



SPORT


au

Questions

Docteur Carole Maître

La France est reconnue pour sa volonté et son engagement dans l'organisation de grands évènements sportifs féminins dans diverses disciplines (handball, tennis, volley ball, boxe...). Depuis une trentaine d'années, le sport féminin tend à se développer ; les femmes sont de plus en plus nombreuses à pratiquer des activités physiques et sportives : de 9% en 1968, on constate aujourd'hui une progression à 48%.

La femme moderne exprime au travers de son activité sportive une prise de conscience de ses bénéfices généraux sur la santé. Trop nombreux pour être cités de manière exhaustive, le sport a, en particulier, une



*action favorable sur les risques de cancer,
la tension artérielle, la capacité pulmonaire,
le squelette et la masse grasseuse...*

*Cependant, quelle pourrait être l'influence
du sport, quelque soit le niveau, sur la vie
gynécologique de la femme ?*

*Au travers de ce fascicule, le Docteur Carole
Maître, gynécologue de l'Institut National du
Sport et de l'Education Physique (INSEP),
répond à vos interrogations de femmes
sportives.*

au Féminin

**sur vos règles
et votre contraception**



0.01

QUESTION

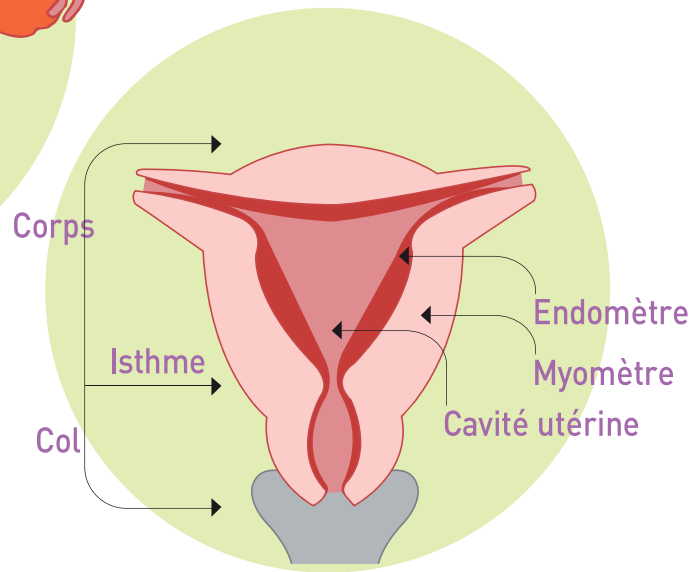
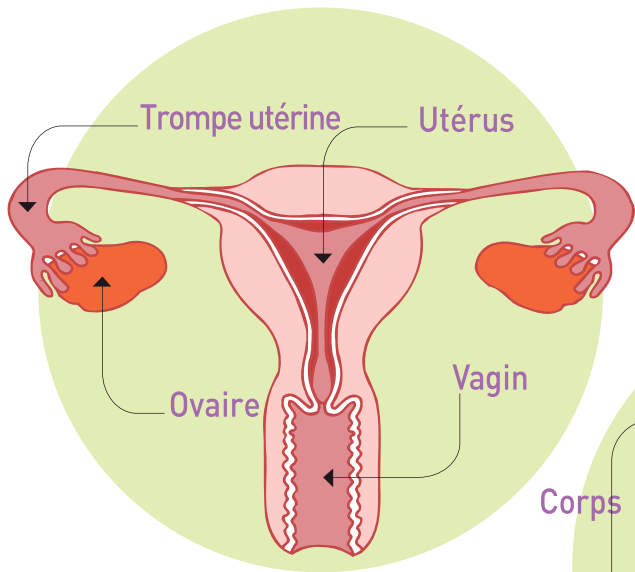
Quelle est
la durée d'un cycle
normal ?

Le cycle commence au 1^{er} jour des règles (*phase menstruelle*) et se termine la veille des règles suivantes.

