



SANTÉ MENSTRUELLE

SOMMAIRE

1. Qu'est-ce qu'un cycle menstruel? p.3

2. Qu'est-ce que la santé menstruelle? p.4

3. Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas? p.5

4. Comment gérer vos symptômes p.9

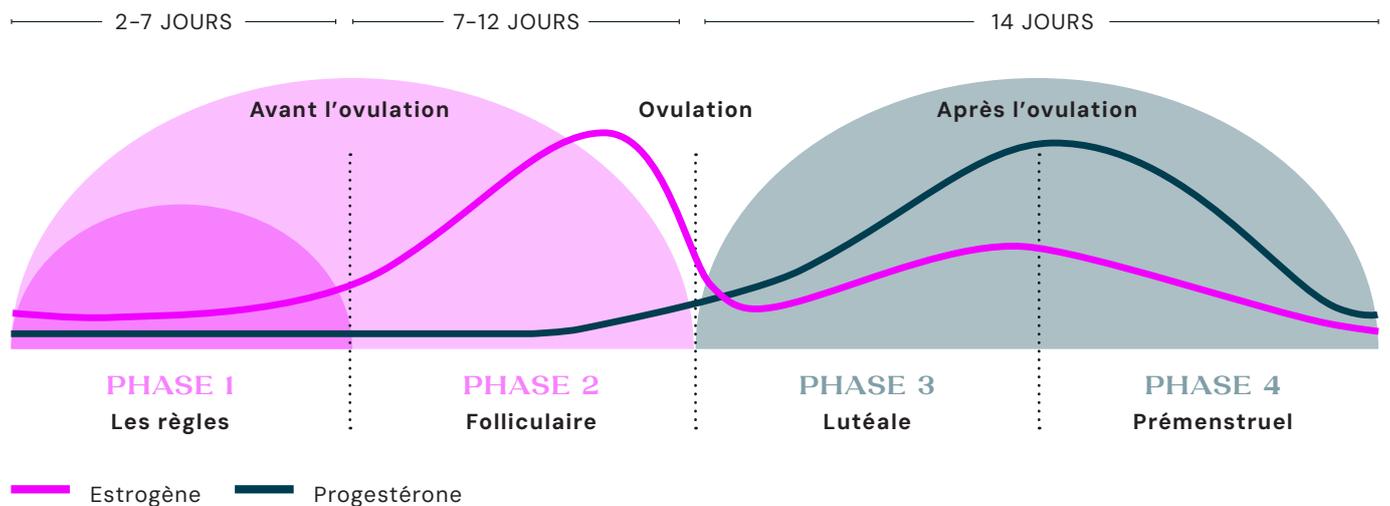
5. Que puis-je faire en tant qu'entraîneur, physiothérapeute ou bénévole de club pour soutenir les athlètes? p.12

6. Références d'études de recherche p.14

Qu'est-ce qui contribue à une bonne santé menstruelle?

Un cycle menstruel est la période entre le premier jour des règles jusqu'à la veille des règles suivantes.

Le premier jour du cycle est le premier jour de saignement. Ce saignement périodique est appelé menstruation ou règles. Les règles font partie du cycle menstruel au cours duquel, en raison de changements dans les niveaux d'hormones, la muqueuse de l'utérus (situé dans le bas-ventre) se détache et du sang s'écoulent le long du col de l'utérus et hors du vagin.



Avoir ses règles est normal

et c'est un signe de bonne santé pour la plupart des femmes en âge d'être menstruées

QU'EST-CE QUE LA SANTÉ MENSTRUELLE?

Une **bonne santé menstruelle** a été décrite comme un bien-être physique, psychique et social en relation avec le cycle menstruel.

Pour avoir une bonne santé menstruelle, les femmes qui ont leurs règles doivent:

1. avoir accès à des produits et des installations appropriés pour les règles. Cela varie d'un pays à l'autre, mais lorsque c'est possible, le soutien des clubs et des fédérations peut contribuer à apporter des changements positifs.



2. Avoir accès à des produits et des installations appropriés pour les règles. Parlez-en à une personne de votre entourage avec qui vous vous sentez à l'aise pour en discuter. Vous trouverez également une liste de ressources utiles à la fin de ce document.



3. Être en mesure d'accéder à un traitement et à des ressources en temps opportun si nécessaire. L'éducation est essentielle pour pouvoir demander de l'aide.



