sont bien utilisées – de même que les sorties de crevasses – mais oui sans doute dans la progression, les anneaux à la main et sur la neige...

Les glandes mammaires trop hypertrophiées peuvent être gênantes dans la vie courante (même si elles plaisent) et encore plus dans la pratique sportive. Peu de femmes vont jusqu'à demander l'ablation comme les Amazones pour tirer à l'arc... un bon soutien-gorge évite tout ballonnement, il ne doit avoir ni baleine traumatisante, ni raccord de bretelle sous celles du sac à dos. Mais les femmes qui s'en passent ne sont pas à blâmer.

Le sein peut faire mal à la pression, il peut aussi être sujet au thélotisme, c'est-à-dire l'érection du mamelon lors de l'excitation sexuelle mais aussi au froid où le phénomène est parfois très douloureux. D'aucuns (gumistes) ont conseillé jadis de tricoter des soutien-gorges en laine. Il y a peut-être un créneau à envisager avec la fourrure polaire !

Les boudriers sont unisexes. Il est recommandé de choisir un modèle avec lequel on peut baisser culotte sans se décorder ou se déshabiller entièrement. Ce n'est jamais bien pratique mais on se débrouille. D'ailleurs la femme a une contenance vésicale supérieure à l'homme, sans doute habituée dès l'enfance à « se retenir » davantage. *Des progrès ont été faits, il existe également des appareils spéciaux pour uriner en paroi.*

Le sac à dos est une chose horrible pour la femme. 20 kilos qui écrasent une cage thoracique et réduisent sa capacité vitale de 3,5 litres à 2,5 litres alors que l'homme passe de 5 litres à 4,95 litres pour le même poids de sac, c'est injuste. Un sac qu'elle ne peut même pas mettre toute seule sans s'effondrer mais qu'il va falloir hisser vers les sommets. Il y a bien quelques kilogrammes à transvaser ; d'autant qu'elle consomme moins... Bien sûr, ces affaires personnelles sont plus légères, en particulier ses skis sur le sac, plus courts... Ne croyez pas qu'elle trimbale sa trousse de toilette au grand complet pour le plaisir de râler...

Parlons de la forme de ce sac. Les bretelles sont trop écartées, il est trop haut, la ceinture ventrale trop basse... Heureusement des améliorations sont en cours avec des produits réglables en tous sens et des formes « lady ».

★ Sur le plan physiologique :

On dit que les réactions électriques et chimiques des muscles seraient moins favorables à l'exercice musculaire et que l'entraînement aurait des effets moins marqués sur la qualité musculaire (?)

En tout cas il existe chez la femme une souplesse incomparable. Sa capacité vitale, nous l'avons vu, est moindre et sa masse sanguine également, ses globules rouges moins nombreux, le pouls plus rapide, mais elle a moins à oxygéner. La femme a besoin de moins d'énergie calorifique, elle souffrira moins en cas de restriction. De plus les fameuses graisses qui s'interposent dans ses muscles et limitent un peu ses performances sont une réserve énergétique. La femme est très résistante à l'épuisement et a, en général, une volonté de fer, et à l'inverse, ses capacités d'adaptation cardio-vasculaire sont excellentes, sans doute en rapport avec les nécessités de l'accouchement et l'on verra moins de femmes souffrir de maux de tête ou d'insomnie en haute altitude.

AU GUMS, ON NE MESURE PAS GRAND CHOSE AU METRE OU KILO, ON PARLE PARFOIS DE DENIVELE [...] LA FEMME ARRIVE AU MEME SOMMET QUE L'HOMME [...] ET IL Y A CERTAINEMENT DES AVANTAGES A ETRE FEMME EN MONTAGNE MEME SI LA « CONDITION FEMININE » A SES INCONVENIENTS.

★ Sur le plan de sa condition de femme sexuée :

La femme a habituellement des règles tous les mois, parfois sources de douleurs très invalidantes. La « dysménorrhée » est une très grande cause d'absentéisme professionnel féminin.