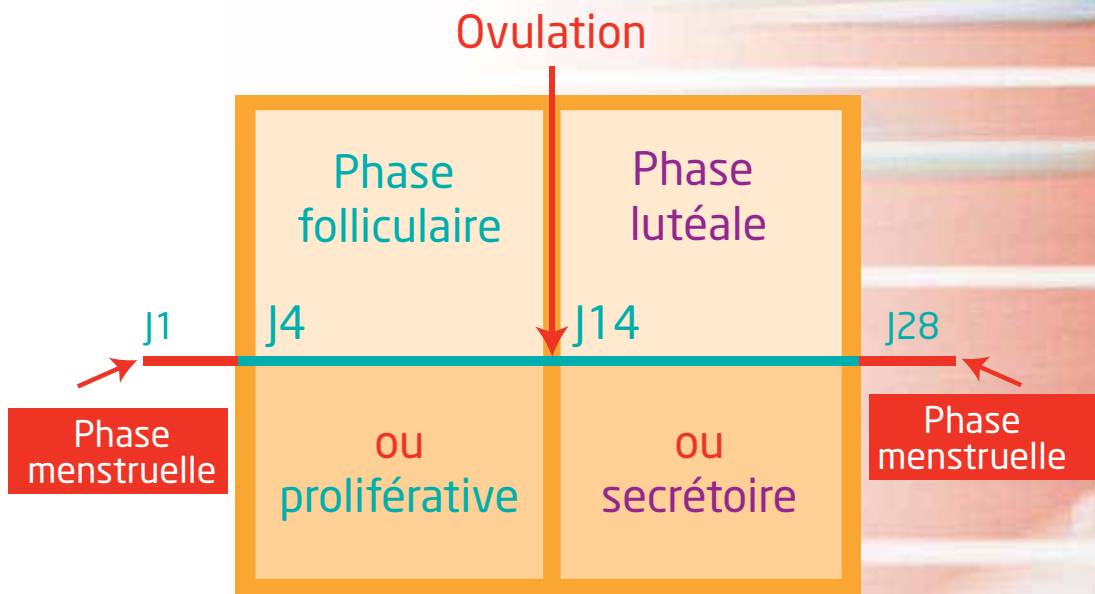
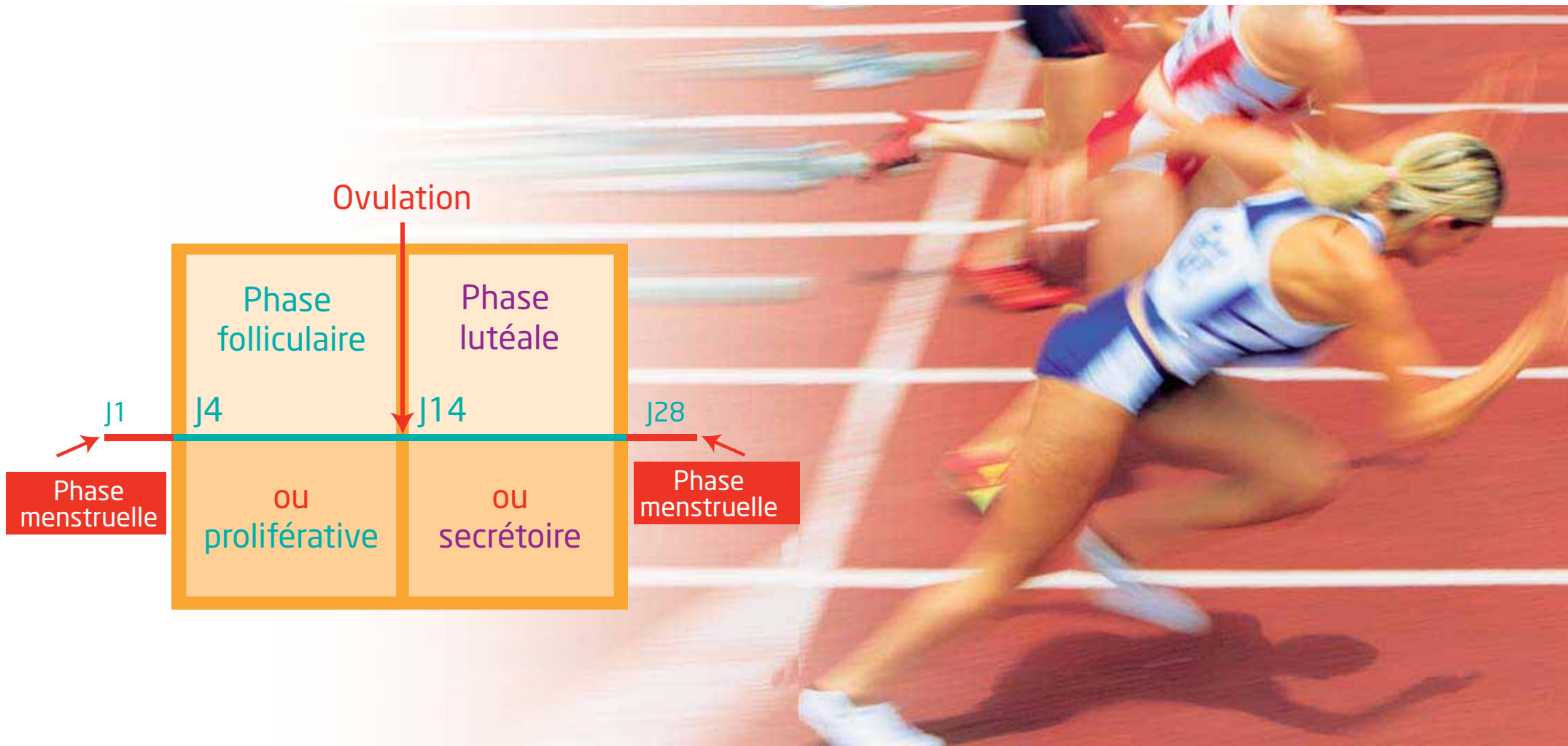
La durée d'un cycle est de **26-32 jours**.

