





# PRÉAMBULE

Chère Madame, Cher Monsieur,

Nous avons souhaité dès notre élection travailler à la mise en œuvre d'une nouvelle politique sportive pour notre Ville, une politique co-construite avec vous et les acteurs rouennais qui y font vivre le sport au quotidien. Votée le 15 décembre 2022 cette nouvelle approche s'est distinguée par l'obtention du Label Ville Active et Sportive attribué à Rouen en août dernier.

Parmi les objectifs que nous nous sommes fixés, figure l'enjeu de promouvoir la pratique sportive tant elle agit comme un facteur de cohésion sociale et est un déterminant pour la santé de toutes et tous.

C'est avec cette volonté que la Ville de Rouen vous propose désormais les cahiers de la Direction de la Vie Sportive. En traitant des sujets sportifs trop peu mis en lumière, ces fascicules permettront de renforcer la compréhension de la pratique sportive de toutes et tous et ainsi de contribuer à son accessibilité.

Ce premier numéro est donc consacré à la question du sport féminin et plus particulièrement de l'impact des cycles, des règles et de la contraception dans la pratique sportive des femmes.

Ces informations visent à sensibiliser toutes et tous à cette question et contribuer ainsi à favoriser l'égalité entre les femmes et les hommes dans la pratique sportive.

Chaleureusement à vous,



**Nicolas Mayer Rossignol,**  
Maire de Rouen,  
Président de la Métropole Rouen Normandie



**Sarah Vauzelle,**  
Adjointe au maire chargée du sport, de la jeunesse et de la vie étudiante



### **Note de la rédaction**









*Ce premier numéro n'a pas été écrit par la Direction de la Vie Sportive et emprunte très largement au document écrit par Mme Carole Maître (Sport au Féminin, INSEP, 2022) ainsi qu'à différentes sources complémentaires citées en bas de page de chacune des fiches thématiques.*

*Il a aussi fait l'objet d'une relecture attentive par :  
Pr TOURNY, CETAPS UR3832, Université de Rouen Normandie ;  
Dr HENNETIER Clotilde chirurgien gynécologue CHU de Rouen.*

*Qu'elles en soient grandement remerciées.*



# SOMMAIRE

 01	Qu'est-ce qu'un cycle menstruel ?	p. 5
 02	Je n'ai pas mes règles, est-ce normal ?	p. 6
 03	J'ai des symptômes physiques et psychiques avant mes règles, quelles sont mes solutions ?	p. 8
 04	J'ai des règles douloureuses, que faire ?	p. 10
 05	J'ai des règles abondantes, que faire ?	p. 12
 06	Je suis moins performante lors de certaines périodes du cycle, est-ce normal ?	p. 13
 07	La contraception	p. 14
 08	Quelles protections hygiéniques choisir pour pratiquer une activité physique et sportive ?	p. 16
 09	Rouen, le sport en Capitale : témoignages, regards croisés et bonnes pratiques	p. 19
	<b>Annexe I : score d'Higham d'auto-évaluation des règles abondantes</b>	<b>p. 21</b>
	<b>Annexe II : les dispositifs de contraception</b>	<b>p. 22</b>
	<b>Annexe III : le réseau santé sexuelle de la Métropole de Rouen Normandie</b>	<b>p. 23</b>



# 01. QU'EST-CE QU'UN CYCLE MENSTRUEL ?

## C'est quoi ?

Le cycle menstruel est un mécanisme qui prépare le corps féminin à accueillir une grossesse chaque mois, de la puberté à la ménopause. Il commence au premier jour des règles et se termine la veille des règles suivantes.

## Quelle est la durée du cycle menstruel ?

Généralement, un cycle régulier s'étale sur une période qui peut varier de 22 à 34 jours. Cette durée varie chez chaque femme en fonction de plusieurs critères et étapes de la vie (facteurs génétiques, changements de vie, chocs émotionnels, premières années du cycle menstruel, etc.). Lorsque le cycle est d'une durée inférieure ou égale à 21 jours, il est dit court. Lorsqu'il est supérieur ou égal à 35 jours, il est dit long.

De nombreuses femmes ont également un cycle menstruel irrégulier.

Les 28 jours de référence (utilisés ci-dessous pour faciliter nos explications) sont donc loin d'être la norme en réalité !

## Un cycle en deux phases

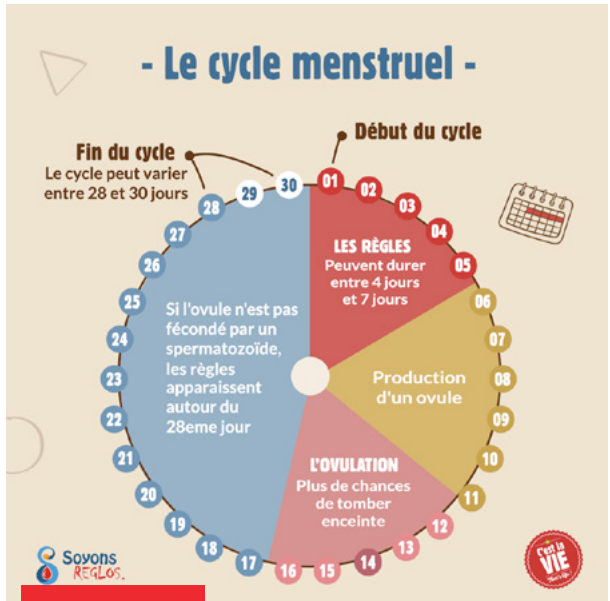
Par un subtil mécanisme, les hormones sécrétées dans le cerveau et les ovaires déclenchent les différentes phases du cycle menstruel :

**La première phase (dite œstrogénique ou folliculaire)** commence le premier jour des règles et dure généralement 14 jours. À partir du cinquième jour, la sécrétion d'œstrogène augmente avec le développement des follicules puis un follicule grandit et aboutit à libération de l'ovule, c'est l'ovulation, 36 h après le taux maximal d'œstrogène.