Douleurs, syndrome prémenstruel avec son cortège de fatigue, lourdeur de jambes, agressivité ou dépression, voilà le lot de bien des femmes, mais nos gumistes n'en n'ont pas l'air trop affectées, soit parce qu'elles sont bien équilibrées sur le plan hormonal et psychologique, soit que l'activité sportive atténue ces troubles en détournant l'esprit de ces petites ou grosses misères. Tout au plus peut-on s'étonner d'un coup de pompe inhabituel chez telle gumiste vaillante. L'origine est peut-être hormonale, menstruation ou début de grossesse !!! Le froid majorerait les douleurs de règles mais l'équipement est là pour protéger.

Les menstruations sont parfois perturbées par l'effort, le changement d'habitudes, l'altitude : déclenchement de saignements trop précoces, retards anxiogènes, règles trop abondantes, trop longues ou trop courtes, tout peut se voir en montagne, et rien ne doit affoler. Bien sûr, si les irrégularités se répètent, il vaut mieux aller consulter son gynécologue favori. Tout effort intense, en montagne, comme en plaine, peut provoquer dans les heures qui suivent de petites pertes de sang, rouges ou marron, d'autant plus facilement si la femme utilise une pilule (surtout une "mini") ou est porteuse d'un stérilet. Ne parlons pas des saignements (classiques) dus à l'oubli de sa plaquette lors du départ précipité vers le car couchette ... et attention à la contraception au retour !! *Implants, intramusculaires mensuelles, micropilules donnent souvent ces fameux « spotting à l'effort ».*

L'absence de règles qui perturberaient un raid ou une expé est un rêve facile à réaliser pour la femme sous œstro-progestatifs. Il suffit d'enchaîner deux plaquettes de pilule sans interruption, en continuant celles de la dernière couleur prise (le dosage le plus fort). C'est sans inconvénient. Les règles arriveront deux ou trois jours après le dernier comprimé pris, quelle qu'en soit la date, que l'on choisit à volonté, et les femmes très réfractaires aux règles pourront ainsi les accepter deux ou trois fois par an seulement. Sans oubli, la contraception est pleinement assurée.

Mais le plus souvent les femmes se contentent de prendre leur pilule régulièrement en sachant la date exacte de la survenue des règles, et que celles-ci seront courtes et quasiment indolores. Ah, les progrès de la médecine...

Les troubles de la statique pelvienne (rétroversion, prolapsus) sont majorés par tous les efforts sportifs, la position debout prolongée, le poids des sacs. Quand une anomalie est connue, il faut se modérer et rééduquer les muscles déficients (gymnastique abdominale et pelvienne bien conduite) et ne pas reprendre des activités trop précocement après un accouchement ou une intervention gynécologique, que l'incision soit verticale ou horizontale.

La grossesse de la femme montagnarde n'est pas une rareté. Les gumistes semblent normalement fertiles, mêmes si elles se décident parfois relativement tard à procréer.

Pendant toute grossesse, il faut de la modération. Éviter tous les efforts qui augmentent la pression abdominale, ceux où il y a des risques de traumatisme direct. Grimper à Fontainebleau est possible, en évitant sauts et chutes, marche et randonnée à ski également. La piste à vive allure me semble risquée, et les raids loin de toute antenne médicale aussi. La pleine montagne n'est pas le meilleur accueil que l'on puisse faire à un bambin de 7 ou 8 mois de vie intra-utérine. Mieux ne vaut ne pas précipiter la nature par des excentricités inconsidérées.

Les opinions sur l'accouchement de la femme sportive sont très partagées. On a dit qu'il était long et laborieux à cause de mauvaises contractions d'origine psychologique et de la tonicité du périnée à l'origine d'épisiotomies très fréquentes. Et pourtant, elle possède une musculature abdominale très efficace pour l'expulsion, et sait respirer.

Enfin, les bébés naissent quand même ???

Plutarque recommandait déjà le sport aux filles de Sparte afin qu'elles conçoivent des enfants vigoureux. Regardez la nouvelle génération du Gums. Elle promet.

Le post-partum est une période délicate. Il existe une hypotonie de la sangle abdominale et pelvienne qui favorise l'apparition d'éventrations de hernies ou

de prolapsus si les activités sportives sont reprises avec trop de précocité et de vigueur.

Il ne faut pas oublier qu'il existe comme chez toute femme une grande fatigue liée à la grossesse, à l'accouchement et à l'élevage du bébé adoré mais goulou ou pleureur qui empoisonne les nuits de ses parents pendant de longs mois. Et la « dépression du post-partum » d'origine hormonale, peut atteindre aussi une bonne gumiste bien solide.

