

Haute-Garonne
le Département



Journée Santé des femmes
SPORTIVES, CYCLES et EGALITE
Un MEME COMBAT



Cycle menstruel & activité physique

- Impacts sur la performance et l'énergie
- Adapter l'entraînement selon cycle
- Déconstruire les tabous



Haute-Garonne le Département

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR



**MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

SPORTIVES DE HAUT NIVEAU CYCLES MENSTRUELS ET PERFORMANCE

COMMENT NAVIGUER
SUR CE CONTENU

Cliquez sur les **+** pour en savoir plus :

- Perturbation du cycle**
 - Absence de règles, en l'absence de contraception
 - Absence de règles sous contraception hormonale, en l'absence de grossesse
 - Absence de règles : quels risques ?
 - Règles irrégulières
- Désagréments physiologiques**
 - Prise de poids, SPM
 - Règles abondantes
 - Règles douloureuses et endométriose
- Professionnels de santé**
 - L'examen gynécologique
 - Quand consulter ?
- Contraception**
 - Les moyens de contraception
 - Idées reçues sur la pilule
 - Contraception et performance
- Cycles et performance**
 - Performance limitée

Performance limitée

La puberté est une période de transformation et de croissance. De nombreux changements se produisent pendant cette période en raison de la présence d'hormones féminines circulant dans tout le corps.

Il est important que les athlètes en croissance soient conscients des changements qui se produisent dans leur corps car ils doivent s'y adapter et souvent modifier leurs habitudes d'entraînement.

Exercice physique : l'importance du soutien-gorge de sport

Respect des zones intimité vestiaire , lieu entraînement, lors des soins

Haute-Garonne le Département



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR



Question 5

« Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ? »

Le cycle est individuel et chacune peut ressentir différemment les phases du cycle.

La performance peut être limitée dans les situations suivantes :

- ▶ **Pendant la période des règles** : quand les hormones sont au plus bas, avec une tendance possible à être moins performante en endurance et en résistance. Tenez compte de votre ressenti, de la perception de fatigue, et privilégiez la technique si l'entraînement est individuel et si vous en ressentez le besoin.
- ▶ **Règles abondantes ou très abondantes** : risque d'entraîner une anémie.
- ▶ **Syndrome prémenstruel** : est gênant pendant l'entraînement.
- ▶ **Douleurs de règles** : qu'il s'agisse de douleurs lombaires ou du petit bassin, les douleurs entraînent une diminution de concentration, une perte de vigilance dans les spécialités de précision, une perturbation des capacités physiques.
- ▶ **Absence de règles** : avec un risque accru de lésions osseuses, musculaires

Conseils :

- ▶ Ne sous-estimez pas les symptômes liés aux règles.
- ▶ Éviter l'automédication.

Haute-Garonne

le Département



Douleurs , crampes

Fatigue Augmentée

Troubles digestifs

Altération Humeur

Rétention eau

Fringales

Pertes sang excessives Ménorragies **TESTER**

VOUS

CF SCORE HIGHAM

Haute-Garonne le Département

CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE.FR



1

DOUCE

Sensation de douleur à peine perceptible. Un peu gênante mais sans impact sur les activités quotidiennes. Vous n'y pensez même pas.



2

MINEURE

mais ennuyante avec, occasionnellement des pointes plus douloureuses.



3

DOULEUR LÉGÈREMENT INCONFORTEBLE

Douleur perceptible et désagréable mais vous vous adaptez et pouvez fonctionner



4

DOULEUR INCONFORTEBLE- MODÉRÉE

Si vous êtes au cœur d'une activité, vous pouvez l'ignorer mais elle demeure dérangeante.



5

ENNUYANTE

Douleur modérément forte. Peut être ignorée pendant quelques minutes mais avec effort. Vous arrivez à participer à certaines activités ou à travailler un peu.

Consultation Médecin , SF



5

ENNUYANTE

Douleur modérément forte. Peut être ignorée pendant quelques minutes mais avec effort. Vous arrivez à participer à certaines activités ou à travailler un peu.



6

PÉNIBLE

Douleur modérément forte interférant avec les activités quotidiennes. Difficultés de concentration.



7

SÉVÈRE

Douleur dominant les sens et limitant significativement vos activités quotidiennes et votre vie sociale. Affecte également le sommeil.



8

INTENSE

Les activités physiques sont sévèrement limitées. La conversation demande un effort. Les activités quotidiennes exigent de l'aide.



9

ATROCE

Impossible d'entretenir une conversation. Nécessite un alitement. Pleurs ou gémissements incontrôlables. Aller à l'hôpital ou appeler le 144



10

DOULEUR INIMAGINABLE

Pire douleur jamais ressentie. Possible malaise, ou délire. Douleur rare. Aller à l'hôpital ou appeler le 144.

Evocation douleurs au
STAFF , adaptation

Haute-Garonne
le Département



**Merci de votre
Attention**

