



MINISTÈRE
DES SPORTS,
DE LA JEUNESSE
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté
Égalité
Fraternité*



SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

CYCLE MENSTRUEL
ET PERFORMANCE

Sommaire

Question 1

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel normal ? 3

Question 2

Je n'ai pas mes règles, à quoi est-ce lié ? 4

Question 3

Qu'est-ce que je risque à ne pas avoir mes règles ? 6

Question 4

Pourquoi mes règles sont-elles irrégulières ? 7

Question 5

Je prends du poids avant mes règles, j'ai des symptômes physiques, parfois des troubles de l'humeur avant les règles : y a-t-il une solution ? 8

Question 6

Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ? 9

Question 7

Que faire en cas de règles abondantes ? 10

Question 8

Que faire en cas de règles douloureuses ? 11

Question 9

Contraception. Est-ce que la pilule fait grossir ? Je crains d'oublier ma pilule en déplacement, en stage, y a-t-il d'autres moyen de contraception ? 12

Question 10

Y a-t-il toujours un examen gynécologique si je consulte un professionnel de santé pour une question de cycle, de contraception ? 14

Question 11

Quand dois-je consulter un professionnel de santé, spécialiste en gynécologie 15

Question 1

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel normal ?

Le cycle menstruel commence au 1^{er} jour des règles et se termine la veille des règles suivantes. Sa durée moyenne est de 28 jours, mais peut varier entre 22 et 34 jours.

Un cycle de durée $\leq$ à 21 jours est dit court.
Un cycle de durée $\geq$ à 35 jours est dit long.

Le cycle est constitué de :

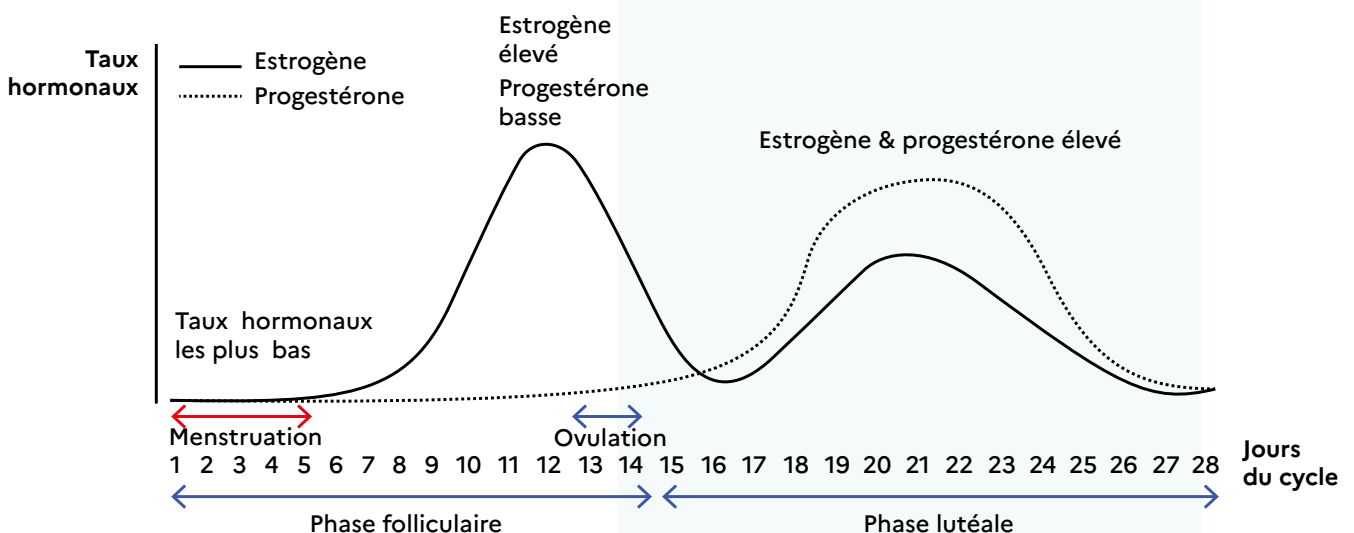
- 1^{ère} phase : la phase folliculaire, estrogénique, inclut la période de règles, dite phase folliculaire précoce, de J1 à J5. La durée des règles doit être inférieure à 7 jours.