La muqueuse utérine s'épaissit progressivement.

**La seconde phase (dite lutéale ou progestative)** commence après l'ovulation et dure 2 semaines.

Durant cette période, le corps jaune ovarien qui sécrète la progestérone se forme et la muqueuse utérine se modifie 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 ce qui déclenche les règles : un nouveau cycle commence.



[1] Source : [www.gynandco.fr](http://www.gynandco.fr), article rédigé sous la direction du Dr Marie WAMET le 11/01/2016.



## 02. JE N'AI PAS MES RÈGLES, EST-CE NORMAL ?

### Qu'est-ce qui peut bloquer les règles ?<sup>2</sup>

#### • Les causes naturelles

Dans certains cas, l'absence de règles est tout à fait naturelle et ne doit pas être une source d'inquiétude. Parmi ces situations, on recense la période qui précède la puberté, où les menstruations n'ont pas encore démarré chez la jeune fille.

Lors d'une grossesse, bien entendu, les règles s'arrêtent. Cela fait même partie des éléments de référence pour une femme. En l'absence de ses règles, il importe donc de s'assurer que l'on n'est pas enceinte.

L'allaitement peut également entraîner une aménorrhée (absence de règles).

Un cycle anovulatoire, qui se caractérise par l'absence d'ovulation, peut aussi être une cause de règles irrégulières ou d'aménorrhée. Ce phénomène arrive fréquemment et n'est pas grave, dans la mesure où il n'est pas régulier.

Après 40 ans, la ménopause est la première cause d'absence de règles chez une femme. On parle de ménopause après 12 mois d'aménorrhée spontanée.

#### • Les causes anormales

En dehors des situations citées ci-dessus, l'absence de règles n'est pas un phénomène naturel et constitue alors un symptôme. Il doit faire l'objet d'une attention toute particulière pour en trouver la cause.

Plusieurs causes peuvent être à l'origine d'une aménorrhée

- des ovaires micropolykystiques ;
- une ménopause précoce ;
- un traitement pour des troubles psychiatriques ou une dépression ;
- l'anorexie mentale ;
- la pratique intensive d'un sport ;
- un stress chronique ;
- une sécrétion anormale de prolactine, une hormone sécrétée par l'hypophyse. Produite à un taux trop élevé, elle peut également provoquer un écoulement de lait par les seins.

L'absence de règles peut aussi être observée après l'arrêt d'une pillule contraceptive, et ce, pendant quelques mois. Si cela se prolonge au-delà de 4 à 5 mois, n'hésitez pas à consulter un gynécologue ou une sage-femme pour convenir d'un traitement hormonal qui vous règlera de nouveau.

[2] Source : <https://www.qare.fr>



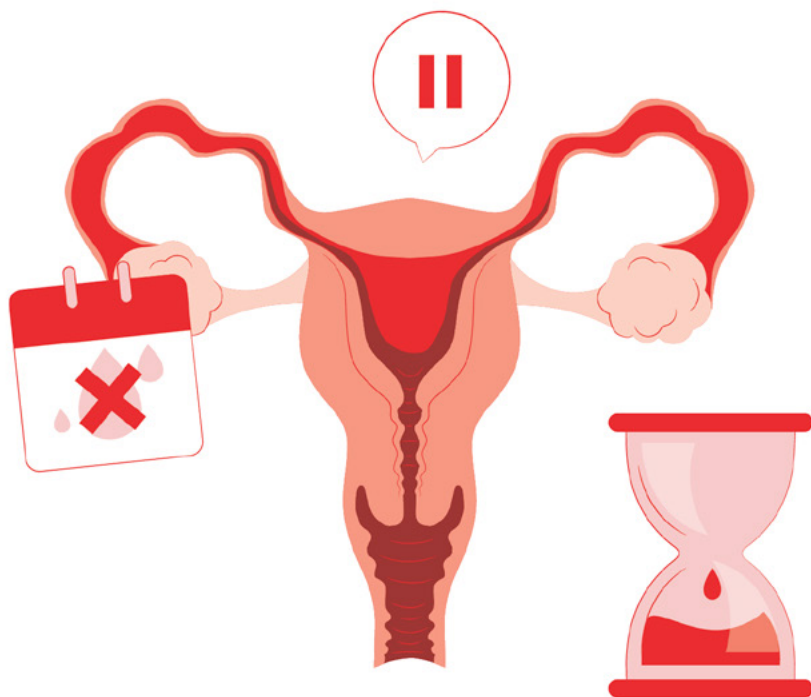
## Qu'est-ce que je risque, en termes de pratique sportive, à ne pas avoir mes règles ?

Quand il y a absence de règles, en l'absence de grossesse, le taux d'œstrogène est bas. Dès lors :

- 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.

### CONSEILS

L'absence de règles ou des règles peu fréquentes doivent amener à consulter un professionnel de santé pour en éviter les conséquences et l'impact sur la performance.







## 03. AVANT MES RÈGLES, J'AI DES SYMPTÔMES PHYSIQUES ET PSYCHIQUES: QUELLES SONT MES SOLUTIONS?<sup>3</sup>

### C'est quoi ?

Dans les 2 à 7 jours qui précèdent les règles (parfois jusqu'à 14 jours), un ensemble de symptômes physiques et émotionnels peuvent survenir. Ils prennent généralement fin avec l'arrivée des règles ou dans les quelques jours qui les suivent.

Ce **syndrome prémenstruel (SPM)** associe de façon variable des troubles qui peuvent gêner l'entraînement, limiter la perception d'avoir fait un bon « entraînement » :

- prise de poids, ballonnement abdominal, jambes lourdes, qui peuvent induire des déplacements moins rapides ;
- crampes (en raison de spasmes de l'utérus) ;
- maux de tête ;
- tension mammaire ;
- augmentation de l'appétit, fringale ;
- fatigue, perception d'être en perte d'énergie ;
- troubles de l'humeur : humeur changeante, irritabilité, anxiété, difficulté à se concentrer, sensation d'abattement ou de dépression ;
- trouble du sommeil.