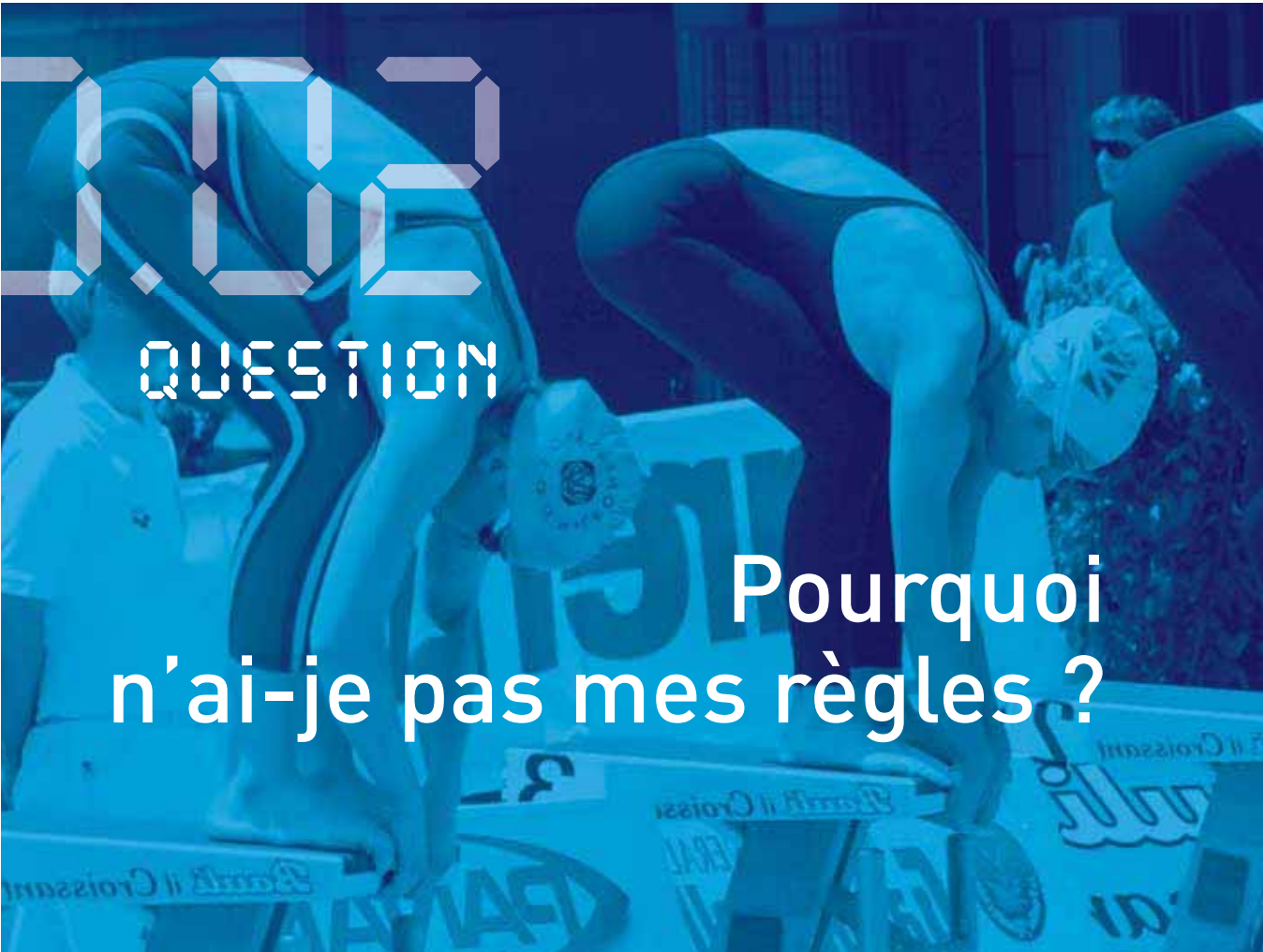
Il est constitué de :

- une 1^{ère} phase dite folliculaire (*ou proliférative*), estrogénique car elle correspond à la croissance des follicules et à la sélection du follicule qui aboutira à l'ovule.
- l'ovulation



- une 2^{ème} phase dite lutéale (*secrétoire*), qui correspond à la formation du corps jaune et se termine par une diminution des sécrétions hormonales, ce qui déclenche les règles : début d'un nouveau cycle....