À partir de J5, la sécrétion d'estrogène augmente avec le développement des follicules, un follicule grandit et aboutit à libération de l'ovule : c'est l'ovulation, 36 h après le taux maximal d'estrogène. La muqueuse utérine, qui tapisse l'intérieur de la cavité, s'épaissit progressivement.

- 2^{ème} phase : la phase lutéale, progestative, il y a réorganisation du follicule qui a libéré l'ovule : formation du corps jaune ovarien qui sécrète la progestérone, modification de la muqueuse utérine pour permettre l'implantation de l'œuf en cas de fécondation.

En l'absence de fécondation, cette phase se termine par la régression du corps jaune et la chute des sécrétions hormonales qui déclenchent les règles : un nouveau cycle commence.

Fluctuations hormonales au cours d'un cycle de 28 jours





Question 2

“ Je n’ai pas mes règles, à quoi est-ce lié ? ”

Ne pas avoir de règles, en l’absence de contraception, peut être lié à

- ▶ **une grossesse**, à laquelle il faut toujours penser même en cas de préservatifs utilisés ou de contraception en cours.
- ▶ **une disponibilité énergétique trop basse**, pour assurer le fonctionnement normal du cycle. Ce déficit énergétique relatif dans le sport, (REDs) survient avec une fréquence variable, en fonction des disciplines sportives.

Vigilance sur les signes d’alertes :

Fatigue chronique inhabituelle, performance et résultats attendus non réalisés ou beaucoup plus difficilement réalisés, dernière partie d’entraînement inhabituellement difficile, blessures plus fréquentes, difficulté à prendre de la masse musculaire.

Deux mécanismes possibles :

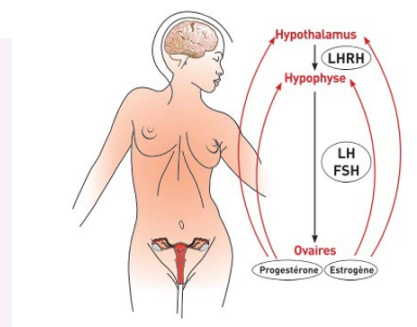
- ▶ **Augmentation des dépenses énergétiques** sans adaptation des apports nutritionnels : stage intensif, charge de travail augmenté.
- ▶ **Restriction des apports nutritionnels** : régime non adapté pour être au poids dans sa catégorie de poids, recherche de la performance par limitation excessive de la masse grasse.

Comment cela fonctionne ?

- ▶ Le cerveau (hypothalamus) capte le message d’une disponibilité énergétique trop basse et par l’intermédiaire de médiateurs ralentit les sécrétions hormonales ovariennes, nécessaires pour préparer les règles, privilégiant les organes qui ont le plus besoin d’énergie (le cerveau, le coeur... et les muscles en activité). Ces perturbations sont **réversibles** avec le rétablissement d’une disponibilité énergétique suffisante, pour permettre le fonctionnement correct du cycle, dans des délais variables, jusqu’à 6 mois selon la durée des troubles.

Parlez-en au professionnel de la santé qui vous suit :

il fera le bilan des causes possibles (problème de thyroïde, déséquilibre énergétique) et proposera le traitement le plus adapté à votre cas.



Ne pas avoir de règles, sous contraction hormonale, en l'absence de grossesse, peut être lié à :

- ▶ La nature et le dosage hormonal de votre contraception type pilule.
- ▶ Au choix de ne pas faire la pause entre les plaquettes ou de ne pas prendre les comprimés placebo selon le type de plaquette pour une pilule estro-progestative.
- ▶ L'action sur la muqueuse utérine du stérilet progestatif.
- ▶ À un déficit de la disponibilité énergétique : Vigilance sur les signes d'alerte !