### Mesures pour prévenir les symptômes du SPM ou les atténuer

#### • Faire de l'exercice physique

L'exercice pratiqué régulièrement, tout au long du mois (de 20 à 30 minutes par jour, de 3 à 5 fois par semaine) et non seulement les quelques jours que durent les symptômes prémenstruels, entraîne une amélioration générale.

Les exercices à dominante aérobie (marche, natation, bicyclette, natation, etc.), en particulier, augmentent l'irrigation sanguine des différents organes et aident ainsi à régulariser la fluctuation des hormones sexuelles. En plus d'apporter une sensation de bien-être et du plaisir, l'activité physique permet de libérer le trop-plein d'énergie accumulé en cas de stress ou au contraire, de refaire le plein.

#### • Bien s'alimenter

Respectez quelques principes élémentaires comme :

- prendre quotidiennement 3 repas équilibrés, à des heures régulières, sans sauter de repas stable ;
- avoir un bon apport quotidien en calcium et en magnésium ;
- s'il y a lieu, réduire sa consommation de caféine sous toutes ses formes (café, thé, chocolat, crème glacée au café, boissons gazeuses de type cola, boissons énergétiques, chocolat chaud ;

• Source : [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net), article rédigé sous la direction du Dr Marc ZAFFRAN le 13/12/2021.





consommer des aliments riches en glucides lents et en fibres alimentaires (comme le pain complet, les fruits et légumes, les pâtes et les céréales entières). Cela prévient les fringales de sucre. L'excès de sucre raffiné (biscuits, pâtisseries et autres desserts préparés dans le commerce, pains à farine blanche, céréales sucrées, etc.) provoque une montée rapide suivie d'une chute abrupte du taux de glucose sanguin, ce qui perturbe le métabolisme ; s'il y a lieu, réduire sa consommation de sel. On pallie ainsi les problèmes de rétention d'eau. En effet, quand on ingère beaucoup de sel, les reins réagissent en retenant l'eau afin de maintenir une concentration de sodium stable dans le corps. Remplacez le sel de table par des fines herbes ou des épices et consommez avec modération les plats déjà préparés, les sauces et les soupes commerciales, etc.

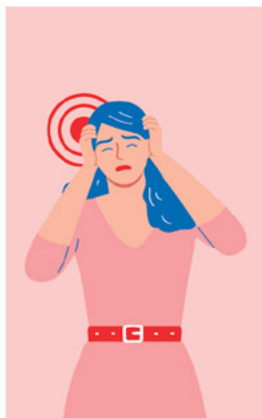
#### • Gérer son stress

Étant donné le climat de tension que le syndrome prémenstruel provoque, il est souhaitable de ne pas surcharger son emploi du temps durant les jours critiques.

Tentez de trouver des solutions pour mieux affronter les situations qui génèrent du stress (réorganisez votre horaire, réglez vos conflits, etc.) et essayez de vous relaxer (respiration profonde, méditation, yoga, massages, etc.)

## CONSEILS

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 et une prise en charge efficace est possible. Parlez-en au professionnel de santé qui vous suit !



**MAUX DE TÊTE**

## SYMPTOMES SPM

**COLÈRE**



**DOULEUR ABDOMINALES**



**FRINGALES**



**ACNÉ**



## REMÈDES



**BOISSON CHAUDE**



**BOUILLLOTTE**



**MASSAGE**



**PARACETAMOL**



**DOUCHE**



## 04. J'AI DES RÈGLES DOULOUREUSES, QUE FAIRE ? <sup>4</sup>

### Comment évaluer ma douleur ?

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

Vous pouvez évaluer vous-même votre douleur sur une échelle de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale) en distinguant trois niveaux :

- niveau 1 : douleur légère de 1 à 3 ; <sup>5</sup>
- niveau 2 : douleur modérée de 4 à 6 ;
- niveau 3 : douleur sévère de 7 à 10.



Une douleur de règles modérée à sévère peut révéler une pathologie comme l'**endométriose**.

### Qu'est-ce que l'endométriose ?

L'endométriose se caractérise par le développement de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Elle peut entraîner une douleur aiguë dans le bassin et des difficultés à tomber enceinte. L'endométriose peut apparaître dès les premières règles et durer jusqu'à la ménopause.

Elle se caractérise par le développement de tissu semblable à la muqueuse utérine en dehors de l'utérus. Cela entraîne une inflammation et la formation de tissu cicatriciel dans la région pelvienne et (rarement) dans d'autres parties du corps.

On ne sait pas ce qui provoque l'endométriose, ni comment la prévenir. Il n'y a pas de remède, mais on peut atténuer les symptômes par des médicaments, voire une intervention chirurgicale.

L'endométriose provoque des réactions inflammatoires chroniques qui peuvent engendrer la formation de tissu cicatriciel (amas de tissus, fibrose) dans le bassin et d'autres parties du corps. Plusieurs types de lésion ont été observés :

- l'endométriose superficielle, localisée principalement dans le péritoine pelvien ;
- le kyste ovarien endométriosique (endométriome), localisé dans les ovaires ;
- l'endométriose profonde, localisée dans le septum recto-vaginal, la vessie et le rectum ;
- dans de rares cas, des lésions d'endométriose hors du bassin.

« C'est une maladie bénigne, mais dont les conséquences peuvent être invalidantes au quotidien [et notamment à l'entraînement sportif]. La localisation et la profondeur des lésions, le ressenti des douleurs, l'impact sur la qualité de vie, sont variables d'une femme à l'autre <sup>6</sup> ».