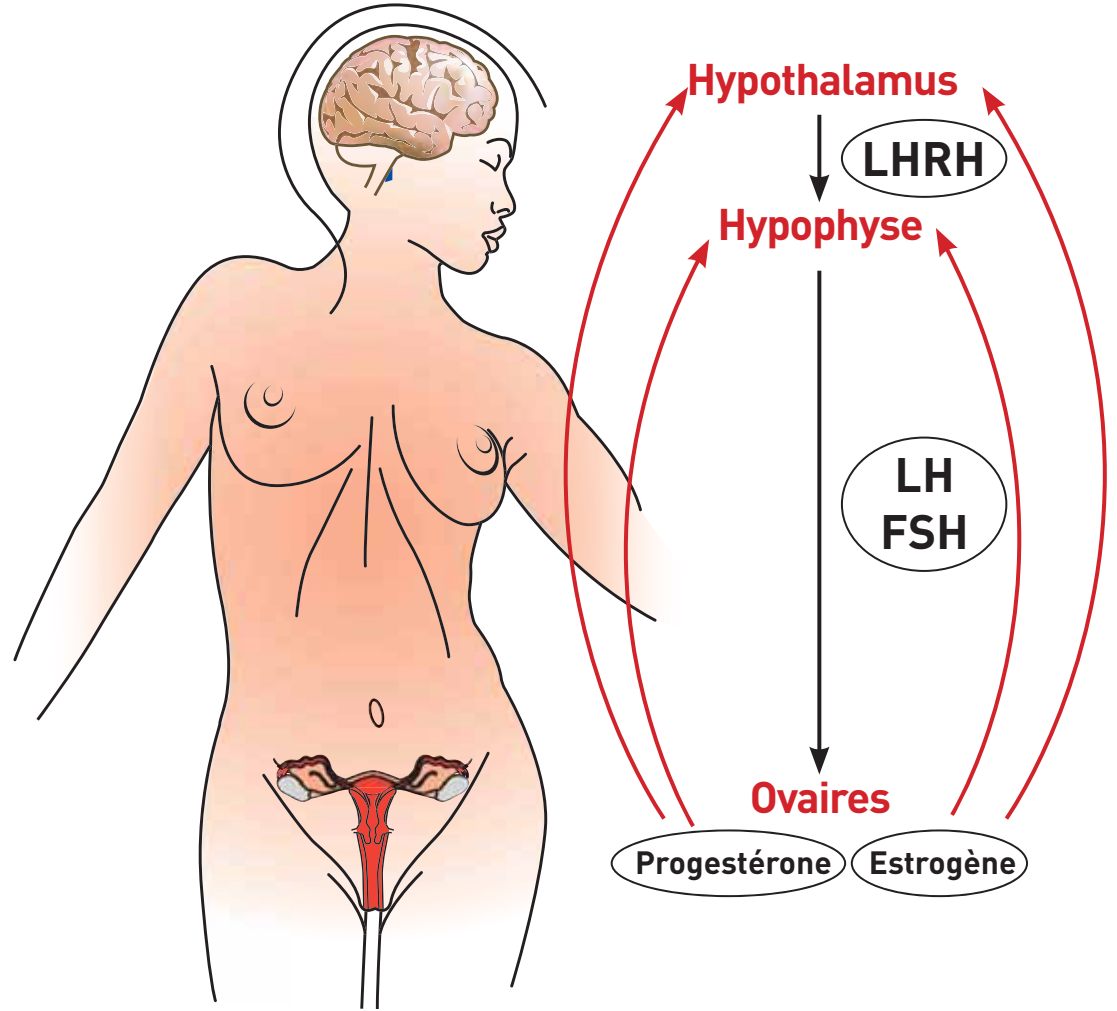
QUESTION

Pourquoi
n'ai-je pas mes règles ?

Ne pas avoir ses règles (en l'absence de contraception) peut avoir plusieurs significations :

- ce peut être **une grossesse.**
- ce peut être lié à **une insuffisance des apports alimentaires**, par rapport aux dépenses d'énergie : il y a alors **déséquilibre énergétique** : le cerveau (*hypothalamus*) capte le message et,

par l'intermédiaire de l'hypophyse,
ralentit les sécrétions hormonales
ovariennes qui sont nécessaires pour
préparer les règles, privilégiant ainsi les
organes qui ont le plus besoin d'énergie
(le cerveau, les muscles...).



**Ne pas avoir ses règles sous pilule
(en l'absence d'oubli) ce peut-être lié :**

- à la nature des hormones,
- à leur dosage.

En général, ce n'est pas une maladie
de l'ovaire.

Parlez-en à votre gynécologue.

*NB : On peut dans certaines circonstances (stage
- compétition) rechercher une absence des règles
temporaire ou prolongée, des solutions existent.*



A photograph of a person performing aerial arts, suspended upside down with their arms raised and a hula hoop around their neck. The background is a solid reddish-pink color.

0.03

QUESTION

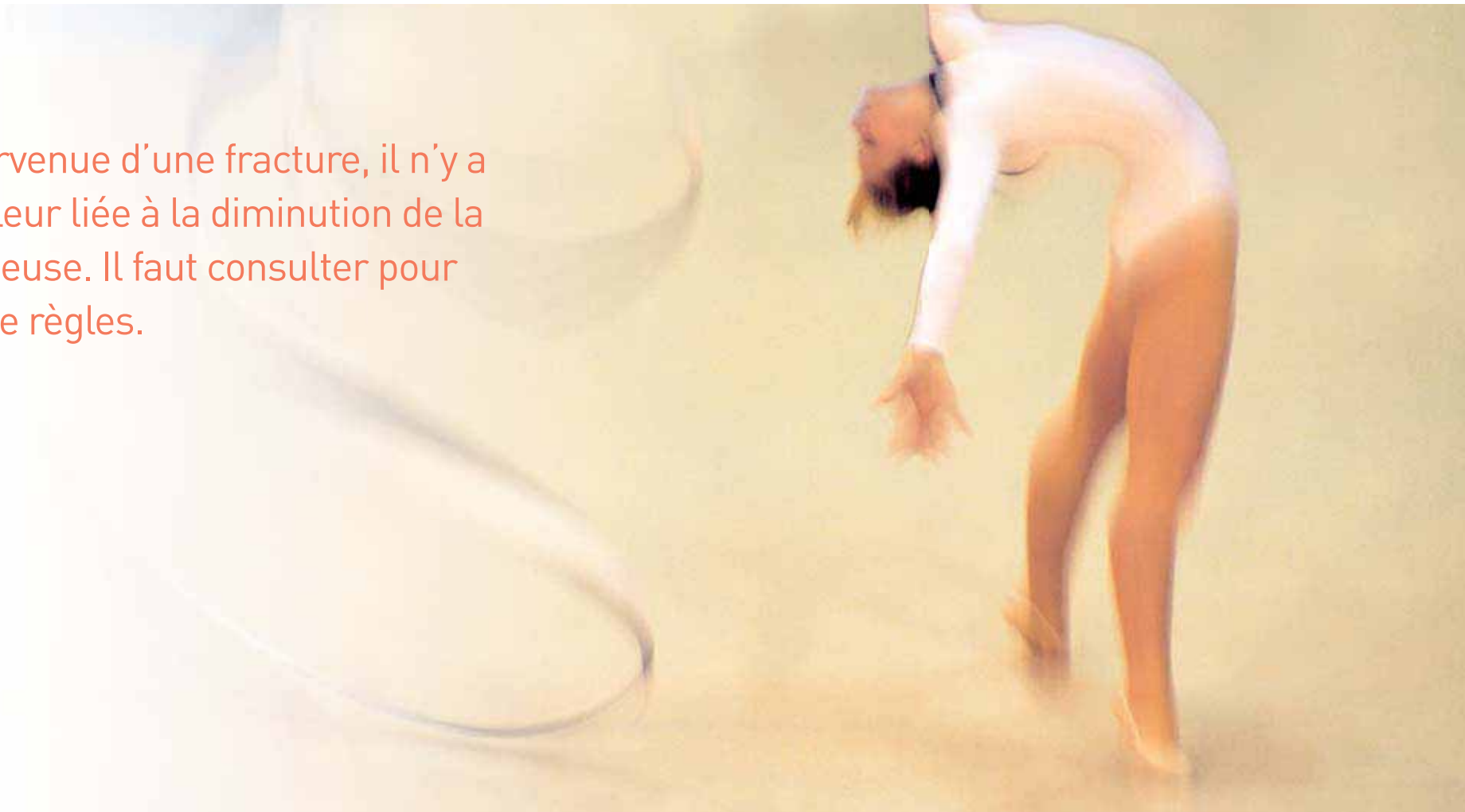
Qu'est-ce que
je risque à ne pas avoir
mes règles ?

