SPÉCIAL JEUNES

J'AI MES RÈGLES, JE FAIS DU SPORT !

LE GUIDE BY REGLES ELEMENTAIRES

Ici, tu vas en apprendre plus sur les règles, ce phénomène complètement naturel qui concerne des millions de personnes ! Quand est-ce que ça arrive ? Comment ça fonctionne ? Est-ce que ça fait mal ? Mais surtout : est-ce que je peux faire du sport quand j'ai mes règles ?

Ce petit guide t'invite à mieux comprendre ce qui se passe dans ton corps au moment de l'arrivée de tes premières règles et à mieux les vivre pendant que tu fais du sport !

~~JE SUIS INDISPOSÉE~~
~~.OWN QUI SAIGNE DU NEZ~~
~~T LA SAISON DES FRAISES~~
~~S ANGLAIS ONT DÉBARQUÉ~~
~~J'AI MES RAGNAGNAS~~
~~C'EST LA SAISON~~
~~DES FRAISES~~
~~C'EST LA SEMAINE~~
~~DU KETCHUP~~
J'AI MES RÈGLES

C'EST QUOI LES RÈGLES ?

Les premières règles arrivent au moment de la puberté et en vrai, ça peut être dur de voir son corps changer, parfois d'un coup ; mais tout le monde va passer par là, c'est tout à fait normal ! Avoir tes règles, ça veut dire que ton corps change, évolue, grandit…

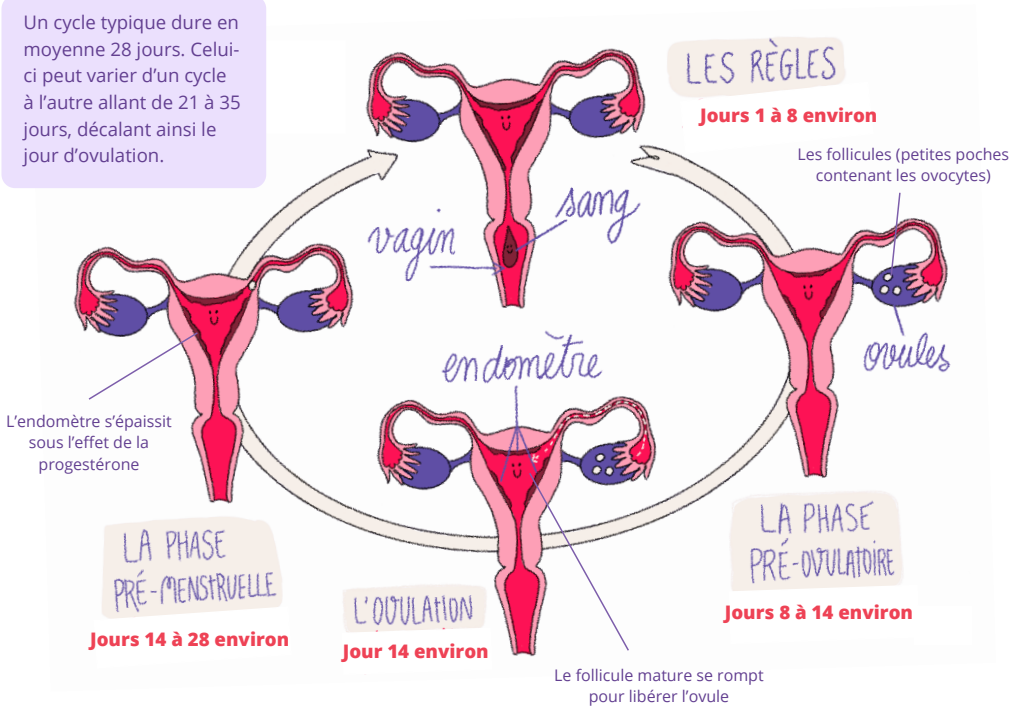
Les règles, ça correspond à l'écoulement naturel du sang de l'utérus par le vagin. Le premier jour, les règles commencent et tu as un peu de sang dans ta culotte. Ça dure, en moyenne, entre 1 à 8 jours. Une dizaine de jours après la fin des règles, un des deux ovaires va pousser un ovule dans une des trompes. Les ovules, c'est un stock de cellules qu'on a dès la naissance qui ressemblent à des petits œufs, et qui vont permettre, si on le veut, de se reproduire.

