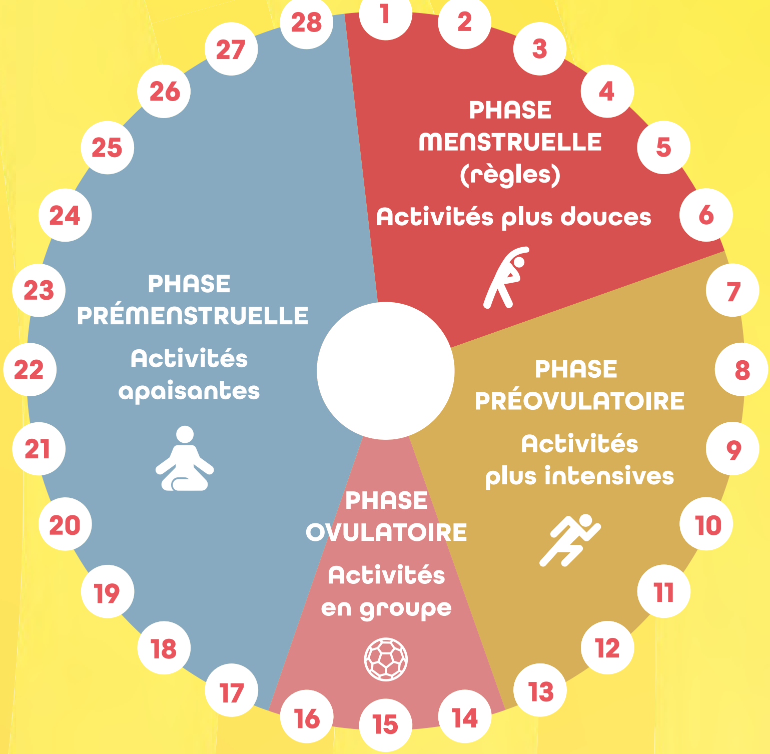
Des règles sereines pendant mon sport !

Comment le cycle menstruel impacte ma pratique sportive ?

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

Début du cycle



PHASE MENSTRUELLE (règles)
Activités plus douces

PHASE PRÉOVULATOIRE
Activités plus intensives

PHASE OVULATOIRE
Activités en groupe

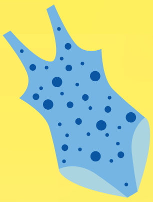
PHASE PRÉMENSTRUELLE
Activités apaisantes

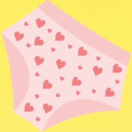
+150 symptômes

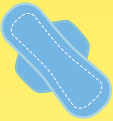
Fatigue, maux de tête,
douleurs au bas du ventre, ballonnement,
prise de poids/fringale, tension aux seins,
crampes, troubles de l'humeur ou du sommeil

Quelles protections périodiques utiliser ?

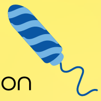
Externes

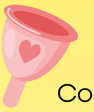

Maillot


Culotte

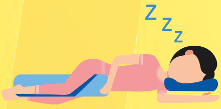

Serviette lavable ou jetable

Internes


Tampon


Coupe

Des astuces pour soulager mes règles ?


Bain chaud,
bouillotte,
sommeil

Etirements,
assouplissements
et activité sportive

Boisson chaude (thé...)
et produit riche en fer
(noix, brocolis, lentilles...)

Avec qui j'en parle ?

Mon gynécologue
ou ma sage-femme

Mon infirmière
d'école

Mes coéquipières
ou ami.e.s

Mon médecin
généraliste

Prends soin de ton cycle menstruel sur le terrain
et consulte un professionnel en cas de symptôme gênant ou alarmant

La Culotte Rouge

@lidlfrance @liguebutagazenergie
@d2f_handball @laculotterouge

LFH
LIGUE FÉMININE HANDBALL