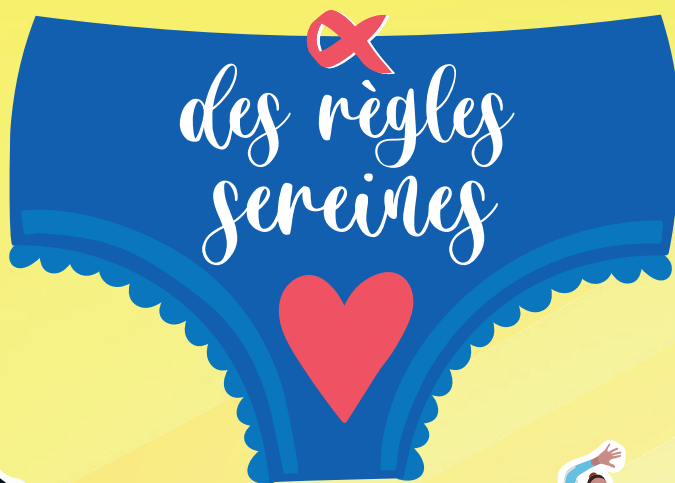


Le guide



Créé par **La Culotte Rouge**,
avec le soutien de Carole Maître,
gynécologue-médecin du sport à l'INSEP

Pourquoi parler des cycles menstruels & du sport ?

Fidèle à son engagement de longue date dans le handball, **Lidl s'est associée à la Ligue Féminine de handball (LFH) pour encourager le sport féminin à tous les niveaux.** Avec le programme de sensibilisation « Sportives & Cycles Menstruels », le partenaire n°1 du handball en France souhaite briser les tabous et améliorer le bien-être des jeunes handballeuses dans leur pratique sportive. Soutenue par la LFH,

les clubs et leurs ambassadrices, l'enseigne initie depuis l'année dernière des ateliers ludiques et met à disposition ce guide pédagogique afin d'informer les jeunes filles et leurs encadrants, pour que les cycles menstruels deviennent de véritables alliés durant la pratique sportive.

14

ATELIERS

de sensibilisation aux cycles menstruels organisés en 2023

520

PARTICIPANTES

de centres de formation, collèges et universités entre 12 et 18 ans

52%

vivent les règles comme une difficulté dans leur pratique sportive

*Source : étude Lidl auprès d'un échantillon de 156 jeunes filles interrogées lors des ateliers

cycles menstruels

Témoignages de joueuses

“

Il y a vingt ans, nous ne parlions pas des règles avec nos entraîneurs. Sensibiliser et en parler librement est un premier pas pour vous aider à pratiquer le sport qui vous plaît. ”

Nodjialem Myaro,
Présidente de la LFH,
Championne du monde 2003



“

Les règles ne devraient jamais être un obstacle, mais plutôt une partie naturelle de votre vie. C'est en comprenant votre corps et en le respectant que vous pourrez vous épanouir pleinement, aussi bien sur le terrain qu'en dehors ! ”

Kimberley Rutil,
Sage-Femme,
Stella Saint-Maur Handball

“

Je suis dans un mood assez irritable durant les premières quarante-huit heures de mes règles, j'ai des crampes de ventre. Surtout, je suis fatiguée, épuisée, sans envie de m'entraîner. ”

Manon Loquay,
Toulon Var Métropole Handball



“

Moi, au contraire faire du sport, ça m'aide ! En dehors du terrain, je ne me sens pas bien, j'ai mal au dos. Mais, une fois à l'entraînement, ça va mieux, ça disparaît. ”

Maëlys Kouaya,
Handball Plan-de-Cuques



C'est quoi les règles ?

On appelle règles ou menstruations les écoulements de sang que les femmes vivent **chaque mois pour une durée allant de 2 à 6 jours**.

Ce phénomène naturel fait partie d'un ensemble de phénomènes, qu'on appelle cycle menstruel, qui prépare périodiquement le corps féminin à une éventuelle grossesse.

Un cycle menstruel dure en moyenne entre 25 et 35 jours mais cette période varie selon les personnes. Il est marqué par des fluctuations d'hormones qui ont un impact sur le corps et la santé des femmes.

Le premier jour de tes règles abondantes marque le début de ton cycle menstruel (J1) qui se termine la veille de tes prochaines règles. Ce phénomène se produit chaque mois jusqu'à l'arrêt définitif des règles autour de 50 ans environ.