Quand l'ovule est dans la trompe, c'est le moment où il peut rencontrer un spermatozoïde, une autre cellule. La reproduction peut commencer. Sauf que la plupart du temps, tout ça n'arrive pas. Le corps a juste été prévoyant, il s'est dit « au cas où il y a besoin, on prépare un environnement pour que la cellule puisse se développer », mais en fait ça ne s'est pas révélé nécessaire. C'est là que les règles arrivent.

On dit que le cycle menstruel dure environ 28 jours mais ce cycle varie en fonction de chaque personne. Leur durée varie entre 21 et 35 jours.

Tout ce qu'on vient d'expliquer, c'est ce qu'on appelle le cycle menstruel : ça désigne la période entre le premier jour des règles (premiers saignements) et le premier jour des règles suivantes.
Il se décompose en 4 phases :

Un cycle typique dure en moyenne 28 jours. Celui-ci peut varier d'un cycle à l'autre allant de 21 à 35 jours, décalant ainsi le jour d'ovulation.



NB → Avoir ses règles, ça ne veut pas dire qu'on « veut » avoir des enfants. Il n'y a que toi pour décider, quand tu seras adulte, si tu as envie ou non d'avoir des enfants. Vouloir et pouvoir, c'est deux choses bien différentes.

NB → Au début, tes cycles peuvent être « irréguliers », c'est-à-dire que tes règles ne vont pas revenir « pile tous les mois », les premières années où tu as tes règles .

QUELQUES INFOS ESSENTIELLES

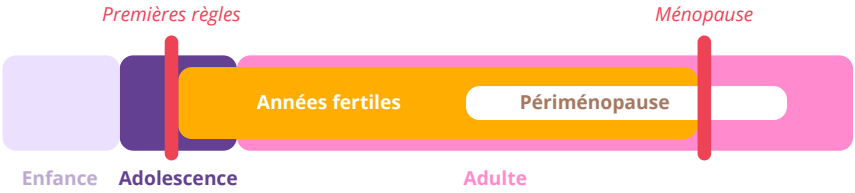
On perd en moyenne entre **40 & 50 ml de sang**, soit l'équivalent d'une petite tasse à café. C'est souvent beaucoup moins que ce l'on croit. Et parfois on a l'impression d'avoir plus de règles parce que ça se mélange à l'urine.

Certaines personnes **ressentent des symptômes** avant l'apparition de leurs règles (maux de tête, douleurs abdominales, fatigue, anxiété...), c'est ce que l'on appelle le syndrome prémenstruel (SPM).

L'apparition des premières règles se fait en moyenne à l'âge de **12,2 ans** en France, mais c'est une moyenne : elles peuvent arriver entre **8 ans et 18 ans.**

NB → Tu peux aussi aller voir un·e coach et lui demander de mettre des protections périodiques dans les vestiaires, dans les trousses si vous vous déplacez ou dans toutes les toilettes du club. Comme ça, pas de panique si ça t'arrive pendant que tu fais du sport !

Les règles ne durent pas toute la vie, elles vont s'arrêter progressivement, jusqu'à s'arrêter complètement.
Ça s'appelle la ménopause. L'âge moyen de la ménopause est de **51 ans** en France, mais celle-ci peut survenir **dès 45 ans et jusqu'à 60 ans**.



Certains cas nécessitent une **attention particulière** et il est préférable d'aller consulter et d'en parler avec un·e sage femme, gynécologue, médecin, juste pour s'assurer qu'on est en bonne santé :

RÈGLES TRÈS DOULOUREUSES

Si la forte douleur persiste après avoir pris un anti-douleur, n'hésite surtout pas à en parler. Avoir mal, ça n'est jamais normal !

RÈGLES ABONDANTES VOIRE HÉMORRAGIQUES

Si tu dois changer de protection toutes les heures alors que celle-ci est très absorbante.

RÈGLES IRRÉGULIÈRES

Les premières années où tu as tes règles, tes cycles peuvent être irréguliers, c'est normal. Ton corps change et il faut qu'il s'habitue à tous ces changements. Mais au bout d'un moment, tes cycles doivent devenir réguliers et durer entre 21 et 35 jours.