Parlez-en à votre professionnel de santé :

Répondre à une **demande de décaler les règles est possible** selon la méthode contraceptive : parlez-en à votre professionnel de santé suffisamment tôt par rapport à l'évènement car la veille d'un départ, c'est difficile !



Question 3

“ Qu’est-ce que je risque à ne pas avoir mes règles ? ”

Un taux d’œstrogène suffisant est nécessaire pour maintenir l’état de forme, la densité osseuse au niveau du squelette et soutenir le métabolisme énergétique. Les œstrogènes favorisent l’entrée du glucose, substrat énergétique, et son stockage dans la cellule musculaire. Ils permettent l’utilisation des graisses pour apporter l’énergie dans les efforts longs et encouragent la synthèse des protéines, soutenant ainsi le gain musculaire lors des exercices de renforcement musculaire.

Quand il y a absence de règles, hors période de grossesse, le taux d’œstrogène est bas :

- ▶ Le risque de **lésions osseuses** augmente : œdème osseux, fracture de stress.
- ▶ La **fatigabilité musculaire** en fin d’entraînement peut augmenter.
- ▶ La **performance peut être diminuée** pour un même entraînement, comparée à une période avec cycles réguliers.

L’absence de règles ou des règles peu fréquentes doivent amener à consulter un professionnel de santé pour en éviter les conséquences.



Question 4

“ Pourquoi mes règles sont-elles irrégulières ? ”

C'est lié à un ralentissement du fonctionnement du cycle menstruel, avec les mêmes causes que l'absence de règles.

VIGILANCE : Les conséquences sur l'état de forme, le métabolisme énergétique et la densité osseuse, la fatigabilité musculaire sont identiques si vous avez moins de 6 fois vos règles par an.

- **Parlez-en à un professionnel de santé :** il fera le bilan des causes possibles (problème de thyroïde, déséquilibre énergétique) et proposera le traitement le plus adapté à votre cas.



Question 5

“ Je prends du poids avant mes règles, j’ai des symptômes physiques, parfois des troubles de l’humeur avant les règles : y a-t-il une solution ? ”

La prise de poids avant les règles est liée à un déséquilibre entre l’œstrogène et la progestérone en fin de cycle, pour lequel une consultation médicale est utile.

Si votre alimentation est équilibrée, il n’y a pas lieu de la modifier ! Attention pas de régime pour une prise de poids rythmée par les règles.

La prise de poids, avant les règles, peut faire partie d’un ensemble de troubles survenant la semaine avant les règles, appelé le syndrome pré menstruel.

Le syndrome pré menstruel associe de façon variable des troubles qui peuvent gêner l’entraînement et limiter la perception d’avoir fait un « bon entraînement ». Il se caractérise par l’apparition de différents symptômes.

- ▶ Prise de poids, ballonnement abdominal, jambes lourdes, d’où des déplacements moins rapides.
- ▶ Crampes.
- ▶ Maux de tête.
- ▶ Tension mammaire.
- ▶ Augmentation de l’appétit, fringale.
- ▶ Fatigue, perception d’être en perte d’énergie.
- ▶ Troubles de l’humeur : Nervosité, tendance dépressive, irritabilité, hyper émotivité, plus grande sensibilité au stress .
- ▶ Trouble du sommeil.

Le conseil : parlez-en à votre professionnel de santé : une prise en charge efficace est possible.



Question 6

“ Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ? ”

La performance peut être limitée :

- ▶ 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 si l'entraînement est individuel, privilégiez la technique.