[4] Sources : [www.valdemarne.fr](http://www.valdemarne.fr), article rédigé par M. Rachid ZIANE le 15/04/2022 et <https://sante.gouv.fr>, article rédigé par la Direction Générale de l'Offre de Soins le 06/02/2023

[5] Source : organisation mondiale de la santé : [www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis#:~:text=L%27endométriose%20se%20caractérise%20par,durer%20jusqu%27à%20la%20ménopause.](http://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/endometriosis#:~:text=L%27endométriose%20se%20caractérise%20par,durer%20jusqu%27à%20la%20ménopause.)

[6] Source : EndoFrance & ARS de Hauts de France, 2020.



## Les symptômes sont :

- des dysménorrhées, c'est-à-dire des douleurs survenant au moment des règles qui sont sou-vent invalidantes ;
  - des douleurs pelviennes et lombaires ;
  - des dyspareunies, c'est-à-dire des douleurs ressenties pendant et après les rapports sexuels ;
  - des troubles urinaires et digestifs, tels qu'une sensation de brûlures, des mictions fréquentes et des douleurs durant la selle.
  - l'infertilité.
- L'endométriase peut être également asymptomatique.

## Quels traitements ?

« [...] il n'existe pas de traitement curatif pour guérir de l'endométriase. Les options thérapeutiques existantes restent limitées à la prise en charge des douleurs » (Ministère des Solidarités et de la Santé, Op.cit.).

Les objectifs des traitements sont essentiellement d'éviter le développement de lésions et d'améliorer la qualité de vie. Dans certains cas, cela peut consister à supprimer les règles en provoquant une ménopause artificielle par injections.

Mais, dans la plupart des cas, les traitements médicaux consistent à utiliser un dispositif contraceptif tels que la pilule, un implant ou un stérilet hormonal.

Lorsque les traitements médicaux ne calment pas suffisamment les douleurs, une intervention chirurgicale, le plus souvent sous coelioscopie, peut être envisagée.

## Compatibilité avec la pratique d'activités physiques : quelles adaptations ?

Le principe général est que l'endométriase ne contre-indique pas à la pratique d'activités physiques car les femmes atteintes d'endométriase profitent tout autant des effets positifs de l'exercice sur la santé que celles qui ne le sont pas. Cependant, chaque femme étant différente, certaines activités physiques conviennent mieux à certaines femmes plus en souffrance : le yoga peut par exemple être pratiqué pour réduire les douleurs.

Si les recommandations suggèrent la pratique d'activités douces telles que le yoga, le pilates, le tai chi, le renforcement musculaire, il est possible pour certaines femmes atteintes de pratiquer une activité sportive intense et même compétitive. En effet et contrairement aux idées reçues : « [...] endométriase et sport intense peuvent, pour certaines, faire bon ménage ! Tant qu'une activité sportive vous fait du bien, il n'y a pas de raison de vous en passer. Sandrine Gruda est, par exemple, basketteuse profession-nelle et atteinte d'endométriase. [Sommer, 2021]. Elle le dit elle-même, le sport à haut niveau l'aide à gérer la maladie. La preuve que rien ne doit vous arrêter ! ».

## CONSEILS

Il convient avant tout de ne pas banaliser la douleur des règles, d'éviter toute forme d'automédication contre la douleur et, sans hésitation, d'adapter son plan d'entraînement aux signes de pénibilité et de douleurs.



## 05. J'AI DES RÈGLES ABONDANTES, QUE FAIRE? <sup>7</sup>

### Comment déterminer l'abondance de ses règles?

Le fait de craindre de tâcher les sous-vêtements, d'utiliser une double protection la nuit ou simplement de ressentir une gêne au quotidien pendant cette période est une première façon indirecte de déterminer l'abondance des règles.

Le fait d'avoir un score supérieur à 100 au score de Higham (cf. Annexe I) est une façon directe un peu plus objectivée.

### CONSEILS

Ne sous-estimez pas l'impact de la répétition chaque mois des règles abondantes, sur la fatigue, avec le risque d'anémie.

Pensez-y quand le bilan biologique retrouve régulièrement un « manque de fer ».

Consultez pour en trouver la cause et adaptez le traitement et/ou la contraception.

Enfin, en fonction de l'abondance et du sport que vous pratiquez, adaptez vos protections.

[7] Source : Sport au Féminin, Sportives de haut niveau par Le Dr Carole MAÎTRE, janvier 2022.





## 06. JE SUIS MOINS PERFORMANTE LORS DE CERTAINES PÉRIODES DU CYCLE, EST-CE NORMAL ?<sup>8</sup>

### Faut-il adapter sa pratique sportive en fonction de son cycle menstruel ?

Actuellement, les études menées ne permettent de tirer que peu de conclusions quant à l'impact du cycle menstruel sur la pratique du sport, quelle que soit la période du cycle menstruel considérée. Et donc encore moins d'émettre des recommandations générales en la matière.

De fait, il n'existe aucune contre-indication à la pratique sportive pendant les menstruations, ou à tout autre moment du cycle menstruel. En ce qui concerne les performances des sportives, l'impact négatif des menstruations n'a pas été démontré.

De façon empirique cependant, la performance peut être limitée.

Le SPM, lorsqu'il devient invalidant (douleurs, nausées, maux tête), peut amener des femmes à annuler un entraînement. Mais là encore, aucun lien n'est établi avec les performances sportives.

Pendant la période des règles, quand les hormones sont au plus bas, les entraîneurs et les athlètes peuvent constater une tendance à être moins performante en endurance et en résistance. Il convient alors de tenir compte de son ressenti, de la perception de fatigue et, si cela est possible de privilégier le travail technique au travail en intensité.