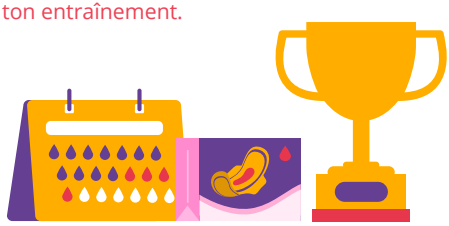
ET LE SPORT DANS TOUT ÇA ?

Chaque période du cycle menstruel influe sur la performance. On peut adapter sa pratique sportive.

Ce ne sont pas les règles en elles-mêmes mais **le SPM qui peut impacter la performance.** Le SPM, souviens-toi, c'est le « syndrôme pré-menstruel » qu'on a vu juste avant. C'est l'ensemble des symptômes qu'on peut ressentir quelques jours avant d'avoir ses règles : maux de ventre, maux de tête, mal aux seins, changements d'humeur, troubles digestifs...

Certaines personnes peuvent ressentir plusieurs symptômes en même temps, d'autres ne ressentent rien du tout ! Et ça peut varier d'un cycle à l'autre, il y a de quoi s'y perdre !

Ces symptômes là peuvent avoir un impact sur ta pratique sportive. Le schéma de la page suivante t'aide à mieux comprendre ce qu'il se passe dans ton corps et ce qu'on te conseille de faire pour mieux adapter ton entraînement.

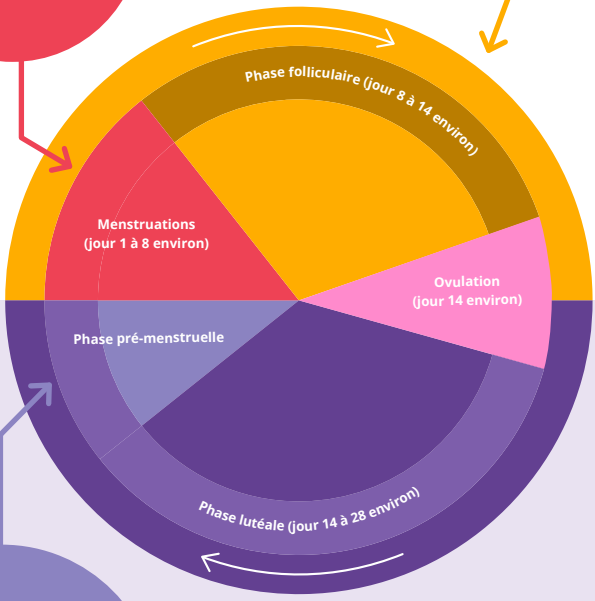


Préparez-vous à **2-3 jours** difficiles (saignements). Toujours avoir des protections périodiques supplémentaires.

Possibilité de **faire de l'exercice** et de la compétition pendant tes règles. Écoute ton corps !

PHASE FOLLICULAIRE

La phase folliculaire est le moment idéal pour les exercices à forte intensité : augmentation de la forme et de la force physique. Les œstrogènes ont été associés à des effets positifs sur la mémoire et la concentration. C'est le moment idéal pour que ton corps développe de nouvelles compétences et pour renforcer tes routines d'entraînement.



Si tu as un fort SPM, **privilégie le repos, l'hydratation et la bonne alimentation**. Un entraînement à faible impact est conseillé (mobilité, récupération, flexibilité et technique).

PHASE LUTÉALE

Milieu de la phase lutéale : privilégie l'entraînement aérobique à intensité modérée, travaille ta résistance, ton endurance, avec des charges modérées, ainsi que ton volume, ton temps de réactions et ta technique.

QUELQUES CONSEILS POUR MIEUX MANGER

Les douleurs menstruelles peuvent être causées par un excès de molécules pro-inflammatoires, qui intensifient les contractions de l'utérus et aggravent les douleurs. Une alimentation **« anti-inflammatoire » de type méditerranéen** peut aider à mieux vivre ton SPM et tes règles, en apportant des nutriments qui soutiennent l'équilibre hormonal et réduisent l'inflammation. Il s'agit d'avoir une alimentation variée et sans frustration !