Le cycle menstruel est un puissant indicateur de bonne ou de mauvaise santé, c'est pour cela qu'il est recommandé de suivre ton cycle menstruel sur le long terme car cela te donnera accès à des informations précieuses sur ton état de santé général.

Fin du cycle
Le cycle peut varier
entre 25 et 35 jours

Début du cycle

LES RÈGLES
peuvent durer
entre 2 jours
et 6 jours

Si l'ovule n'est
pas fécondé,
les règles
apparaissent à la
fin du cycle

Production
d'un ovule

L'OVULATION
Plus de chance
d'être enceinte

Le
savais-tu ?

Une femme connaîtra
environ **500 cycles**
menstruels dans sa vie.

Quels symptômes puis-je ressentir avant et pendant mes règles ?

Les symptômes physiques et psychologiques les plus communs que tu peux rencontrer avant et pendant tes règles sont : un manque d'énergie, une fatigue intense, des douleurs et/ou des crampes en bas du ventre, des douleurs musculaires, les seins sensibles, de l'acné, un trouble du transit, des ballonnements, la nausée, des maux de tête, une prise de poids, des fringales, un trouble du sommeil, de l'irritabilité, des crises de larmes, du stress, de l'anxiété, etc.

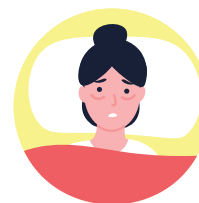
Rassure-toi ! Ces symptômes, bien qu'inconfortables, ne t'empêcheront pas de poursuivre tes activités normales de la vie quotidienne. **Si c'est le cas et que la douleur est trop intense ou que tes troubles de l'humeur te mettent à rude épreuve**, aussi bien avant que pendant tes règles, nous te conseillons de consulter un professionnel de santé.

Astuce

Note tes symptômes et tes ressentis dans un agenda ou sur une application de suivi des règles, afin d'apprendre à mieux te connaître et de déceler toute anomalie liée à ton cycle.

Le
savais-tu ?

Plus de **cent symptômes** physiques et psychologiques liés aux menstruations ont été répertoriés.



Puis-je pratiquer une activité sportive en ayant mes règles ?

Tu peux tout à fait pratiquer une activité sportive en ayant tes règles !

La pratique d'une activité sportive peut même soulager tes douleurs de règles si elles ne sont pas trop fortes. Si ces troubles te gênent dans ta pratique, demande l'avis d'un professionnel de santé.

D'ailleurs, tu n'es pas forcément moins performante durant cette période, tout dépend de ton ressenti physique et psychologique. Ceci est valable à l'exception de symptômes graves qui nécessitent une prise en charge par un professionnel de santé.

Comment mon cycle menstruel peut avoir un impact sur ma pratique du handball ?

Le cycle menstruel peut impacter la pratique d'une activité sportive, surtout si tu as des règles douloureuses ou si tu ressens une baisse d'énergie. C'est pour cela que nous te recommandons de t'organiser autour de ton cycle menstruel afin d'adapter ta pratique sportive aux différentes phases de celui-ci.

Connais-tu les quatre saisons du cycle menstruel ?

Les quatre saisons du cycle menstruel peuvent être assimilées à l'équivalent des quatre saisons de l'année, mais que tu traverserais tous les 21 à 35 jours en moyenne.

Ton énergie, ton humeur, ta créativité, ta productivité, ton niveau de concentration ou encore ton besoin de socialiser dépendent fortement de la phase dans laquelle tu te trouves.



Avant 1972, les femmes n'avaient pas l'autorisation de courir de longues distances. Bravant cet interdit, la première femme marathonienne déclare **« Sur la ligne de départ, j'étais une jeune fille et sur la ligne d'arrivée, je suis devenue une femme »**. Elle a démontré qu'une femme pouvait concourir à des épreuves d'endurance sans risque pour sa santé et sa féminité, levant mythes et légendes !

Phase menstruelle J1 à J6

hiver



Cette phase demande beaucoup d'énergie au corps. Tu te sens fatiguée, tu doutes, tu te replies sur toi-même.

- **Privilégie les activités sportives douces** telles que le stretching, le Pilates ou encore la marche à pied, pour soulager les douleurs et l'inconfort des règles. Si tu pratiques un sport intensif, tu peux diminuer la durée et/ou l'intensité de tes entraînements.

Phase ovulatoire J14 à J16

été



Tu es empathique et tournée vers les autres. C'est le meilleur moment pour sortir ou travailler en équipe !