4. Encourager les conversations sur les règles entre les membres de la famille, les coéquipières ou le personnel de l'équipe avec lesquels vous vous sentez à l'aise pour en discuter. Les études menées auprès de familles à revenu faible ou moyen suggèrent que les mères, les parentes et les amies sont les principales sources d'information.



Qu'est-ce qui est normal et qu'est-ce qui ne l'est pas?

1.

Quelle est la durée du cycle menstruel?

À partir de la troisième année de règles, la plupart des cycles menstruels durent entre 21 et 35 jours, avec une moyenne de 28 jours.

Si vous, ou une joueuse, avez un cycle menstruel de moins de 21 jours ou de plus de 35 jours, ou si vous n'avez pas eu de règles pendant 3 mois ou plus, vous devriez consulter un professionnel de santé.



Peur des fuites

"Je pense que ça vous trotte toujours dans la tête, le fait d'avoir ses règles, surtout si tu les as en même temps que tu joues pour [ton pays], tu es évidemment en short blanc et tout ça. Pour certaines personnes cela a un impact important, mais de toutes façons ça te trotte toujours dans la tête."

Crampes

"De légères crampes, mais... elles ne durent qu'une heure environ et sont supportables."

2.

Quelle est la durée des règles?

Les règles peuvent durer entre 3 et 7 jours, avec une durée moyenne de 5 jours. Si les saignements durent moins de 2 jours ou plus de 7 jours, vous devriez consulter un professionnel de santé.

3.

Quel devrait être le volume des saignements?

Il est normal d'utiliser 3 à 6 serviettes hygiéniques ou tampons 'ordinaires' par jour (ou jusqu'à 16 serviettes et tampons 'ordinaires' complètement imbibés pendant toute la durée d'un cycle).

Les saignements excessifs incluent:

- Le changement de produits d'hygiène féminine toutes les 1 à 2 heures, en particulier si les saignements durent plus de 7 jours
- La nécessité d'utiliser 2 produits d'hygiène féminine à la fois (par exemple, une serviette hygiénique et un tampon)
- Des fuites fréquentes à travers les protections hygiéniques, la crainte de tacher un short ou de tacher le drap par exemple
- L'expulsion d'un caillot de plus de 2,5 cm environ.

Quels sont les symptômes liés au cycle menstruel?

Les symptômes physiques et psychiques liés aux règles sont très courants..

Il est normal de ressentir des symptômes dans les quelques jours précédant le début des règles et les premiers jours suivant le début des règles. Ces symptômes ne doivent pas gêner le quotidien, ni la pratique sportive.

Cependant, en réalité, différents symptômes (bons et mauvais) peuvent survenir tout au long du cycle menstruel.

Comment le cycle menstruel est vécu, est très individuel . C'est pourquoi l'empathie est essentielle pour accompagner les personnes qui ont leurs règles. Une personne peut avoir très peu de symptômes et des symptômes légers, tandis qu'une autre peut avoir un certain nombre de symptômes et avoir du mal à les gérer.

Il existe de nombreux symptômes différents. Ceux-ci incluent :



Douleur abdominale



Mal de dos



Ballonnement



Fatigue



Douleurs aux seins



Irascible



Troubles de l'appétit



Troubles du sommeil



Émotivité



Change du transit intestinal



Perte de la motivation



Coordination



Malaises



Nausées

Stratégies de gestion

Vous pouvez toujours essayer nos conseils sur le mode de vie et nos stratégies de gestion décrits à la page 6. MAIS si les symptômes ne sont pas gérables et affectent votre vie quotidienne, demandez l'aide à un professionnel de la santé.

Peur des fuites

"Je dirais que ça peut perturber l'entraînement par crainte d'avoir des fuites visibles."

Comment le cycle menstruel affecte la performance pendant le jeu ?

40% - 85%

des athlètes déclarent que ces symptômes peuvent affecter négativement leur performance à l'entraînement ou en compétition d'une manière ou d'une autre.

83.5% - 93%

des joueuses de rugby déclarent des symptômes liés au cycle menstruel ou à la menstruation.

Surveillez votre cycle

Bien que les expériences positives soient moins souvent signalées, les athlètes qui suivent leur cycle peuvent trouver des moments où il est possible d'utiliser son cycle à son avantage. Vous pouvez être plus motivée, avoir plus d'énergie, récupérer plus rapidement après l'entraînement à certains moments... utilisez cela comme votre super pouvoir!