Attention aux règles abondantes ou très abondantes qui ont un risque d'entraîner une anémie.
(Voir question 7) Consultez un professionnel de santé si :

- ▶ Le syndrome prémenstruel est gênant pendant l'entraînement
- ▶ Vous souffrez de douleurs de règles, la veille des règles ou pendant les règles, qu'ils s'agissent 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.
- ▶ Vous êtes en absence de règles, avec un risque accru de lésions osseuses, musculaires

Conseils : ne sous estimez pas les symptômes liés aux règles, évitez l'automédication et demandez un avis médical.



Question 7

“ Que faire en cas de règles abondantes ? ”

Apprécier l'abondance de ses règles, ce n'est pas facile

De façon indirecte : crainte de tâcher les sous-vêtements, double protection nécessaire la nuit, gêne au quotidien pendant cette période.

De façon directe plus de 100 au score de Higham (tableau en annexes)

- ▶ La contraception par stérilet au cuivre peut augmenter l'abondance des règles

Conseils :

- ▶ Ne pas sous-estimer l'**impact de la répétition** chaque mois des règles abondantes, sur la fatigue, avec le risque d'anémie.
- ▶ Y penser quand le bilan biologique retrouve un « manque de fer »
- ▶ Consulter pour en trouver la cause et adapter le traitement et/ou la contraception.



Question 8

“ Que faire en cas de règles douloureuses ? ”

80% des femmes souffrent de douleurs de règles d'intensité variable.

Toute douleur de règles qui gêne les activités du quotidien, l'entraînement, les cours doit être prise en compte et traitée.

- ▶ Evaluer votre douleur de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale)

Barème : Douleur légère de 1 à 3 - Douleur modérée de 4 à 6 - Douleur sévère de 7 à 10

- ▶ Une douleur de règles sévère, gênant votre activité, peut révéler une pathologie comme l'endométriose. D'autres signes sont souvent associés de façon variable comme des douleurs dans la période entre les règles, des douleurs lors des rapports sexuels, des douleurs lors des selles ou lors de la miction pendant la période des règles. Votre professionnel de santé fera le point avec vous sur l'ensemble des signes et pourra demander des examens complémentaires comme une échographie pelvienne pour confirmer ou non ce diagnostic.

Rappel : 1 femme sur 10 souffre d'endométriose

Les conseils :

- ▶ Ne pas banaliser la douleur de règles.
- ▶ Eviter l'auto médication.
- ▶ Consulter pour une prise en charge adaptée.
- ▶ En cas de besoin de contraceptif, un contraceptif adapté comme la pilule pourra avoir un effet positif sur les douleurs de règles.



Question 9

“ **Contraception. Est-ce que la pilule fait grossir ?**
Je crains d’oublier ma pilule en déplacement, en stage, y a-t-il d’autres moyen de contraception ? ”

Idées reçues :

a. Est-ce que la pilule fait grossir ?

En général NON. Il y a suffisamment de pilules disponibles pour trouver celle qui vous conviendra le mieux à votre situation clinique : pilule associant œstrogène et progestatif de synthèse ou pilule progestative si c’est le mode de contraception que vous avez choisi.

b. Y a-t-il un risque de dopage ?

Aucune contraception hormonale ne figure sur la liste des produits dopants.

c. Est-ce un moyen de prévention des IST ?

Aucune des contraceptions citées ne protègent des maladies sexuellement transmissibles. Seul le préservatif protège des IST, mais expose au risque de grossesse (15% à 1 an d’utilisation régulière).

d. Y a-t-il un risque pour la fertilité ?

Quelque soit la contraception utilisée, il y a un retour habituelle à la fertilité. La fertilité varie en fonction de l’âge de l’arrêt de la contraception.

Les méthodes contraceptives dites de courte durée d’action :

Les méthodes à courte durée d’action : bloquent l’ovulation. Il existe 3 moyens contraceptifs :

- ▶ La pilule contraceptive : à prendre au quotidien entre 21 jours et 28 jours. Elle est de deux types : la pilule combinée associant l’éthinyl estradiol et un progestatif, et la pilule microprogestative.
- ▶ Un patch contraceptif : se change toutes les semaines pendant 3 semaines avec une pause de 7 jours. Il n’est pas remboursé.
- ▶ Un anneau vaginal contraceptif, que l’on met en place comme un tampon, qui reste intravaginal 3 semaines, et qu’on enlève pour la pause de 7 jours. Il n’est pas remboursé.