- **Cette phase est propice pour faire des activités sportives en groupe** telles que le handball. Profite de cette phase pour renforcer la cohésion au sein de ton équipe !



La moyenne d'âge des premières règles se situe autour des **12,5 ans**.

Phase préovulatoire J7 à J13

printemps



Durant cette phase, tu es dynamique, confiante et joyeuse.

- Tu as une grande énergie, **c'est le moment de pratiquer un sport intensif** tel que la boxe, la course de vitesse ou le HIT (entraînement fractionné à haute intensité) pour développer et renforcer tes muscles.

Phase prémenstruelle J17 à J28

automne



Tu es intuitive, inspirée, créative et sensible. Cette phase peut-être marquée par le syndrome prémenstruel dans les derniers jours du cycle.

- Adapte ta pratique sportive selon ton énergie et **prends le temps de valoriser des activités apaisantes** comme la méditation par exemple.



Quelles protections périodiques sont les mieux adaptées à la pratique du sport ?

Il existe un large choix de protections périodiques. Mais c'est à toi de choisir la protection périodique avec laquelle tu te sens le plus à l'aise. N'hésite surtout pas à en tester plusieurs pour savoir laquelle te convient le mieux.

Il existe deux catégories de protections périodiques :

Les protections périodiques externes : serviettes jetables, serviettes lavables, culottes menstruelles, maillots menstruels.

Les protections périodiques internes : tampons menstruels, coupes menstruelles.

Il est également possible d'orienter ton choix par rapport à l'activité physique que tu pratiques et de l'abondance de ton flux. Par exemple, le tampon menstruel est recommandé pour les activités aquatiques ou les activités d'intensité élevée comme les sports collectifs avec ballon. Il prévient le risque de fuite même lors de grands mouvements.

N'oublie pas d'adopter quelques règles de sécurité et d'hygiène essentielles quand tu utilises des protections périodiques internes. Tout d'abord, lave-toi les mains avant et après chaque utilisation. Ensuite, ne garde pas une protection interne plus de 6 à 8 heures, cela peut être risqué

pour ta santé. Mieux encore, change ta protection toutes les **4 à 6 heures** et ne l'utilise qu'en période de règles.

Si tu n'es pas à l'aise avec les protections périodiques internes, tu peux tester la culotte menstruelle, plus écologique que les protections périodiques jetables classiques. Il existe différents modèles de culottes que tu peux choisir selon ton flux : léger, normal ou abondant. Par ailleurs, il est tout à fait possible d'aller à la piscine avec une protection périodique externe en adoptant le maillot menstruel !

Tu as donc l'embarras du choix en termes de protections périodiques !



Où peux-tu te procurer des protections périodiques ?

Tu pourras t'en procurer dans les enseignes de la grande distribution comme Lidl, les établissements équipés de distributeurs de protections périodiques comme la Maison du Handball et les 14 clubs de LFH, les boutiques de lingerie ou de produits naturels et écologiques, en pharmacie ou directement sur internet

Astuce

Les protections périodiques réutilisables (coupe menstruelle ou culotte menstruelle) **devraient être remboursées par la Sécurité sociale pour toutes les jeunes femmes âgées de moins de 26 ans à partir de septembre 2024.** Pour en bénéficier, il suffit de te rendre dans la pharmacie la plus proche de chez toi.

Notre mode de vie a-t-il un impact sur notre cycle menstruel ?

Des facteurs de risque comme **le stress, une mauvaise alimentation, le manque de sommeil, la consommation de produits nocifs (tabac, alcool...) ou l'absence d'activité physique peuvent causer des dérèglements du cycle menstruel.** Voici quelques conseils afin de vivre tes règles de manière sereine :

- Consomme moins de sucre, de sel et de nourriture industrielle.
- Consomme plus de légumes, de fruits et de protéines.
- Gère ton stress à travers la pratique d'une activité apaisante telle que la méditation et évite les activités stressantes au maximum.
- Repose-toi et dors suffisamment (il est recommandé de dormir au moins 7 heures par nuit).
- Pratique une activité physique.



Astuce

Les produits riches en Fer (noix, brocolis, lentilles...) peuvent soulager la fatigue liée aux règles.



Il faut compter **trois mois** pour ajuster l'équilibre de son cycle menstruel.

Comment prendre soin de toi quand tu as tes règles ?

Quand tu as tes règles, tu peux te sentir fatiguée et avoir des douleurs ainsi que des crampes en bas du ventre, ce qui n'est pas toujours agréable. C'est pour cela que c'est le moment idéal pour prendre soin de toi et faire des activités qui t'apaisent.

