

# DISCOURS

Résumé vulgarisé

Forum ICRSMV 2023: Discours de plénière

## L'IMPACT DE L'ACCOUCHEMENT ET DES LÉSIONS MUSCULOSQUELETTIQUES SUR LES FEMMES MILITAIRES

### APERÇU

Est-ce que les accouchements antérieurs ont un effet sur les lésions musculosquelettiques (LMS) chez les femmes militaires? C'est la question qui est au cœur de la recherche de doctorat que mène Chris Edward à l'Université d'Ottawa. Celui-ci, qui était un des conférenciers d'honneur à l'occasion du forum de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans en 2023, déclare que la recherche concernant les femmes militaires est insuffisante pour les aider à accomplir leurs tâches militaires et à s'occuper efficacement de leur famille.

Chris Edwards étudie les femmes qui servent dans les Forces armées canadiennes (FAC), en particulier en ce qui concerne les groupes professionnels violets. Ces militaires assurent les services de santé et le soutien logistique et soutiennent les autres groupes associés à des exigences professionnelles uniques qui nécessitent une attention particulière. Plus de la moitié des femmes qui ne sont pas des officiers servent dans les groupes professionnels violets. La présentation de Chris Edwards avait pour buts :

- d'étudier le lien entre l'accouchement et les LMS chez les femmes membres des FAC;
- de montrer que la condition physique des femmes membres des FAC qui servent après une lésion et un accouchement est égale ou supérieure à celle de leurs pairs qui n'ont pas accouché;
- d'expliquer que le lien entre la condition physique, les lésions et l'accouchement constaté chez les membres des FAC n'existe pas dans les groupes non militaires.

### L'IMPORTANCE DE CETTE DÉMARCHÉ

Les lésions musculosquelettiques et le retour au travail après un accouchement sont deux des grandes causes de l'attrition chez les femmes membres des FAC. Les lésions musculosquelettiques incluent :

- **les lésions aiguës** : ces lésions concernent les traumatismes découlant d'un événement associé à une cause claire;
- **les lésions dues aux mouvements répétitifs** : ces lésions découlent de traumatismes qui sont cumulatifs au fil du temps.

Dans le contexte de cette recherche, les lésions dues aux mouvements répétitifs sont importantes parce qu'elles se produisent au fil du temps. Cela signifie que des possibilités d'intervention multiples existent pour prévenir la lésion ou réduire les restrictions touchant l'efficacité opérationnelle de la personne en cause.

L'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV) s'emploie à mobiliser les chercheuses et les chercheurs du milieu universitaire et du milieu gouvernemental, à faciliter les nouvelles recherches, à accroître les capacités de recherche et à favoriser l'application des connaissances. L'ICRSMV tient un forum annuel qui réunit des chefs de file pour présenter les nouvelles recherches, échanger des idées, communiquer des observations, apprendre et collaborer, avec pour objectif commun de satisfaire les besoins particuliers des militaires en service actif et des vétérans et vétéraines en matière de santé.

# DISCOURS

## FACTEURS DE RISQUE ET LÉSIONS

Les facteurs de risque communs associés aux LMS chez les militaires sont entre autres :

- le groupe professionnel du ou de la militaire;
- les lésions antérieures, qui sont un des principaux prédicteurs des lésions futures;
- le sexe biologique.

### Différences entre les lésions touchant les hommes et les femmes

Chris Edwards a fait remarquer qu'il n'y a pas assez de données permettant d'affirmer que le fait d'être une femme constitue un facteur de risque. Si les femmes peuvent être susceptibles de subir des lésions particulières, il arrive que, dans certains cas, les hommes en subissent plus. Ces différences peuvent notamment s'expliquer comme suit.

- **Facteurs anatomiques** : La colonne cervicale et thoracique des hommes et celle des femmes ne sont pas identiques et les réactions aux traumatismes sont différentes.
- **Hormones de la reproduction** : Chez les femmes, un cycle menstruel irrégulier et l'endométriose sont associés aux LMS.
- **Grossesse** : Les changements touchant les femmes pendant la grossesse sont associés à des différences anatomiques, biomécaniques et physiologiques et à des différences touchant le mode de vie.