Quand le cycle fonctionne, les ovaires produisent œstrogène et progestérone de façon variable au cours du cycle.

Un certain taux d'œstrogène est nécessaire pour maintenir la densité osseuse.

Le manque d'œstrogène conduit à une diminution de la densité osseuse (ostéopénie voire ostéoporose) qui augmente **le risque de fracture de fatigue.**

Avant la survenue d'une fracture, il n'y a pas de douleur liée à la diminution de la densité osseuse. Il faut consulter pour l'absence de règles.





0.04

QUESTION

Pourquoi mes règles
sont-elles irrégulières ?

C'est lié à un ralentissement du fonctionnement entre l'hypothalamus, l'hypophyse et les ovaires.

Le ralentissement du fonctionnement est d'autant plus grand que les règles sont espacées et rares.

A long terme, les risques vont rejoindre ceux de l'absence des règles.



A woman wearing a riding helmet and jacket is shown in profile, riding a light-colored horse. The image is overlaid with a semi-transparent green filter. In the upper left corner, the number '0.05' is displayed in a large, white, digital-style font.

0.05

QUESTION

Je prends du poids
avant mes règles,
dois-je modifier
mon alimentation ?

Non,

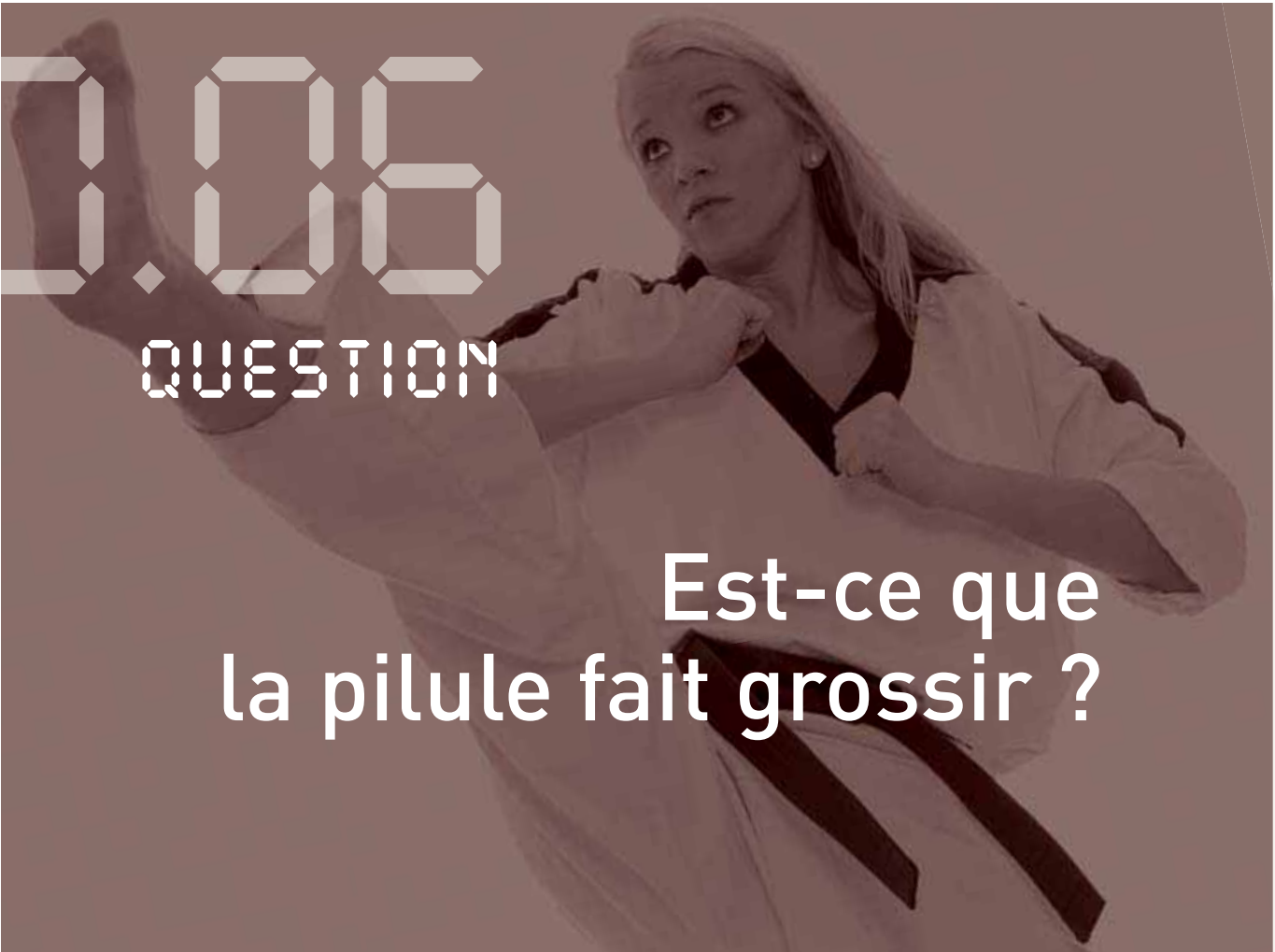
si votre alimentation reste équilibrée,
ce n'est pas une question alimentaire.