La grossesse est parfois marquée par l'apparition de troubles veineux des membres inférieurs

[...] ELLE (LA FEMME GUMISTE) EST MOINS FORTE, MOINS RAPIDE [...]. LA MONTAGNE SERA-T-ELLE MOINS BELLE PARCE QUE GRAVIE EN UNE HEURE DE PLUS OU PAR UNE VOIE MOINS COTÉE, MAIS EN TOUTE SÉCURITÉ ?

(jambes lourdes, varices) pour lesquels les thérapeutiques modernes sont encore déficientes. Les chaussures de ski n'arrangent rien de même que la station debout prolongée ou le poids à porter. Et pourtant les activités de randonnée sont recommandées pour activer la circulation veineuse.

Existe-t-il des accidents de montagne propres à la femme ?

Oui, la fausse couche spontanée due à une chute...

Oui, les entorses seraient plus fréquentes en raison d'une laxité ligamentaire physiologique des articulations.

Les luxations récidivantes de la rotule sont une pathologie essentiellement féminine, ainsi que les atteintes du ménisque externe du genou, alors que l'homme souffre plus souvent de son ménisque interne. *Et puis il y a ce fameux ligament croisé antéro-externe qui péterait plus en période prémenstruelle.*

Sinon la traumatologie est équivalente.

Le sport virilise-t-il la femme ?

C'est une affirmation soutenue pendant de nombreuses années devant l'aspect viril des grandes sportives de compétition (qui rajoutent peut-être quelques gouttes de testostérone à leur ration quotidienne, cette hormone mâle qui manque aux femmes et favorise l'activité musculaire plus performante de l'homme).

LA FEMME GUMISTE SAIT SE COMPORTEZ TRES HONORABLEMENT EN MONTAGNE [...]. C'EST PRESQUE UNE PERFORMANCE D'ALLER UN MEME RYTHME QU'UN GAILLARD DE 1 METRE 85 QUI FAIT DES ENJAMBES DU DOUBLE DES SIENNES. IL LUI FAUT DE L'INGENIOSITE POUR TROUVER LES PRISES INTERMEDIAIRES [...]

Le Gums et ses activités rend-il les femmes moins coquettes, plus poilues, plus baraquées, moins « féminines ». Ou bien celles-ci ont-elles justement choisi le Gums comme terrain d'activité ? Ou bien les femmes du Gums sont-elles dans une honnête moyenne de femmes normalement constituées, avec un bon épanouissement physique et psychologique ?

En tout cas la femme gumiste sait se comporter très honorablement en montagne, dans la mesure de ses capacités de « faible » femme. C'est presque une performance d'aller un même rythme qu'un gaillard de 1 mètre 85 qui fait des enjambées du double des siennes. Il lui faut de l'ingéniosité pour trouver les prises intermédiaires dans le passage de 4 qui devient du 6 du fait de sa petite taille. Mais souplesse, équilibre et savoir-faire sont là.

Elle a moins de force mais sait l'utiliser.

Elle est tenace, peut-être moins audacieuse et téméraire - responsabilités maternelles obligent - mais tout aussi motivée par la montagne qu'elle aime.

Elle est bien présente au bivouac ou au refuge pour mitonner une bonne tambouille avec les moyens du bord, malgré la fatigue qui la terrasse, elle tout autant que le groupe et même plus si elle a peiné pour en arriver là, ou accumulé les fatigues de la « double journée » familiale et professionnelle.

Son sourire, sa gentillesse sont le plus souvent au rendez-vous. Ses capacités d'orientation, de décision, sa technique, sont équivalentes. Ses performances, ses premières, ses exploits sont peut-être moindres ... elle est moins disponible, elle est moins forte, moins rapide, mais qu'importe, son « infériorité » physique la rend bien plus méritoire. La montagne sera-t-elle moins belle parce que gravie en une heure de plus ou par une voie moins cotée, mais en toute sécurité ?

Monique Hennequin

PS : Vu mon âge actuel, je peux rajouter un petit mot sur la ménopause : les activités de montagne ne peuvent être que bénéfiques (si l'on ne tombe pas) pour la mobilité articulaire, la prévention de l'ostéoporose, et les problèmes cardiaques.

(* : en italique, mises à jour 2012)