## L'ACCOUCHEMENT ET LES LÉSIONS TOUCHANT LES FEMMES MEMBRES DES FAC

Chris Edwards a examiné le lien entre les femmes qui ont accouché (pares) et celles qui n'ont pas accouché (nullipares) et leurs lésions musculosquelettiques. Les points saillants sont les suivants.

### Le rôle du muscle grand fessier dans la grossesse

Le muscle grand fessier est le plus grand des trois muscles des fesses et des hanches. Il joue un rôle clé pour ce qui est de stabiliser le pelvis et la colonne vertébrale et dans la répartition de la charge dans l'ensemble du corps. Du point de vue du rendement, le muscle grand fessier doit être fort et il doit bien travailler. Pendant le deuxième trimestre de la grossesse, il est plus difficile de le faire travailler. Au cours de la période postpartum, ce travail d'activation ne revient pas aux niveaux antérieurs à la grossesse et le risque de lésion est également plus élevé.

### Les femmes membres des FAC ont un taux élevé de lésions musculosquelettiques

Près de 35 % des femmes membres des FAC se blessent au bas du dos. Il existe entre les femmes et les hommes des différences importantes concernant les lésions dues aux mouvements répétitifs (LMR) touchant le poignet et le pied ainsi que l'ensemble du corps. La principale observation, c'est que les taux de LMR sont très courants chez les femmes militaires.

### Les femmes blessées sont plus susceptibles de quitter les FAC après un accouchement

Il y a deux moments où les femmes militaires quittent les FAC : après une lésion et après un retour à la suite d'un accouchement. Les femmes qui ont accouché et qui subi une LMR font état d'un plus grand impact négatif sur leur vie quotidienne en raison de leurs lésions. Elles sont également plus susceptibles de subir une autre lésion.

### Signalement des lésions

Seulement 75 % des femmes membres des FAC signalent des LMR à un fournisseur de soins de santé. La proportion de celles qui signalent des lésions aiguës est beaucoup plus élevée. La raison pour laquelle certaines ne signalent pas des LMR n'est pas claire. Quels sont les changements de culture et les conversations qui sont nécessaires pour améliorer les signalements?

# DISCOURS

## LES FEMMES MEMBRES DES FAC QUI SERVENT APRÈS UNE LÉSION ET APRÈS UN ACCOUCHEMENT ONT UN MEILLEUR RENDEMENT

La recherche a défilé deux mythes qui sont au cœur des stéréotypes militaires et a démontré qu'ils sont faux :

- les militaires qui subissent des lésions musculosquelettiques ne sont pas en bonne forme physique;
- les militaires qui accouchent ne seront pas aussi efficaces qu'elles l'étaient avant l'accouchement ni aussi efficaces que les militaires qui n'ont pas accouché.

### Les membres des FAC en service actif ont un meilleur rendement

D'autres surprises ont découlé de la recherche. Les militaires en service actif qui avaient accouché et qui étaient blessées avaient de meilleurs résultats aux tests de condition physique que celles qui n'avaient pas accouché et qui avaient les mêmes lésions. Cette conclusion était inattendue. Elle nous amène à nous demander ce que nous ratons.

Dans le cas des militaires en service actif enceintes :

- 27 % ont mis fin aux activités de conditionnement physique pendant la grossesse;
- 49,3 % ont poursuivi leurs activités de conditionnement physique sans modification ni soutien (la plupart voulaient un soutien mais ne savaient pas à qui s'adresser pour l'obtenir);
- 6,7 % ont profité d'un entraînement spécialisé.

Étant donné que les lignes directrices canadiennes sur l'activité physique recommandent 150 minutes d'activité physique par semaine, il est préoccupant que certaines militaires enceintes aient mis fin au conditionnement physique et que d'autres n'aient pas obtenu le soutien dont elles avaient besoin. Cela représente une très bonne occasion d'interventions permettant de soutenir les femmes membres des FAC. De nouvelles initiatives sont en cours pour élaborer des programmes de conditionnement physique applicables pendant la grossesse et après l'accouchement.