C'est un problème hormonal, pour lequel il faut
consulter.

La prise de poids peut être liée à un syndrome
préménstruel : **un traitement ou un
changement de contraception** pourra vous
aider.

Certaines molécules contenues dans les pilules modernes pourront être plus adaptées.





Est-ce que
la pilule fait grossir ?

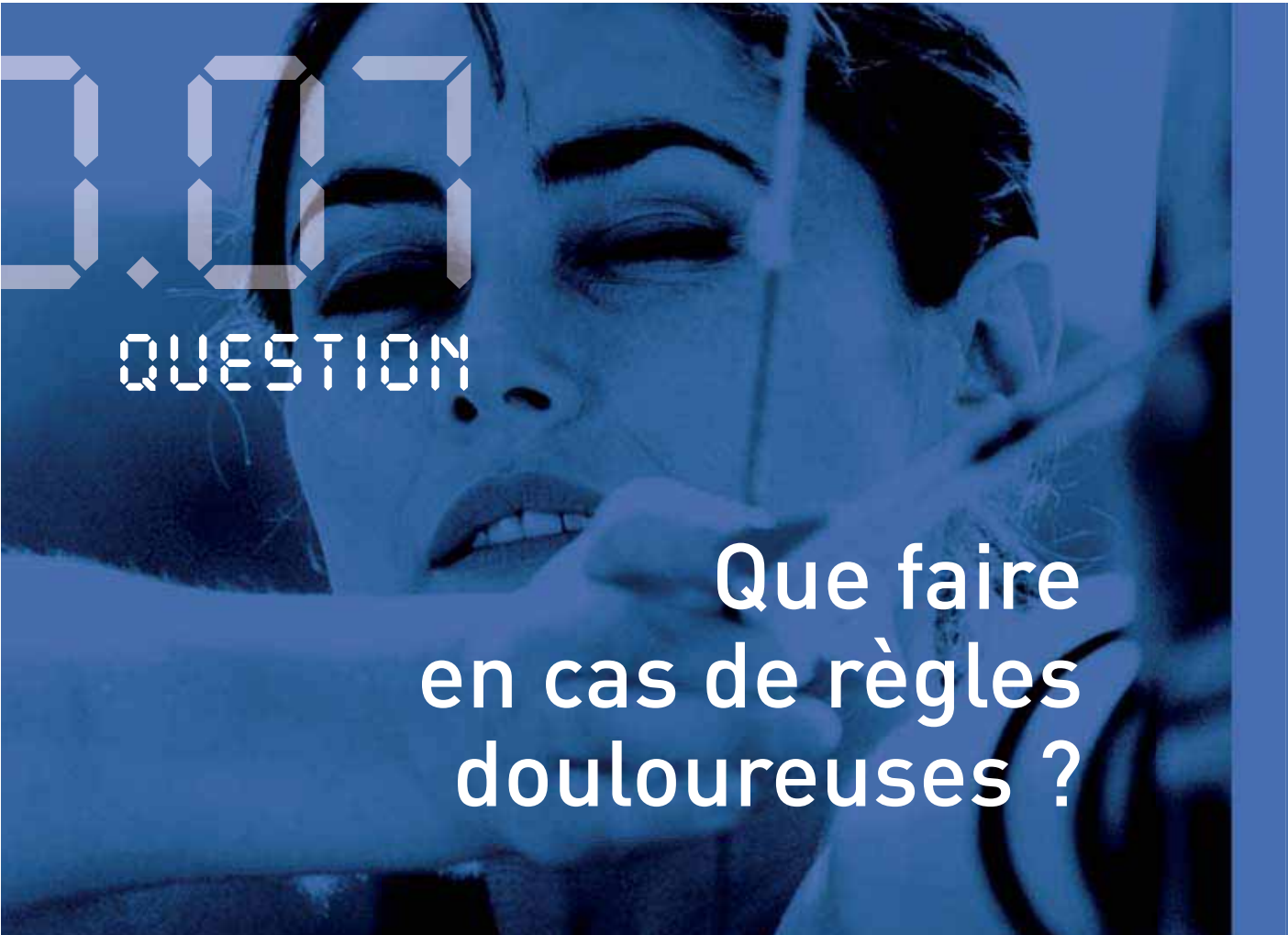
Oui et non

En général non, bien que certains contraceptifs puissent provoquer une prise de poids liée à une rétention hydrique.

