

# Que faire contre la diminution de mes performances due à mon cycle menstruel?

Sibylle Matter, Patrik Noack

## Causes de la diminution des performances due au cycle menstruel



Lors de l'entraînement ou des compétitions, une athlète sur trois est confrontée à une diminution de ses performances due à son cycle menstruel.

**Syndrome prémenstruel**  
5 à 7 jours avant les règles

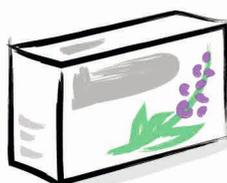
**Douleurs**  
pendant les règles

**Instabilité psychique**  
en cours de cycle

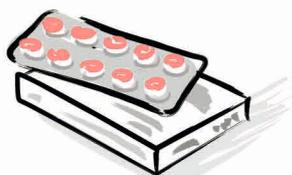
**Diminution des performances en cas de chaleur et d'humidité élevée**  
7 à 10 jours avant les règles

## Thérapies recommandées

**Gattilier**



**Anti-inflammatoires**  
(p. ex. ibuprofène),  
dès le début des règles



**Remèdes phytothérapeutiques**  
(p. ex. gattilier  
ou millepertuis)

**Soutien psychologique**



**Acclimatation**



## La thérapie ne fonctionne pas?

**Contraception hormonale** (si contraception souhaitée)

Possibilités pour les sportives :

- Pilule monophasique
- Patch hormonal
- Anneau vaginal
- Stérilet hormonal (3 ou 5 ans)



Important: Discuter au préalable des **risques éventuels** avec le gynécologue et/ou le médecin du sport. Tester si la contraception est bien supportée au moins 1 an avant la compétition visée.

**Solution individuelle**

Discuter des possibilités avec le gynécologue et/ou le médecin du sport