Profite de cette période pour **t'étirer et t'assouplir**, ces exercices soulagent efficacement la douleur ! Tu peux aussi prendre un **bain chaud** pour relaxer tes muscles et diminuer les douleurs au ventre, boire des **boissons chaudes** ou utiliser une **bouillotte** aux noyaux de cerise à réchauffer au micro-ondes quelques minutes. Le noyau de cerise

possède certaines vertus permettant d'apaiser les maux de ventre et de diminuer le stress. De plus, n'hésite pas à **rester au chaud sous ta couette** devant ta série préférée, pour un moment de détente bien mérité !

Et n'oublie pas que l'on peut tolérer une gêne mais pas une douleur. Dans ce cas consulte un professionnel de santé pour qu'il t'aide à trouver des solutions efficaces.



Les étirements et les assouplissements sont tes meilleurs amis !



En cas de forte pathologie et sur avis médical uniquement, certaines femmes souffrant de règles très douloureuses peuvent bénéficier d'un congé menstruel. C'est le cas dans la Ville de Saint-Ouen qui a été la première ville en France à l'instaurer en mars 2023.

Pourquoi est-il important de soutenir tes coéquipières pendant leurs règles ?

Les règles peuvent avoir un impact négatif sur la santé physique et mentale de certaines de tes coéquipières, pouvant altérer la pratique normale d'une activité sportive. **Il est donc important de savoir comment les soutenir dans ces moments où elles peuvent se sentir fragilisées.** Il est conseillé :

- De parler librement des règles avec tes coéquipières.
- De connaître la phase du cycle dans laquelle tes coéquipières se trouvent, afin de mieux anticiper leur réaction et de comprendre l'état physique et émotionnel dans lequel elles sont. Par exemple, en phase prémenstruelle, une personne peut se sentir irritable, ce qui peut augmenter les risques de conflit au sein de l'équipe.
- De faire preuve d'empathie et de bienveillance à l'égard de tes coéquipières.
- De prendre en compte leur ressenti sans jugement.
- D'inciter tes coéquipières à aller voir un professionnel de santé en cas de problème lié à leurs règles.



Durant l'Euro de Football 2022, l'équipementier des joueuses anglaises a accepté de retirer le short blanc au profit du bleu afin d'éviter que leurs règles puissent être visibles. Soutenues par ce géant du textile, **ces sportives ont eu le mérite de lever un tabou** et ont désormais une préoccupation de moins dans leur esprit pendant les matchs !



Avec qui puis-je parler de mes règles ?

Afin de vivre au mieux tes règles et d'être plus à l'aise avec ce sujet, il est conseillé d'en parler autour de toi ! Par exemple, parles-en **avec tes amies ou avec tes coéquipières**, tu seras surprise d'apprendre qu'elles partagent également beaucoup de tes ressentis !

Les médecins généralistes, les gynécologues et les sage-femmes sont en mesure d'assurer un suivi gynécologique et de ce fait de répondre à toutes les questions que tu te poses à propos de ton cycle menstruel. Tu peux aussi te référer à **l'infirmière de ton établissement scolaire**, l'examen gynécologique n'est pas obligatoire.

L'Association La Culotte Rouge, qui a pour mission d'informer les jeunes sur les menstruations, peut également répondre à tes questions. Tu peux la contacter par mail à : **laculotterouge3@gmail.com** ou via sa page Instagram : **@laculotterouge**.



Je suis coach, comment j'accompagne ?

Depuis quelques années, on aborde de plus en plus le sujet des règles dans le milieu sportif et c'est tant mieux ! Si tu es coach, voici quelques conseils afin d'accompagner au mieux les jeunes filles durant leurs entraînements :

- **Je me renseigne sur les différentes phases du cycle menstruel**, afin de comprendre dans quel état physique et psychologique une pratiquante peut se trouver lors des entraînements.
- **Je suis à l'écoute** et j'invite la pratiquante à se rapprocher de spécialistes si son besoin dépasse mes compétences.
- **J'adapte la séance en fonction du moment du cycle** dans laquelle la pratiquante se trouve, afin de respecter sa nature cyclique et limiter les blessures.

- **J'interroge la pratiquante** sur sa capacité à réaliser un exercice ou non, surtout si elle a ses règles.
- **Je réduis** le nombre de séries ou le temps de la séance, si nécessaire.
- Afin d'éviter un déficit énergétique sur le long terme, pouvant notamment causer des troubles du cycle menstruel, **je veille à ce que la pratiquante mange suffisamment et s'hydrate bien** avant les séances.