Dans ce cas, il y a suffisamment de pilules disponibles pour trouver celle qui conviendra le mieux à votre situation clinique.

N'hésitez pas à en parler à votre gynécologue.





0.07
QUESTION

Que faire
en cas de règles
douloureuses ?

- Des traitements à prendre au moment des règles existent (antalgiques).
- Si vous avez besoin d'une contraception, sachez que celle-ci peut aussi avoir un effet favorable sur les douleurs de règles.



A woman in a volleyball uniform is shown from the chest up, looking upwards with her hands raised towards a volleyball. The image has a strong magenta color cast. In the top left corner, there is a digital-style '000' overlay.

000

QUESTION

J'ai peur d'oublier
ma pilule, quand je pars
en stage ...,
y a-t-il d'autres moyens
de contraception ?

Oui, il existe notamment :

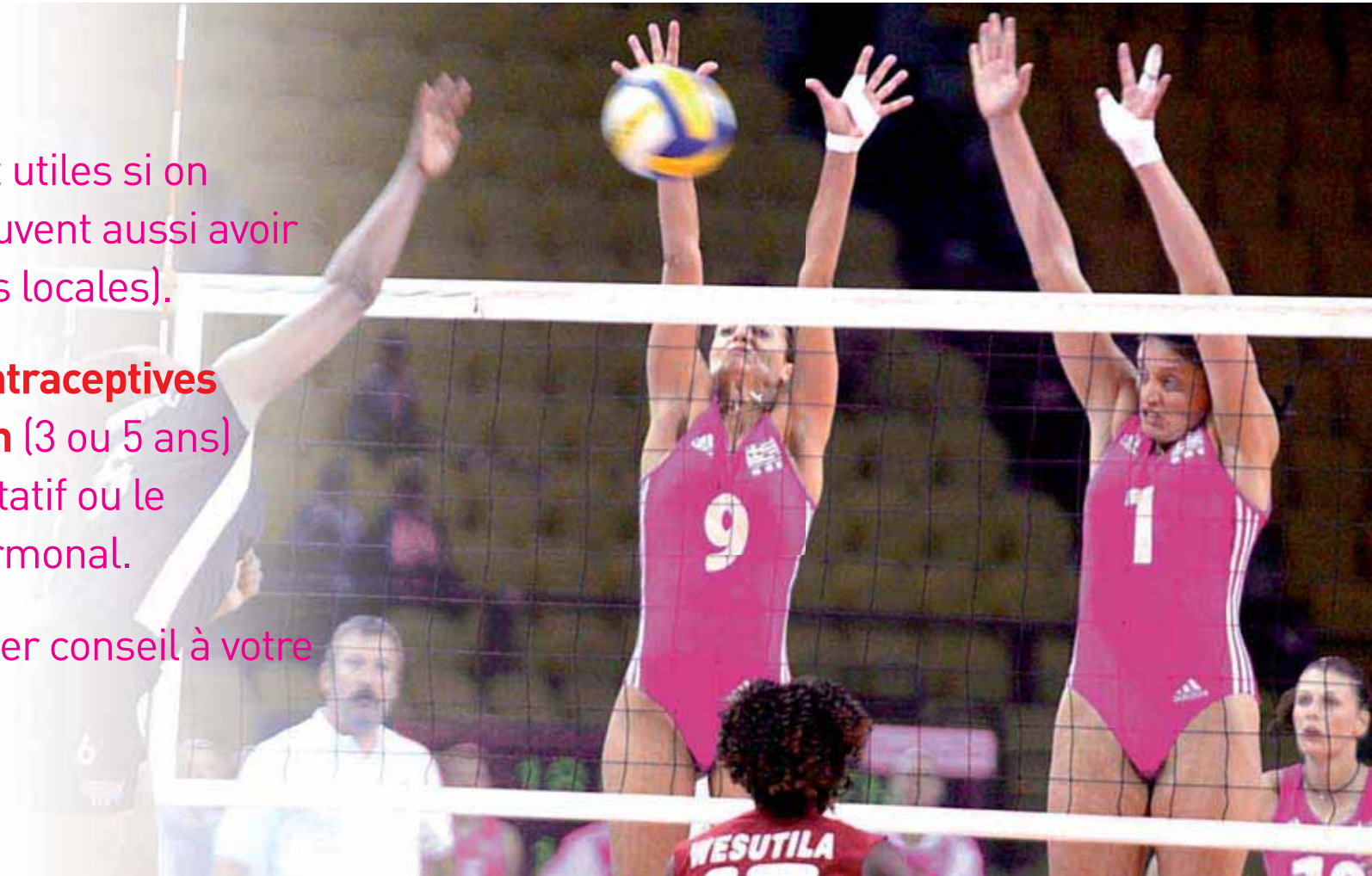
un patch contraceptif, que l'on change 1 fois par semaine pendant 3 semaines avec une pause de 7 jours.

un anneau vaginal contraceptif, que l'on met comme un tampon, qui reste intra vaginal 3 semaines et qu'on enlève pour la pause de 7 jours.

Ces deux méthodes sont utiles si on oublie sa pilule, mais peuvent aussi avoir des inconvénients (gênes locales).

Certaines méthodes contraceptives de longue durée d'action (3 ou 5 ans) comme l'implant progestatif ou le Système Intra Utérin hormonal.