Certains cas particuliers doivent être pris en compte. Ainsi :

- si vos règles sont abondantes ou très abondantes, il existe un risque d'anémie qu'il convient de prévenir;
- si vous souffrez de douleurs de règles, la veille des règles ou pendant les règles, vous pouvez ressentir des douleurs lombaires ou au niveau du bassin;
- si vous êtes en absence de règles, le risque de lésions osseuses augmente.

### CONSEILS

Ne sous estimez pas les symptômes liés aux règles, évitez l'automédication et demandez un avis médical. N'hésitez pas à en parler à votre entraîneur et/ou à vos partenaires d'entraînement.

[8] Source : [www.univ-lyon1.fr](http://www.univ-lyon1.fr) rédigé par Jérémie BOUVIER le 18/04/2023 et Sport au Féminin, Sportives de haut niveau par le Dr Carole MAÎTRE, janvier 2022.



## 07. LA CONTRACEPTION <sup>9</sup>

### De quoi parle-t-on ?

La contraception correspond à l'ensemble des méthodes (naturelles ou non) visant à empêcher une grossesse non désirée et de façon réversible. La contraception doit être adaptée à chaque personne, à chaque moment de sa vie. Avant une prescription, toutes les méthodes devront être envisagées afin de choisir la méthode qui conviendra le mieux, celle qui entraînera le moins de contrainte pour la per-sonne, qui sera la plus efficace possible, en respectant les contre-indications éventuelles. L'efficacité de ces méthodes sera bonne si l'on respecte, bien sûr, les conditions d'utilisation.

### Et le sport dans tout cela ?

Selon une étude réalisée en 2009 à l'Institut national du Sport, de l'Expertise et de la Performance (INSEP), les sportives françaises recourent moins volontiers à la contraception que les autres femmes. Elles sont 60 % dans ce cas, au lieu de 77 % en moyenne nationale. Pourquoi ? C'est la peur de prendre du poids, en fait, qui ferait reculer un nombre non-négligeable de sportives.

### Le point avec le Dr Carole MAÎTRE, gynécologue à l'INSEP

#### Est-ce que la pilule fait grossir ?

Dans les sports où il existe des catégories de poids (judo, karaté, boxe anglaise, etc.) comme dans ceux où le rapport poids/puissance peut être déterminant (athlétisme, vélo, gymnastique, patinage, etc.), certaines sportives peuvent invoquer la raison d'un risque de prise de poids sous pilule comme facteur d'abandon de la contraception.

Ceci est une idée reçue ! Il existe suffisamment de pilules disponibles pour trouver celle qui conviendra le mieux à votre situation clinique : pilule associant estrogène et progestatif de synthèse ou pilule progestative si c'est le mode de contraception que vous avez choisi.

#### Je crains d'oublier ma pilule en déplacement, en stage, y a-t-il d'autres moyens de contraception ?

OUI, il existe :

- un patch contraceptif : il se change toutes les semaines pendant 3 semaines avec une pause de 7 jours ; il agit comme la pilule contraceptive en bloquant l'ovulation et 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 agit comme la pilule contraceptive en bloquant l'ovulation et n'est pas remboursé ;
- des méthodes contraceptives dites de longue durée d'action, qui présentent l'avantage de ne faire peser aucun risque d'oubli :
  - o l'implant progestatif contraceptif, placé en sous cutané au niveau du bras, il bloque l'ovulation et agit pendant 3 ans ;
  - o le stérilet (contraception intra utérine) avec lequel les ovaires conservent leur cycle hormonal spontané ; il doit être posé par une sage-femme et agit pendant 5 ans.  
Il en existe deux types : le stérilet progestatif, à hormone et le stérilet au cuivre.

[9] Source : [www.cngof.fr](http://www.cngof.fr), contenu mis à jour le 31/05/2016 et Sport au Féminin, Sportives de haut niveau par le Dr Carole MAÎTRE, janvier 22.



## CONSEILS

Le choix de la contraception doit se faire 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.

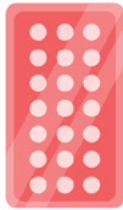
Aucune des contraceptions citées ne protège des maladies sexuellement transmissibles (MST). Seul le préservatif protège des infections sexuellement transmissibles (IST).

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

Aucune contraception n'améliore ou ne limite la performance sauf apparition d'effets secondaires indésirables.



PATCH



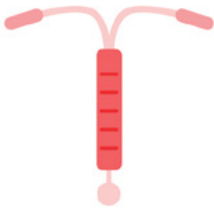
PILULE



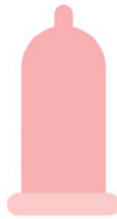
ANNEAU VAGINAL



IMPLANT



STÉRILET



PRÉSERVATIF



DIAPHRAGME





## 08. QUELLES PROTECTIONS HYGIÉNIQUES CHOISIR POUR PRATIQUER UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE ?<sup>10</sup>

### Protections périodiques, de quoi parle-t-on ?

Au moment des règles, les jeunes filles et les femmes ont la possibilité d'utiliser deux catégories de protections intimes

Les protections intimes **internes** qui sont destinées à être insérées dans le vagin afin d'absorber le flux menstruel. Les plus connues sont :

- les tampons (60 à 80 % des Françaises seraient aujourd'hui concernées par le port de tampon à usage unique ;
- les coupes menstruelles (appelées également cups) réutilisables.

Les protections intimes **externes** qui sont à usage unique ou réutilisables :

- les serviettes hygiéniques à usage unique ou lavables ;
- les culottes menstruelles lavables.

### Y a-t-il des substances chimiques dangereuses dans les protections périodiques à usage unique ?

Les études de l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) ont révélé la **présence de substances chimiques** dans les tampons, les coupes menstruelles, les serviettes hygiéniques mais sans dépassement des seuils sanitaires. L'Anses ne met donc pas en évidence de risque lié à la présence de ces substances.

### Qu'est-ce que le choc toxique au moment des règles ?

Environ 1 % des femmes portent dans leur vagin une bactérie de la famille des staphylocoques dorés sans que cela se traduise par des symptômes.