Privilégie les aliments non transformés et riches en nutriments bénéfiques

Fruits & légumes

Protéines

Céréales complètes

Légumineuses

Sources d'omégas-3

Ils peuvent améliorer ton bien-être car :
- fibres pour la bonne santé intestinale
- protéines pour l'équilibre hormonal
- glucides complexes pour l'énergie
- vitamines anti-oxydantes et « bonnes » graisses (oméga-3) aux effets anti-inflammatoires

Évite les aliments ultra-transformés et sans réel intérêt nutritionnel

Boissons sucrées

Confiseries, céréales & gâteaux industriels

Fritures, plats préparés

Viandes transformées, viande rouge

Ils peuvent aggraver les douleurs car :
- trop riches en sucre, en « mauvaises » graisses, en additifs
- augmentent la production de molécules pro-inflammatoires
- riches en calories vides sans nutriments essentiels

Astuce pour composer un goûter sain

+

+

Une portion de fruit ou de crudité
- fruit entier, compote
- bâtons de crudités…

Un produit céréalier
- tranche de pain complet
- part de gâteau maison

Une source de protéines végétales ou animales
- houmous
- yaourt, œufs, fromage

LA NUTRITION PENDANT LE CYCLE

PHASE DU CYCLE	CONSEIL
Menstruations & SPM	**Gérer les crampes, la fatigue et les fringales** **Consomme des omégas-3 pour réduire l'inflammation :** • poissons gras, noix, graines de lin, huile de colza... **Consomme des aliments riches en fer pour compenser les pertes des règles :** • lentilles, pois-chiches, viande, poisson, œufs... **Associe fer végétal et vitamine C pour mieux l'absorber :** • pois chiches + poivron cru, houmous + bâtonnets de carotte, ajout d'un fruit en fin de repas... **Privilégie les collations saines pour te faire plaisir lors des fringales** : • gâteau fait maison, chocolat noir... **Augmente l'hydratation avec des boissons non sucrées :** • eau minérale, tisanes, bouillons, soupes...
Folliculaire *(des règles jusqu'à l'ovulation)*	**Boost d'énergie et récupération optimale** **Veille à avoir un apport énergétique suffisant** **Privilégie les glucides complexes pour maintenir ton énergie :** • riz, quinoa, patate douce, pain complet... **Mange plus de fruits pour l'énergie et les vitamines :** • banane, baies, pomme... **Consomme des protéines maigres pour la récupération musculaire :** • poisson, volaille, tofu... **N'oublie pas de continuer à consommer des aliments riches en fer pour continuer à « recharger les stocks »**
Lutéale *(de l'ovulation aux règles)*	**Prévenir la fatigue, les douleurs et stabiliser l'énergie** **Consomme des oméga-3 ici aussi pour prévenir l'inflammation** **Mange plus de fibres pour réguler l'énergie :** • légumes verts, crudités, légumineuses, riz complet... **Ajoute aussi suffisamment de protéines pour éviter les baisses d'énergie :** • viande, poisson, œufs, yaourt nature, tempeh... **Privilégie les aliments riches en magnésium pour prévenir les crampes :** • chocolat noir, amandes, bananes... **Augmente l'hydratation avec des boissons non sucrées**

LE TABOU DES RÈGLES

Les règles, c'est naturel, c'est même un signe qu'on est en bonne santé et pourtant... On a souvent tendance à leur attribuer des idées fausses.

Tu as déjà dû entendre des phrases comme :
- Les règles, c'est sale
- Les règles, ça sent mauvais...

Toutes ces idées sont fausses mais elles ont pourtant contribué à créer des tabous. Un tabou, c'est quelque chose dont on ne parle pas par crainte, par gêne, par pudeur.

NB → Voici une vidéo pour t'expliquer comment le tabou des règles s'est construit dans le temps :

Si on ne nomme pas ou ne montre pas quelque chose, on a souvent tendance à ne pas le comprendre et ça participe aussi à rendre **le sujet invisible.**
Ce tabou reste très présent à l'école,
et ça peut aussi **aggraver la précarité menstruelle.**

POUR 80% DES FILLES DE 11 À 18 ANS, AVOIR SES RÈGLES À L'ÉCOLE EST SOURCE DE STRESS.

