

Que se passe-t-il durant mon cycle menstruel?

Sibylle Matter, Joëlle Flück

Symptômes individuels
et options thérapeutiques

Troubles menstruels (mesures en cas de douleurs)

- Anti-inflammatoires (p. ex. ibuprofène) dès le début des règles
- Gattilier
- Ingestion d'une dose supportable de magnésium le soir
- Physiothérapie: TENS (neurostimulation électrique transcutanée)
- Soulagement des tensions, p. ex. grâce à l'ostéopathie ou à [un entraînement du plancher pelvien](#)

Moindre stabilité des articulations et extensibilité accrue des ligaments

- Entraînement de force et de coordination ciblé (prévention des blessures)

Syndrome prémenstruel (5 à 7 jours avant les règles)

- Recours au gattilier et à l'alchémille généralement utile durant cette phase

- **Rétention d'eau** → Porter des bas de contention
- **Sentiment de lourdeur/troubles de la digestion** (crampes, flatulences, diarrhée, etc.)
- **Instabilité psychique** → Conseil psychologique, éventuellement thérapie médicamenteuse complémentaire: remèdes naturels (millepertuis) ou antidépresseurs (temporairement)
- **Éventuellement fringales plus fréquentes** → Attention au bilan énergétique!
- **Capacité à supporter la chaleur**: 7 à 10 jours avant les règles, la pratique d'une activité sportive par forte chaleur et avec un taux d'humidité élevé peut sembler plus difficile que durant la première moitié du cycle menstruel, mais il n'y a aucune diminution tangible de la performance
→ Effectuer de nombreux tests, et éventuellement prévoir plus de temps pour s'acclimater

Jusqu'à l'ovulation

Effet plus marqué de l'entraînement de force maximale, très grande aptitude à la performance selon les personnes



JOUR DU CYCLE
1



Humeur

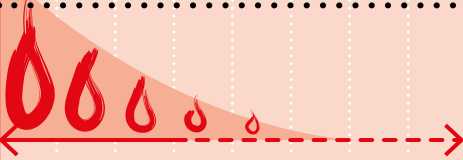


Estrogènes

Progestérone

Température

OVULATION



RÈGLES

1^{RE} PHASE DU CYCLE

MOITIÉ DU CYCLE

2^E PHASE DU CYCLE

DURÉE DU CYCLE 21-35 JOURS

Conseils

- Tiens un **journal de tes règles**.
- Fais régulièrement contrôler ton **taux de fer**.
- Lorsque tu utilises la **variabilité de ta fréquence cardiaque** comme indicateur, tiens compte du fait que celle-ci peut varier très fortement au cours du cycle menstruel.
- En l'absence de règles **pendant une longue période**, si aucun cycle menstruel n'est observé ou si ce dernier dure plus de 35 jours, il y a lieu [de prendre au sérieux ce signal](#).

Quelles sont les autres possibilités si le cycle menstruel engendre durablement une diminution de la performance ou des douleurs?

Sibylle Matter, Joëlle Flück



Plus de la moitié des athlètes féminines ressentent l'influence du cycle menstruel sur leur performance à l'entraînement et en compétition.

Aucune solution ne s'avère efficace?

Si les conseils ci-dessus ne fonctionnent pas, d'autres mesures peuvent s'avérer utiles. Mais attention: souvent, le recours à des mesures agissant sur les hormones atténue également les effets positifs du cycle menstruel.



Contraception hormonale (si contraception souhaitée)

Possibilités pour les athlètes:

- Pilule monophasique
- Patch hormonal
- Anneau vaginal
- Stérilet hormonal (3 ou 5 ans)



Solutions individuelles

→ Important : Discuter des possibilités, des solutions et des risques avec le/la gynécologue et/ou le médecin du sport.



Il convient de **tester sa tolérance** à ces mesures lors de phases où la performance est moins importante, et au moins un an avant la principale compétition visée.