Tout le monde est différent

Tout le monde est différent, faites attention à ce que vous lisez, voyez ou entendez dans les médias ou à ce que les influenceurs des réseaux sociaux vous disent sur le fait de ne faire que certaines activités ou de se sentir d'une certaine façon à tel ou tel moment de votre cycle.

N'oubliez pas, surveillez votre propre cycle pour savoir ce qui fonctionne pour vous et ce qui ne fonctionne pas.

Crampes

"Parfois, je me tords de douleur et si c'est vraiment pénible, je ne peux pas, je n'irai pas m'entraîner. Je me prends un jour sans entraînement."

Règles douloureuses

"Quand j'ai des règles particulièrement douloureuses, environ une fois tous les deux mois, cela peut m'empêcher de faire une séance de haute intensité. Et les autres séances ne seront pas aussi productives - parfois, bien que rarement, je ne les fais pas jusqu'au bout à cause des crampes et de la douleur."



Que puis-je faire en tant que joueuse de rugby pour aider mon cycle et être au meilleur de mes performances?

Surveillez votre cycle

Surveillez votre cycle et notez les symptômes vous aideront à mieux le connaître.

Que dois-je surveiller?

- Durée du cycle
- Durée des saignements
- Abondance des saignements
- Symptômes (positifs et négatifs) tout au long du cycle
- Tout changement de performance
- Tout autre facteur tel que le stress, le sommeil, les voyages, les changements dans l'alimentation et l'entraînement au rugby, car ils peuvent affecter les symptômes que vous ressentez.

Completez

Faites ce suivi pendant au moins 3 mois de cycles pour voir si cela correspond à un 'schéma' pour vous.

- Vous sentez-vous plus forte à un certain moment de votre cycle?
- Avez-vous besoin d'être proactive avec le sommeil si vous vous sentez plus fatiguée que d'habitude?
- Votre cycle a-t-il changé, est-il devenu irrégulier ou s'est-il arrêté et avez-vous besoin de conseils?

Soyez préparée

Emportez des produits d'hygiène féminines avec vous ou demandez-en. Et pourquoi ne pas en discuter avec votre club pour voir comment il pourrait vous aider en la matière?

Anticipez et soyez proactive

- Essayez les conseils de style de vie et les stratégies de gestion donnée dans ce guide pour réduire les symptômes indésirables.

CE QUE VOUS POUVEZ FAIRE POUR AIDER À GÉRER VOS SYMPTÔMES

1.

Exercice et activité physique

Certaines personnes peuvent continuer leur programme normal d'exercice ou d'entraînement avant et pendant leurs règles, tandis que d'autres peuvent avoir besoin de le modifier.

Des études scientifiques ont montré que l'activité physique, les étirements et l'exercice (par exemple le yoga, le pilates, la marche, l'exercice aérobique) peuvent aider à réduire la plupart des symptômes physiques et psychiques.

Vous n'avez peut-être pas envie d'aller à l'entraînement de rugby, mais cela pourrait en fait vous aider à vous sentir mieux ! Parlez à votre entraîneur si vous sentez que vous devez modifier ce que vous faites pendant une séance.

2.

Adoptez une alimentation équilibrée

Une alimentation équilibrée vous donnera plus d'énergie, vous aidera à lutter contre les ballonnements, les fringales, les maux de tête et pourrait réduire l'inflammation et donc la douleur.

Ne mangez pas trop d'aliments transformés riches en sucre tels que les plats à emporter, les boissons sucrées, les chips, le chocolat et les gâteaux.

Essayez de manger 5 portions de fruits ou de légumes par jour, surtout pendant les règles.

Assurez-vous de connaître la taille d'une 'portion' pour chaque aliment, car il y aura des différences.

3.

Ayez de bonnes habitudes de sommeil

Un sommeil de bonne qualité est nécessaire pour une bonne santé émotionnelle et physique et pour être au mieux de votre forme pour les matchs, l'entraînement et les autres activités professionnelles ou sociales que vous appréciez.

Le sommeil peut aider à soulager la plupart des symptômes liés aux menstruations, par exemple en réduisant la sensation de fatigue, l'irritabilité, l'anxiété, les fringales, les changements d'appétit, la concentration...