Cependant, dans certaines conditions (ex : garder un tampon plus de 6 heures ou le porter toute la nuit), la présence de cette bactérie peut entraîner un syndrome dit du « choc toxique » au moment des règles si elles portent des protections périodiques internes.

Ce choc survient de façon soudaine, pendant les règles ou peu de temps après.

Il se manifeste par une **forte fièvre** (supérieure à 38,9 °C), des symptômes qui rappellent ceux de la grippe (douleurs musculaires, maux de gorge) ou de la gastro-entérite (nausées, vomissements, diarrhées, douleurs abdominales).

Une **éruption cutanée** généralisée (comme un coup de soleil) apparaît dans les 2 premiers jours, à la fois sur la peau et sur les muqueuses (de la bouche en particulier).

Plus tardivement, au cours de la convalescence, la **peau desquame** (la peau pèle).

Mais dans les cas les plus extrêmes, très rares heureusement, le choc toxique est plus fort avec une hypotension, un malaise, une défaillance des principaux organes (cœur, reins, poumons...)

[10] Source : [www.ameli.fr](http://www.ameli.fr), contenu mis à jour le 03/03/2022 et <https://lapause.jho.fr>, contenu mis à jour le 02/08/2021.



Dès l'apparition des premiers symptômes, enlevez le tampon ou la coupe et consultez en urgence. La prise en charge médicale doit être rapide et le traitement immédiat.

## Quelles protections hygiéniques choisir pour le sport ?

Selon la nature du sport pratiquée, les besoins et contraintes en termes de protections hygiéniques diffèrent. Néanmoins, certaines sont à privilégier tant pour leur adaptation au type de sport pratiqué que pour la préservation de la flore intérieure.

De manière générale, les **culottes menstruelles** sont largement recommandées pour la pratique sportive puisque :

- en coton, elles ne provoquent pas d'irritation en raison de mouvements répétés (contrairement aux serviettes hygiéniques) ;
- elles absorbent bien le flux ;
- elles sont confortables, et existent en plusieurs formes (boxer, culotte, string, shorty, (etc.).

Les flux étant généralement plus abondants durant l'exercice physique, il est recommandé d'opter pour une culotte très absorbante pour une pratique sportive en toute sérénité !

Si le coût d'une culotte menstruelle peut sembler élevé, elle sera rapidement rentabilisée.

Le **maillot de bain menstruel** dont le principe rejoint celui de la culotte menstruelle sera adapté aux pratiques sportives aquatiques.

Les **coupes menstruelles** constituent également une protection écologique, économique...

Pour la pratique sportive, les avantages sont nombreux :

- son caractère invisible en fait la protection idéale pour les sports tels que la gymnastique, danse, yoga, sports aquatiques ;
- la cup ne provoque aucune irritation ;
- elle laisse l'athlète libre de tout mouvement.

Il existe néanmoins deux bémols concernant les coupes menstruelles :

- leur utilisation n'est pas possible dans le cadre du port du stérilet comme moyen de contraception. En effet, au moment du retrait de la cup, un effet ventouse peut se produire, retirant ainsi le stérilet ;
- vous devez avoir accès à un lavabo afin de la vider, ce qui n'est pas toujours possible pour pouvoir la vider, et ce n'est pas nécessairement aisé dans les espaces sportifs partagés.

Si l'une de ces deux situations vous empêche d'utiliser les coupes menstruelles, le recours aux tampons lavables peut être une solution alternative.

Les serviettes hygiéniques, à ailettes, sont adaptées à la pratique sportive. Néanmoins, elles sont faiblement recommandées en raison :

- du risque d'irritation en raison des mouvements répétés liés à la pratique sportive ;
- de la présence de composants chimiques dans une zone sensible du corps de la femme.

Privilégiez donc systématiquement des serviettes « bio ».

Enfin, les **tampons hygiéniques** permettent de répondre aux mêmes besoins que les coupes menstruelles. Ceux-ci sont également peu recommandés en raison de la présence de composants chimiques et de leur caractère « jetable ».

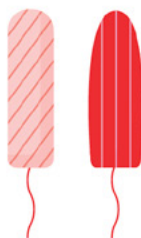
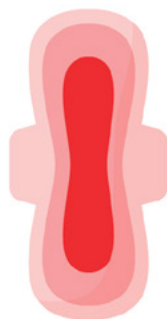


## CONSEILS

Afin de bien choisir le type de protection menstruelle, prenez en compte les facteurs suivants :

- type de sport;
- environnement de la pratique sportive;
- l'abondance de vos flux;
- il convient de privilégier les protections non jetables;
- écouter/ressentir les sensations qui vous sont propres.

Vos partenaires d'entraînement peuvent également de bon conseil: n'hésitez pas à en parler et à poser des questions.





## 09. ROUEN, LE SPORT EN CAPITALE À ROUEN: TÉMOIGNAGES, REGARDS CROISÉS ET BONNES PRATIQUES

### Aborder le sujet avec simplicité et bon sens : le témoignage d'Aurélié BE-LAMRI, entraîneur à l'Élan Gymnique Rouennais



« Nous n'avons pas véritablement de démarche systématique au sein du club sur ce sujet. Mais, en ce qui me concerne, le fait d'être une femme entraîneur me permet d'être plus attentive pour discerner les signaux faibles. Lorsqu'une gymnaste met soudainement un jogging alors qu'elle a l'habitude d'être en juste au corps, je sais pourquoi. In fine, la discussion s'enclenche naturellement : parfois ce sont les jeunes filles qui viennent m'en parler et parfois c'est moi qui aborde le sujet. Quoiqu'il en soit, je ne passe pas le sujet sous silence et j'adapte mon entraînement en conséquence : soit au niveau de la charge, soit de l'intensité, soit tout simplement de ma communication lorsque je perçois que l'humeur des athlètes est à fleur de peau. »

### Intégrer pleinement cette réflexion à l'ensemble du processus d'entraînement : le témoignage d'Adèle BROSSE, athlète de haut niveau (aviron), licenciée au Club Nautique et Athlétique de Rouen

« Même si je n'ai généralement pas beaucoup de symptômes trop contraignants, j'ai néanmoins dû faire des adaptations dans ma vie personnelle en changeant, par exemple, ma contraception. En effet, celle-ci me mettait sur une humeur et un « mood » constant qui ne me permettait pas d'avoir des « up » et donc d'être potentiellement être plus performante quand les étoiles sont alignées. Cela implique en revanche aussi d'avoir plus de « down ».

