

Quelle est l'influence du cycle menstruel sur mon entraînement ?

Sibylle Matter, Patrik Noack, Joëlle Flück



Symptômes individuels et options thérapeutiques

Douleurs (règles)

- Anti-inflammatoires (par ex. ibuprofène), dès le début des règles
- Gattilier

Effet plus marqué de l'entraînement de force maximale



Brève douleur (ovulation)

- Anti-inflammatoires (par ex. ibuprofène)

Moindre stabilité des articulations et extensibilité accrue des ligaments

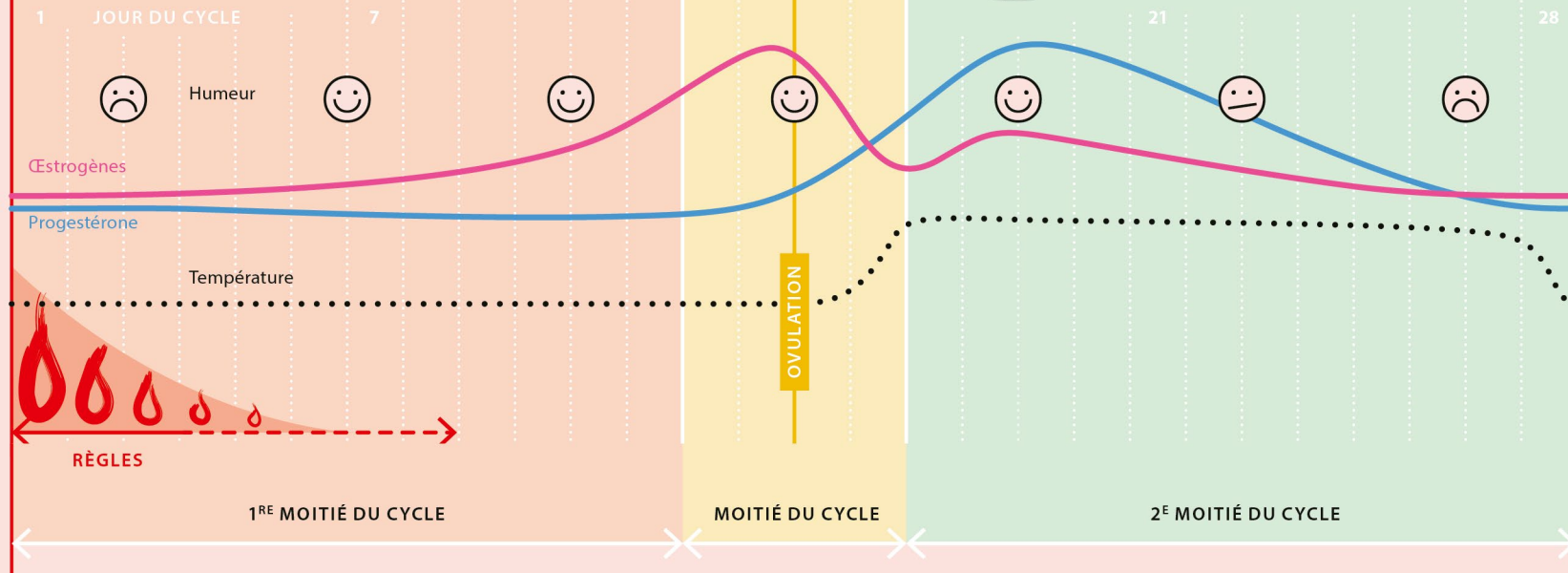
- entraînement de force et de coordination ciblé (prévention des blessures)



Diminution des performances en cas de chaleur et d'humidité élevée (7 à 10 jours avant les règles) → acclimatation

Syndrome prémenstruel (5 à 7 jours avant les règles)

- **Rétention d'eau** → porter des bas de contention
- **Fringales (augmentation de l'apport énergétique)** → attention : bilan énergétique !
- **Sentiment de lourdeur/troubles de la digestion** (crampes, flatulences, diarrhée, etc.) → gattilier
- **Instabilité psychique** → conseil psychologique, gattilier, médicaments naturels (par ex. millepertuis)



Conseils

- Tiens un **journal de tes règles**.
- Fais régulièrement contrôler ton **taux de fer**.
- Lorsque tu utilises la **variabilité de ta fréquence cardiaque** comme indicateur, tiens compte du fait que celle-ci peut varier très fortement au cours du cycle menstruel.