Améliorez la durée et la qualité de votre sommeil en:

- Dormant davantage la semaine précédant vos règles.
- Allant vous coucher à la même heure chaque soir (sauf si vous avez besoin de plus d'heures de sommeil avant ou pendant vos règles).
- Commençant la journée avec la lumière du soleil.
- Faisant de l'exercice pendant la journée ou en début de soirée.
- Limitant la caféine, surtout l'après-midi et le soir.
- Limitant le temps passé devant un écran le soir et surtout une heure avant de se coucher.
- Vous assurant que votre chambre est fraîche, sombre et calme.

4.

Gérez le stress

Le cycle menstruel peut s'allonger ou se raccourcir, les règles peuvent s'arrêter complètement ou les symptômes peuvent s'aggraver si votre corps est soumis à un stress physique ou émotionnel trop important.

Cela inclut le fait de ne pas prévoir suffisamment de temps de récupération entre les séances d'entraînement et de ne pas suffisamment se ressourcer après les matchs et les entraînements.

Améliorez la durée et la qualité de votre sommeil en suivant les conseils suivants:

- Faire de l'exercice (celui-ci est déjà garanti !)
- Avoir une alimentation équilibrée
- Améliorer vos habitudes de sommeil
- Prévoir des moments où vous pourriez être moins productif pendant votre cycle
- Sortir
- Pratiquer des exercices de respiration ou de méditation.

Prendre conscience de ce qui se passe, partager ou parler à quelqu'un en qui vous avez confiance si vous rencontrez des difficultés... Essayez de trouver ce qui fonctionne pour vous !

5.

Soyez indulgente avec vous-même!

Comprendre le cycle menstruel, les règles et les différents symptômes que vous pourriez ressentir peut vous aider à comprendre pourquoi vous pouvez vous sentir dans cet état.

Surveiller votre cycle peut vous aider à comprendre, quand vous ressentez certains symptômes, pourquoi vous vous sentez ainsi . Cela vous permettra de gérer vos symptômes afin de limiter leur impact sur vos performances.

Il suffit parfois de comprendre que ce que vous ressentez, passera!



Exercice

“Si j’ai mes règles, si j’ai des crampes et des douleurs au ventre, parfois, si je fais de l’exercice, ça peut améliorer un peu les choses. ”

Ne vous laissez pas surprendre,

suivez et comprenez votre cycle et prenez l’avantage

Que puis-je faire en tant qu'entraîneur, physiothérapeute ou bénévole de club pour soutenir les joueuses?

De simples changements dans les pratiques, l'organisation et la gestion des installations pourraient faire de votre club et de votre clubhouse un environnement plus positif pour les joueuses, leur permettant de s'épanouir et de contribuer à donner le meilleur d'elles-mêmes.

1.

Éducation, sensibilisation et accessibilité

Les études suggèrent que les entraîneurs et les praticiens estiment qu'ils pourraient bénéficier d'une meilleure éducation sur le cycle menstruel. Vous faites les bons choix en vous engageant dans cette voie ! Ne sous-estimez pas l'impact que peuvent avoir une meilleure éducation, une meilleure sensibilisation et une meilleure compréhension sur l'expérience de vos joueuses.

Le fait de comprendre le cycle menstruel permet d'en discuter et d'en parler plus facilement avec les joueuses, comme vous le feriez pour tout autre aspect pouvant affecter les performances. Plus vous en parlez, plus la conversation devient normale. Faites toujours attention au langage que vous utilisez dans vos conversations.

2.

Accès aux produits d'hygiène féminine et aux kits de rechange

Ne faites pas de l'absence d'accès aux produits d'hygiène féminine un obstacle à la participation au rugby. La précarité menstruelle est un problème réel au Royaume-Uni.

Dans une enquête réalisée en 2017, 10 % des filles au Royaume-Uni n'avaient pas les moyens d'acheter des produits d'hygiène féminine. Ne partez pas du principe que vos joueuses peuvent se permettre d'acheter ces produits.

Les personnes qui ont leurs règles peuvent être prises au dépourvu si leurs règles arrivent plus tôt que prévu ou sont plus abondantes que prévu. Les athlètes de rugby nous disent craindre d'avoir des fuites, ce qui signifie que les joueuses se sentent distraites et ne se concentrent pas pleinement sur ce qu'elles doivent faire c'est-à-dire jouer ou s'entraîner.