1 FILLE SUR 2 A DÉJÀ MANQUÉ L'ÉCOLE À CAUSE DE SES RÈGLES.

**Source : enquête Règles Élémentaires x Opinion Way - octobre 2023*

LA PRÉCARITÉ MENSTRUELLE, DÉFINITION

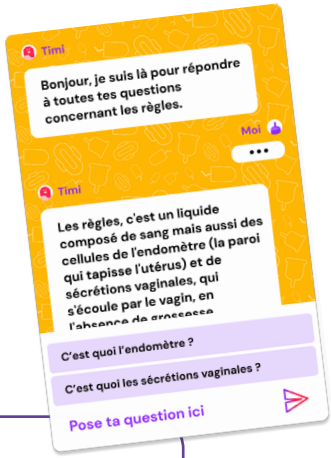
La précarité menstruelle désigne **les difficultés économiques à se procurer des produits de première nécessité en période de règles.** Ce manque d'accès peut inciter des personnes à improviser et utiliser des objets non adaptés pour pallier au manque de protections (papier journal, vieux tissu par exemple).

Mais la précarité menstruelle, c'est aussi le fait qu'on n'ait **pas assez ou pas du tout d'informations, de ressources sur la gestion de son cycle menstruel** (est-ce que c'est normal si j'ai mal, est-ce que je dois en parler?) ou sur l'utilisation des protections périodiques (ça se garde combien de temps un tampon ?).

Ce sont plein de questions qui peuvent parfois rester sans réponse ! Et ça peut avoir des **conséquences sur notre santé physique ou mentale**. Ça peut créer des infections dans le corps si on garde une protection trop longtemps ; ou on peut aussi être très mal à l'aise pendant un match ou un entraînement parce qu'on a peur d'avoir une tâche (si tu te demandes, TOUT LE MONDE s'est déjà posée la question !)

COMMENT BRISER LE TABOU ?

- Tu peux en parler avec tout le monde, **collecter des protections périodiques,**
- Utiliser **le vrai mot « règles » ou « menstruations »** et pas de nom de code, du genre « ragnagna »
- Aller voir la plateforme ***« Parlons Règles »***, qui pourra répondre à plein de questions autour des règles.



Ça bouge aussi dans le milieu du sport !

Depuis le début de la saison 2019-2020, la section féminine du club de football de Chelsea (Angleterre) est devenue la première à adapter son programme d'entraînement aux cycles menstruels de ses joueuses.
Résultats ? Moins de blessures et de meilleures performances.

Comme pour les joueuses de l'équipe nationale d'Angleterre, les joueuses françaises ne portent plus de shorts blancs pour leurs matchs depuis la Coupe du monde 2023 afin d'être plus à l'aise pendant la période de leurs règles.
« Les footballeuses professionnelles jouent deux mi-temps de 45 minutes sans pause ni temps mort. Nombre d'entre elles nous ont dit qu'elles pouvaient passer plusieurs minutes sur le terrain en craignant d'avoir des fuites menstruelles ».

QUIZ

Et pour finir, voici un petit quizz que tu peux faire pour mémoriser toutes ces informations ou le faire avec tes ami·es, entre 2 entraînements ou 2 matchs !

En moyenne, combien de temps durent les règles dans la vie d'une personne qui a ses règles ?
a. 70 ans
b. Environ 38 ans
c. 10 ans

b. Environ 38 ans

En moyenne, combien de sang perd-on quand on a ses règles ?
a. 3 litres
b. 1 litre
c. Entre 40 et 50 ml

c. Entre 40 et 50 ml

En moyenne, combien de protections jetables une personne qui a ses règles va-t-elle utiliser au cours d'une vie ?
a. 100
b. 5000
c. Entre 10 000 à 15 000

c. Entre 10 000 à 15 000

Quel est le budget dépensé au cours d'une vie par une personne qui a ses règles ?
a. 100 €
b. 1000 €
c. Environ 8 000 €

c. Environ 8 000€

Quelle équipe de foot féminine a été la première à vouloir changer la couleur des shorts pendant les compétitions ; pour ne plus avoir à porter du blanc ?
a. L'équipe féminine d'Angleterre
b. L'équipe féminine d'Espagne
c. L'équipe féminine de France

a. L'équipe féminine d'Angleterre

REGLES ELEMENTAIRES

C'EST TOUT À FAIT POSSIBLE DE CONTINUER À FAIRE DU SPORT, MÊME QUAND ON A SES RÈGLES !

LE PLUS IMPORTANT, C'EST DE S'ÉCOUTER, ADAPTER SA PRATIQUE POUR NE SURTOUT PAS SE BLESSER OU PASSER UN MAUVAIS MOMENT À L'ENTRAÎNEMENT !

Pour aller plus loin, nos ressources :