J'ai aussi progressivement appris à me connaître. L'aviron étant un sport collectif qui demande une forte implication technique et physique mais aussi une grosse concentration nerveuse, il est extrêmement important de faire attention à nos actes et paroles pour que tout se passe bien entre coéquipières. Ainsi, lors des syndromes pré menstruels ou menstruels il faut parfois prendre sur soi ou savoir le dire aux coéquipières pour qu'elles soient plus indulgentes mais aussi communiquer avec le coach pour qu'il puisse s'adapter et peut être adapter le programme si les symptômes sont forts. Malheureusement, il m'est aussi arrivé de passer à côté de compétitions à cause de mes règles. Mais ça fait partie du jeu ! »







## Structurer une démarche globale au sein d'un club et pour un sport collectif: le témoignage d'Alexandre Filippi, préparateur physique et éducateur médico-sportif, club des Valkyries Normandie Rugby









« La mise en place du suivi pour un collectif de 40 joueuses étant compliqué, j'ai créé un questionnaire afin d'identifier les filles sans contraceptif et impactées par les changements hormonaux liés aux différents cycles. L'objectif est d'apporter une solution de confort à nos joueuses les plus sensibles, pour qui les cycles sont souvent ingérables et imprévisibles.

à partir de ce groupe restreint, composé d'une dizaine de jeunes femmes, j'oriente au besoin sur la charge d'entraînement en demandant de privilégier le travail technique, le travail aérobie ou le travail à haut volume / intensité. Ainsi, au-delà de la planification mise en place pour l'ensemble du groupe Élite, chacune bénéficie de recommandations et d'ajustements individualisés afin d'optimiser son propre développement athlétique, lutter contre le risque de blessures et bien entendu favoriser la performance en tenant compte du confort physiologique et mental.

Cette démarche reste perfectible et nécessite une communication de tous les instants, remettant souvent en cause les grands fondamentaux de l'entraînement sportifs. Nous sommes malgré tout convaincus que pour performer il est préférable d'accentuer nos efforts au regard des contraintes physiologiques individuelles et pour favoriser le confort de la joueuse, plutôt que forcer son développement athlétique à travers un cadre collectif qui ne sera pas toujours adapté. voir contre-productif. »



## Annexe I : SCORE D'HIGHAM D'AUTO-ÉVALUATION DES RÈGLES ABONDANTES

Date :		Jour de règles								
Serviette ou Tampon		1 <sup>e</sup>	2 <sup>e</sup>	3 <sup>e</sup>	4 <sup>e</sup>	5 <sup>e</sup>	6 <sup>e</sup>	7 <sup>e</sup>	8 <sup>e</sup>	Points
	1 point / linge									
										
	5 points / linge									
										
	20 points / linge									
										
Caillots										
Débordement										
									<b>Total points</b>	

- Durant les règles il faut noter, chaque jour le nombre de linge (serviette ou tampon) dans la case correspondant au degré d'imprégnation en sang
- En additionnant les points à la fin des règles on obtient la valeur du score de Higham
- Un score supérieur à 100 points correspond à un saignement supérieur à 80 ml du sang (définition de la ménorragie).

Ce tableau correspond à **un épisode menstruel**

Je note pour chaque jour de règles, le nombre de protection (serviettes ou tampons) utilisés dans la ligne correspondant à l'abondance des pertes de sang suivant le schéma.

Je juge de l'abondance des pertes selon 3 niveaux :

- type 1 : pertes peu abondantes : 1 point par serviette ou tampon ;
- type 2 : pertes normales : 5 points par serviette ou tampon ;
- type 3 : pertes très abondantes : 20 points par serviette ou tampon.

**Exemple :** si le 1er jour j'utilise 3 tampons d'abondance type 2 et 1 serviette la nuit d'abondance type 3, je note pour le 1er jour, dans la colonne du 1er jour, 3 sur la ligne tampon de type 2 et 1 en regard de la serviette de type 3.

À la fin des règles, j'additionne le nombre de protection utilisé par ligne, que je multiplie par le nombre de points affecté à chaque protection selon l'abondance, j'obtiens un total de points pour chaque ligne et un score total.

