

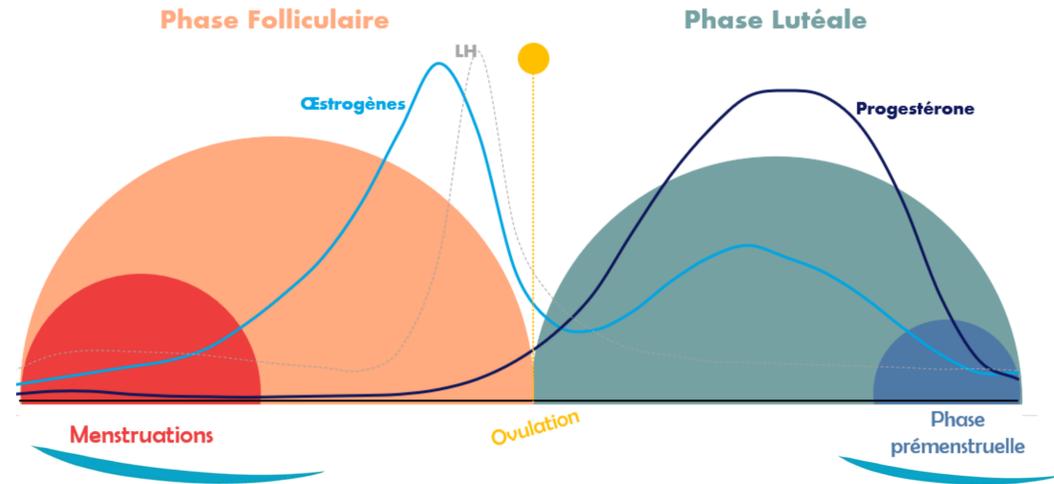
Le cycle menstruel

une spécificité féminine à considérer

Un cycle menstruel ne correspond pas uniquement à la période de règle !
Il commence le **premier jour des règles** et se termine **la veille des prochaines règles**.

Il se divise en 2 grandes phases : la **phase folliculaire**, allant des menstruations jusqu'à l'ovulation puis la **phase lutéale** après l'ovulation. Ces phases se caractérisent par la variation des concentrations des 2 hormones sexuelles principales : les **œstrogènes** et la **progestérone**.

La durée du cycle et de la période de règles **varient** d'une athlète à l'autre, et entre les cycles pour une même athlète.



Qu'est ce qui est considéré « normal » ?

durée du cycle : 21-35 jours
avec peu de variation entre les cycles → **régularité**

durée des règles : 4 – 7 jours

perte de sang : 30-80 mL

1^{ères} règles = la ménarche
≈ 11-14 ans
Peut-être influencée par la génétique, l'état de santé et la **disponibilité énergétique**
Les premières années après la ménarche, des cycles longs et irréguliers sont communs

Certaines phases du cycle peuvent être à l'origine de différents **symptômes physiques et/ou psychologiques**



- Changements d'humeur
- Fatigue augmentée
- Crampes abdominales
- Augmentation de l'appétit
- Douleurs aux seins
- Douleurs en bas du dos
- Troubles gastro-intestinaux
- Rétention d'eau
- Acné
- Troubles du sommeil



Liste non-exhaustive

Ne pas avoir ses 1^{ères} règles à 15 ans

En cas de présence des autres caractères sexuels secondaires



Cycles courts ou longs ou irréguliers

Inférieurs à 21 ou supérieurs à 35 jours, ou avec des variations supérieures à 7 jours



Ne pas avoir ses règles

3 ou + périodes de règles manquées consécutivement = aménorrhée secondaire



Qu'est ce qui n'est PAS « normal » ?

Symptômes et douleurs intenses

Qui empêchent d'effectuer les activités du quotidien (école, entraînements, etc.)

Saignements abondants

Caractérisés par

- et/ou La présence de caillots
- et/ou Besoin d'utiliser 2 types de protections et de les changer fréquemment
- et/ou Une durée des règles > à 7 jours

☞ Calcul du score d'Higham pour le diagnostic



Comment prendre en compte le cycle menstruel ?

Le cycle menstruel n'est **PAS** un sujet **tabou**. Les instances (inter-)nationales (FFN, World Aquatics) incitent à libérer la parole. De récents exemples concrets appuient l'intérêt d'en discuter avec son entraîneur.

Initier la conversation avec son/ses athlète(s) en expliquant la démarche aux parents en début de saison, si nécessaire.

Encourager et aider son/ses athlète(s) à **se connaître** en étant leur propre chercheur

Mettre en place **un monitoring**

A minima il est recommandé de suivre :

- Le début et la fin des règles → Durée du cycle
- Les symptômes → Sévérité et moments

Pour aller + loin

Suivre et mettre en relation avec :



EMPOWHER



Données de bien-être (forme, récupération, sommeil etc.)



Données d'entraînement (RPE, charge interne/externe, HRV etc.)