## CONDITION PHYSIQUE, LÉSIONS ET ACCOUCHEMENT DANS LES GROUPES NON MILITAIRES

Pouvons-nous appliquer aux civils ce que nous avons appris dans le cas des femmes membres des FAC? En un mot : non. Ce que nous avons appris dans le cas des femmes membres des FAC n'est pas ce nous voyons dans le groupe non militaire.

### Les femmes qui n'ont jamais accouché ont un meilleur rendement

La recherche menée auprès des premiers intervenants et premières intervenantes et des travailleurs et travailleuses de la santé qui sont dans un milieu civil a constaté que les femmes qui n'ont pas accouché ont un meilleur rendement que celles qui ont déjà accouché. Les conclusions signifient que les femmes membres des FAC sont uniques. Nous avons besoin pour elles de moyens de soutien spécialisés qui s'appuient sur la recherche menée dans les FAC.

### Conclusions découlant de la recherche sur le sport et de la médecine sportive

De nombreuses athlètes de sexe féminin revenues au sport après un accouchement ont pris part aux Jeux Olympiques de Tokyo de 2020. La recherche sur les coureuses de haut niveau montre que les athlètes de sexe féminin qui recommencent à faire du sport après un accouchement ont des résultats aussi bons ou meilleurs dans un délai de un à trois ans après l'accouchement.

# DISCOURS

## MESSAGES CLÉS À L'INTENTION DES DIRIGEANTS ET DES CHERCHEURS

- **Les Forces armées canadiennes peuvent en faire plus pour prévenir ou réduire l'impact des lésions dues aux mouvements répétitifs.** Elles pourraient ainsi avoir une incidence positive sur l'efficacité opérationnelle des personnes en cause.
- **Un changement de culture et des conversations sont nécessaires pour encourager les femmes membres des FAC à signaler les lésions dues aux mouvements répétitifs.** Quelque chose les empêche de demander de l'aide. Ainsi que Chris Edwards l'a noté, le fait que c'est courant ne signifie pas que c'est normal.
- **Des activités de conditionnement physique spécialisées peuvent contribuer à de meilleurs résultats pour les femmes membres des FAC pendant la grossesse et après l'accouchement.** Beaucoup d'entre elles recherchent ce soutien mais ne savent pas à qui s'adresser pour l'obtenir. Un conditionnement physique qui met l'accent sur le renforcement du pied, du poignet et du bas du dos après un accouchement peut prévenir les lésions.
- **Il faut être prudent lorsque l'on compare la recherche axée sur les femmes enceintes et non enceintes en service actif dans les forces armées et la recherche axée sur les premières intervenantes civiles.** Souvent, la recherche sur les militaires et sur les premiers intervenants et premières intervenantes est utilisée pour éclairer la prise des décisions. La recherche révèle de nettes différences.
- **Le conditionnement physique et les moyens de soutien offerts aux femmes militaires après un accouchement peuvent les aider à égaler ou à dépasser leur niveau de condition physique antérieur à la grossesse.** La recherche en médecine sportive nous donne une excellente source d'inspiration pour la planification future.
- **Le moment est venu d'aborder de façon multidisciplinaire l'étude des lésions musculosquelettiques et leur incidence sur les carrières dans les FAC.** Le lien entre les lésions musculosquelettiques et les accouchements prématurés, les fausses couches et la dépression postpartum devrait être étudié et étayé davantage. Il est également important de tenir compte de l'énorme bouleversement de la vie que le rôle de parent représente pour les militaires des deux sexes.

Ceci est un résumé vulgarisé de la séance plénière intitulée « Does a History of Childbirth Impact Musculoskeletal Injury in Female Military Members? », qui a eu lieu au cours du Forum de l'Institut canadien de recherche sur la santé des militaires et des vétérans (ICRSMV) le 16 octobre 2023 à Gatineau, au Québec.

**Conférencière :** Chris M. Edwards, candidate au doctorat, Université d'Ottawa

**Voir la vidéo :** [Does a History of Childbirth Impact Musculoskeletal Injury in Female Military Members?](#)