Un score supérieure à 100 points correspond à des règles très abondantes



## ANNEXE II : LES DISPOSITIFS DE CONTRACEPTION

### Caractéristiques des différents types de contraception

Dispositifs	Caractéristiques
Dispositif intra-utérin (stérilet)	Dispositif placé à l'intérieur de l'utérus par un médecin ou une sage-femme. Efficace durant 4 à 10 ans, selon le modèle.
Pilule	Comprimé à prendre quotidiennement à heure régulière pendant 21 ou 28 jours
Patch	À coller soi-même sur la peau 1 fois par semaine et à renouveler chaque semaine, pendant 3 semaines
Implant	Bâtonnet cylindrique de 4 cm inséré sous la peau du bras, sous anesthésie locale par un médecin ou une sage-femme. Il peut être laissé en place pendant 3 ans.
Anneau vaginal	Anneau souple à poser soi-même à l'intérieur du vagin, comme un tampon. Il doit être laissé en place pendant 3 semaines. Au début de la 4 <sup>e</sup> semaine, l'anneau doit être enlevé provoquant ainsi l'apparition des règles. Permet d'être protégé même pendant la période d'arrêt.
Diaphragme et cape cervicale	Coupelle en silicone à placer soi-même à l'intérieur du vagin. Il s'utilise associé à un produit spermicide. La cape est un dôme en silicone qui vient recouvrir le col de l'utérus. Ces dispositifs peuvent être posés au moment du rapport sexuel, mais aussi plusieurs heures avant et doivent être gardés pendant 8 heures après le rapport.
Préservatif masculin et féminin	Le préservatif masculin se place sur le pénis avant pénétration, tandis que le préservatif féminin peut être mis en place à l'intérieur du vagin plusieurs heures avant le rapport sexuel
Spermicides	Gel et ovule à placer à l'intérieur du vagin quelques minutes avant chaque rapport détruisant ainsi les spermatozoïdes
Progestatifs injectables	Injection intramusculaire effectuée par un médecin ou une sage-femme tous les 3 mois pendant 12 semaines par un médecin, une infirmière ou une sage-femme

Vous pouvez vous faire aider et accompagner en prenant contact avec l'un des centres de planification ou d'éducation familiale de Rouen :

- CHU Charles Nicolle, 1 rue de Germont, tel : 02 32 88 80 77 ;
- CMS, 13 rue des Charrettes, tel : 02 32 10 76 80 ;
- CMS, 106 boulevard de l'Europe, tel : 02 35 73 13 67 ;
- CMS, 65 rue Henri Dunant, tel : 02 35 60 01 01 ;
- Mouvement Français pour le Planning Familial, 41 rue d'Elbeuf, tel : 02 35 73 28 23.

### Prescription

Les médecins, sage-femmes et centres de planification et d'éducation familiale (CPEF) sont habilités à prescrire tous les modes de contraception.

Une ordonnance est nécessaire uniquement pour les contraceptifs suivants :

- dispositif intra-utérin (stérilet) ;
- pilule ;
- patch ;
- implant ;
- anneau vaginal ;
- diaphragme et cape cervicale (les spermicides qui accompagnent l'utilisation du diaphragme s'achètent en pharmacie sans ordonnance) ;
- progestatifs injectables ;
- préservatif masculin

*Le consentement des parents ou du représentant légal n'est pas exigé pour la prescription, la délivrance ou l'administration de contraceptifs aux jeunes filles mineures.*



## Remboursement

Dispositifs	Prise en charge par l'Assurance maladie
Dispositif intra-utérin (stérilet)	Oui, à 65 %
Pilule	Certaines pilules sont remboursées par l'Assurance maladie
Patch	Non
Implant	Oui, à 65 %
Anneau vaginal	Non
Diaphragme et cape cervicale	Oui, à 65 %
Préservatif masculin (marques Eden et Sortez couverts)	Oui, à 60 % Oui, à 100 % sans prescription médicale pour toute personne (y compris les titulaires de l'aide médicale d'État et les ressortissants de l'Union européenne) de moins de 26 ans, sans minimum d'âge
Préservatif féminin	Non
Spermicides	Non
Progestatifs injectables	Non

Les frais suivants liés à la contraception des mineures et des femmes de moins de 26 ans sont pris en charge par l'Assurance maladie, sans avance de frais :

- consultation annuelle donnant lieu à la prescription d'un contraceptif ou d'examen en vue d'une prescription contraceptive;
- consultation de suivi par un médecin ou une sage-femme la 1<sup>re</sup> année d'accès à la contraception;
- examens annuels de biologie médicale avant la prescription contraceptive (glycémie à jeun, dosage du cholestérol...);
- actes donnant lieu à la pose, au changement ou au retrait d'un contraceptif;
- délivrance des contraceptifs remboursables, en pharmacie, sur présentation d'une prescription médicale

## ANNEXE III : LE RÉSEAU SANTÉ SEXUELLE DE LA MÉTROPOLE DE ROUEN NORMANDIE



Plus d'info :

### UN OBJECTIF CENTRAL

- Fluidifier l'orientation, l'accompagnement, la prise en charge des personnes ayant des besoins en santé sexuelle

### POUR QUI ?

- Les professionnel.le.s de santé
- Travailleur.euse.s sociaux
- Les bénévoles de structures institutionnelles, associatives, libérales des secteurs de la prévention, du sanitaire, du médico-social et du social
- Les coordinateur.ice.s de réseaux de santé,
- Les coordinateur.ice.s des Ateliers Santé Ville, Contrats Locaux de Santé Communautés Professionnelles Territoriales de Santé...

### OÙ ?

- 71 communes de la Métropole de Rouen Normandie

### COMMENT ? ACTIVITÉS DU RÉSEAU

**Favoriser l'identification mutuelle des acteurs locaux travaillant sur les thématiques de la santé sexuelle**

- Cartographie interactive des acteurs membres (avec "fiche détaillée")
- Diffusion des actualités des acteurs locaux/ nationaux, en santé sexuelle
- Espaces "ressources thématiques" : pour la pratique des professionnel.le.s / à mettre à disposition des personnes

**Organisation de temps de sensibilisation**

- Renfort des connaissances thématiques des professionnel.le.s salarié.e.s, bénévoles, sur la santé sexuelle
- Des connaissances partagées par les membres experts locaux aux pairs du réseau.

**Faciliter les dynamiques partenariales et territoriales**

- Contribuer à la mise en lien des acteurs locaux (institutions, associations, libéraux, réseaux de santé...) pour leurs projets, actions sur la santé sexuelle.

### EN PRATIQUE

- Signer la Charte du Réseau Santé Sexuelle
- Renseigner son/ses activités, spécialités exercées
- Adhésion gratuite

En lien avec les réseaux








Nos partenaires financiers





# ROUEN, LE SPORT EN CAPITALÉ



[rouen.fr](http://rouen.fr)