“ Ce n'est pas facile d'aborder le sujet en tant qu'homme, pourtant nous devrions davantage distinguer la pratique féminine et masculine dans nos plans d'entraînements ! En devenant entraîneur des Neptunes de Nantes pour la saison 2024, j'aurai à cœur d'instaurer un climat de confiance avec les joueuses pour qu'elles osent en parler avec le staff surtout quand elles en ont besoin ”

Camille Comte,
entraîneur en Ligue Féminine de handball

Teste tes connaissances sur les cycles menstruels

QUIZ

1. Le cycle menstruel commence le premier jour des règles et se termine au premier jour des règles suivantes ?
☐ Vrai ☐ Faux
2. En moyenne, combien de millilitres de sang sont perdus pendant les menstruations ?
☐ A. 30 à 50 ml ☐ B. 50 à 60 ml
☐ C. Plus de 80 ml
3. Quelle est la durée normale des règles ?
☐ A. 1 à 3 jours ☐ B. 3 à 8 jours
☐ C. 2 à 6 jours
4. Un cycle est dit court s'il est inférieur à :
☐ A. 28 jours ☐ B. 25 jours
☐ C. 30 jours
5. Quelles protections périodiques sont des protections externes ?
☐ A. Maillot menstruel
☐ B. Serviette lavable
☐ C. Coupe menstruelle
6. Quels professionnels de santé peuvent assurer un suivi gynécologique ?
☐ A. Les gynécologues
☐ B. Les médecins généralistes
☐ C. Les sage femmes
7. Combien de symptômes liés aux menstruations ont été répertoriés ?
☐ A. Jusqu'à 10 symptômes
☐ B. Jusqu'à 55 symptômes
☐ C. Jusqu'à 150 symptômes



1. Vrai : Le cycle menstruel commence au premier jour des règles et se termine au premier jour des règles suivantes.
Réponses A et B : Les maillots menstruels et serviettes lavables sont des protections périodiques externes.
2. Réponse A : 30-50 ml de sang sont perdus en moyenne pendant les règles.
3. Réponse C : La durée des règles est très variable selon les femmes et leur âge. En moyenne, on parle de 2 à 6 jours, avec un flux plus abondant les deux premiers jours.
4. Réponse B : Certaines femmes ont même des cycles nettement plus courts (25 jours) ou plus longs (jusqu'à 35 jours), ce qui reste tout à fait normal.
5. Réponse C : 150 symptômes physiques et psychologiques liés aux menstruations ont été répertoriés.
6. Réponse : A-B-C Les gynécologues, les médecins généralistes et les sages femmes (sous réserve que la sage-femme adresse les femmes à un médecin en cas de situation pathologique) peuvent assurer un suivi gynécologique.
7. Réponse C : 150 symptômes physiques et psychologiques liés aux menstruations ont été répertoriés.

La carte d'identité de mon cycle

Mon groupe sanguin : Durée de mes saignements :
Durée moyenne de mon cycle : Ma période d'ovulation :

Symptômes annonciateurs de ma période ovulatoire :

.....
.....
.....

Durée de mes saignements :

Flux abondant : Flux normal : Flux léger :

Mes quatre principaux symptômes et le moment de leur apparition :

..... Phase(s) :
..... Phase(s) :
..... Phase(s) :
..... Phase(s) :

Crée ton portrait

En t'inspirant de ton expérience personnelle, crée ton portrait pour chacune des phases de ton cycle menstruel. N'hésite pas à partager cette page avec ton entourage, afin qu'il apprenne à mieux gérer tes symptômes et humeurs en fonction de la phase dans laquelle tu te trouves.

Phase menstruelle

.....
.....
.....
.....
.....

Phase préovulatoire

.....
.....
.....
.....
.....

Phase ovulatoire

.....
.....
.....
.....
.....

Phase prémenstruelle

.....
.....
.....
.....
.....

**Souviens-toi que ton cycle menstruel
est ton super pouvoir sur le terrain !
Prends en soin et ne néglige pas les signes
alarmants qu'il peut t'envoyer.**

Tu peux nous retrouver
sur nos réseaux sociaux :

@lidlfrance
@liguebutagazenergie
@d2f_handball
@laculotterouge



LFH

LIGUE FÉMININE
HANDBALL



La Culotte Rouge