Ce que vous pouvez faire:

- Fournir des produits d'hygiène féminine dans votre club et veiller à ce qu'il y ait un 'kit de voyage' avec des produits d'hygiène féminine et un kit de rechange disponible lorsque vous jouez à l'extérieur.
- Veillez à ce que les produits d'hygiène féminine soient facilement accessibles dans votre club (les jeunes ne veulent pas avoir à demander des protections), qu'il y ait une gamme variée de protections et d'absorption et qu'ils soient fréquemment réapprovisionnés.
- Assurez-vous qu'il y a des sous-vêtements et des shorts de rechange, ainsi que des tenues d'entraînement pour les matchs à domicile et à l'extérieur.
- S'il n'y a pas de budget pour cela, pourquoi ne pas demander aux joueuses de donner les tenues de jeu qu'elles ne portent plus ou qui ne leur vont plus.
- Demandez à vos joueuses quels sont les produits utilisés et nécessaires!

3.

Toilettes et vestiaires

Les toilettes doivent être équipées de poubelles appropriées dans les cabines où les personnes doivent changer de protection. Idéalement, il devrait y avoir un lavabo dans les toilettes si les joueuses ont besoin de rincer une coupe menstruelle.

4.

Offrez aux joueuses le choix (dans la mesure du possible) de la couleur des shorts

Des études montrent que de nombreuses joueuses de rugby craignent les fuites et s'inquiètent souvent que du sang ne transparaisse à travers leurs shorts blancs ou de couleur claire.

C'est pour cette raison que de nombreux clubs et sports abandonnent les shorts de couleur claire pour les filles et les femmes. Cependant, ce n'est pas toujours le cas. L'important est de donner le choix aux athlètes et de planifier en conséquence.

RÉFÉRENCES D'ÉTUDES DE RECHERCHE

[1] Findlay RJ, Macrae EH, Whyte IY, Easton C, Forrest LJ. How the menstrual cycle and menstruation affect sporting performance: experiences and perceptions of elite female rugby players. *British journal of sports medicine*. 2020 Sep 1;54(18):1108–13. DOI: <https://bjsm.bmj.com/content/54/18/1108.long>

[2] Nolan D, Elliott–Sale KJ, Egan B. Prevalence of hormonal contraceptive use and reported side effects of the menstrual cycle and hormonal contraceptive use in powerlifting and rugby. *The Physician and Sportsmedicine*. 2023 May 4;51(3):217–22. DOI: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00913847.2021.2024774>

[3] Hayward E, Akam L, Hunter D, Mastana S. Role of the menstrual cycle on performance and injury risk: a survey of female professional rugby players in the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*. 2024 Jan 29;21(2):150. DOI: <https://doi.org/10.3390/ijerph21020150>

[4] Smith, E.S., Weakley, J., McKay, A.K.A., McCormick, R., Tee, N., Kuikman, M.A., Harris, R., Minahan, C., Buxton, S., Skinner, J., Ackerman, K.E., Elliott–Sale, K.J., Stellingwerff, T. and Burke, L.M. (2024), Minimal influence of the menstrual cycle or hormonal contraceptives on performance in female rugby league athletes. *Eur J Sport Sci*, 24: 1067–1078. DOI: <https://doi.org/10.1002/ejsc.12151>

[5] Brown N, Roldan–Reoyo O, Williams GK, Stodter A, Moore IS, Mackintosh KA, McNarry MA, Williams EM. Profiling hormonal contraceptive use and perceived impact on training and performance in a global sample of women rugby players. *International Journal of Sports Physiology and Performance*. 2023 Jun 23;18(9):937–43. DOI: <https://doi.org/10.1123/ijsp.2023-0137>

Pour plus d'informations:

www.nhs.uk/conditions/periods/

<https://www.ais.gov.au/fphi/education>

www.endometriosis-uk.org/

<https://www.unicef.org/wash/menstrual-hygiene>

<https://netballher.co.uk/menstrual-cycle/>

<https://www.childrenshospital.org/conditions/female-athletes-and-menstruation>

<https://hpsnz.org.nz/wellbeing-and-engagement/healthy-women-in-performance-sport/the-menstrual-cycle-and-sport/>

À propos de l'auteur

Merci à la Rugby Football Union (RFU) qui a donné son accord et a travaillé avec World Rugby pour adapter et de modifier leur ressource consacrée à la santé menstruelle.

Cette ressource est basée sur des documents rédigés par Dr Laura Forrest de l'Université West of Scotland et avec le soutien de la Royal Society of Edinburgh. Le Dr Laura Forrest est maîtresse de conférences en sciences du sport et de l'exercice, et ses recherches portent sur la santé menstruelle dans le sport et l'éducation.