Les méthodes contraceptives dites de longue durée d'action :

- ▶ L'implant progestatif contraceptif : placé en sous cutané au niveau du bras. Il bloque l'ovulation et agit pendant 3 ans.
- ▶ Les **contraceptions intra utérines** avec lesquelles les ovaires conservent leur cycle hormonal spontané, agissent pendant 5 ans, et sont de deux types : **le stérilet progestatif** et **le stérilet au cuivre**, de deux tailles « short », quand il n'y a pas eu d'enfant, ou « standard », après grossesse.

Contraception et performance :

Aucune contraception n'améliore ou ne limite la performance sauf apparition d'effets secondaires indésirables. Si un ressenti de baisse de performance apparaît, il y a lieu de demander conseil au professionnel de santé : l'équilibre hormonal de la pilule peut ne pas vous convenir ou des saignements trop abondants sous stérilet peuvent entraîner un manque de fer.

Conseil sur le choix de la contraception : il se fera avec votre professionnel de santé, après explication des mécanismes d'action, des effets secondaires possibles, en tenant compte de votre situation, des contre-indications de chaque contraception

Conseil en cas de déplacement à l'étranger, si prise de pilule contraceptive, emmener une plaquette supplémentaire en bagage cabine et si possible l'ordonnance.

Décalage horaire et contraception :

Si décalage horaire de 6 h ou moins : prendre la pilule à l'heure habituel que vous avez en France (pour les contraceptifs microdosés progestatifs en prise continue, demander conseils à votre médecin)

Si décalage horaire de plus de 6 h : faire comme précédemment et ajouter une méthode barrière (préservatifs) pendant 10 jours en cas de rapports sexuels.



Question 10

“ Y a-t-il toujours un examen gynécologique si je consulte un professionnel de santé pour une question de cycle, de contraception ? ”

NON,

- ▶ L'examen gynécologique (toucher vaginal et pose de spéculum) n'est pas obligatoire.
- ▶ Il sera toujours décidé avec vous, en vous l'expliquant. Le plus souvent, il est fait lors de la 2^{ème} consultation. Il n'est jamais systématique et doit toujours être fait avec votre accord. En l'absence de rapport sexuel, il est très rarement nécessaire, d'autres examens peuvent aider au diagnostic si besoin.
- ▶ L'essentiel est ce que vous avez à dire ou à demander.



Question 11

“ Quand dois-je consulter un professionnel de santé, spécialiste en gynécologie ? ”

- ▶ Si les règles ne sont pas venues à 16-17 ans.
- ▶ Si vous avez un retard de règles.
- ▶ Si vous avez une absence de règles depuis que vous vous entraînez par exemple ou si les cycles sont devenus irréguliers. Vigilance particulière si vous êtes concernée par 4-6 cycles par an au lieu de 12 cycles !
- ▶ Si vous êtes gênée par des douleurs de règles ou des symptômes avant les règles : fatigue, prise de poids, tension mammaire, troubles de l'humeur en période avant les règles.
- ▶ Si vous avez besoin de vous renseigner sur les cycles, la contraception, la fécondité, les maladies sexuellement transmissibles.
- ▶ Si vous souhaitez une contraception ou changer de mode de contraception.
- ▶ Pour de nombreuses autres raisons : mycose, douleurs lors des rapports sexuels...

Pour en savoir plus : auto questionnaire en annexe 2



MINISTÈRE DES SPORTS, DE LA JEUNESSE ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté
Égalité
Fraternité*

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative
95 avenue de France
75650 Paris cedex 13

www.sports.gouv.fr