N'hésitez pas à demander conseil à votre gynécologue.





009

QUESTION

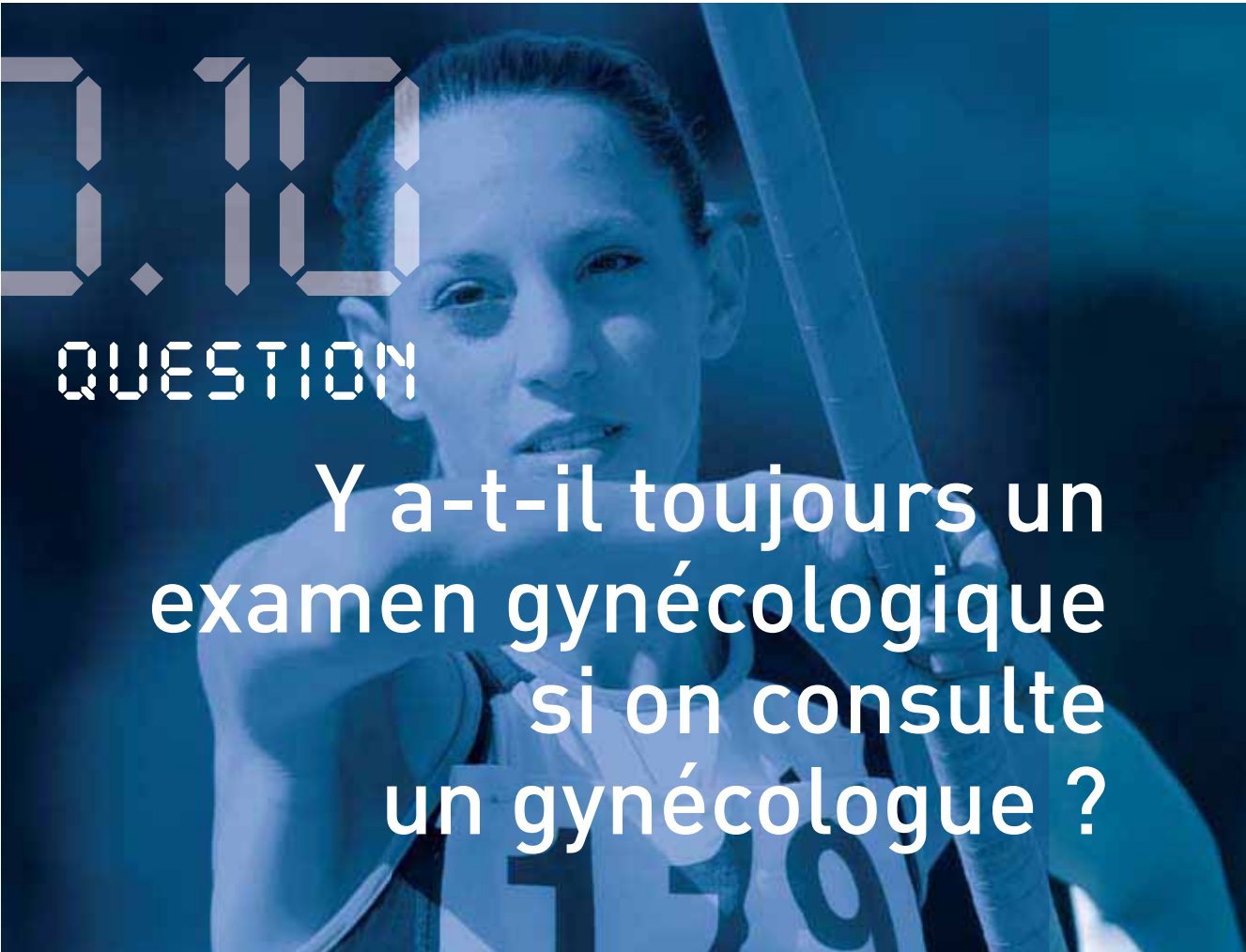
Dans le cadre
du contrôle anti-dopage,
peut-on utiliser tous les
types de pilules ?

Oui

il n'y a aucune pilule commercialisée en France
qui figure sur la liste des produits interdits.

*NB : En cas de déplacement à l'étranger,
il reste souhaitable d'avoir l'ordonnance
de toute prescription avec vous.*





0.10
QUESTION

Y a-t-il toujours un
examen gynécologique
si on consulte
un gynécologue ?

Non,

l'examen gynécologique (*toucher vaginal et pose de spéculum*) n'est pas obligatoire.

Il sera décidé avec vous, et le plus souvent il est fait lors de la 2^{ème} consultation.

En l'absence de rapport sexuel,
il n'est pas du tout systématique.

C'est ce que vous avez à dire
ou à demander qui reste essentiel.





0.11

QUESTION

Quand dois-je consulter
un gynécologue ?

- Si les règles ne sont pas venues à 16-17 ans.
- Si les règles se sont arrêtées, depuis que vous vous entraînez par exemple.
- Si vous avez un retard de règles.
- Si vous êtes gênée par des douleurs de règles ou des symptômes avant les règles (fatigue, prise de poids, tension mammaire, troubles de l'humeur, irritabilité... en période pré-menstruelle).
- Si vous avez besoin de vous renseigner sur les cycles, la contraception, la fécondité.

- Pour faire un frottis du col : examen de dépistage du cancer du col de l'utérus : c'est un examen non douloureux qui doit être fait une fois par an environ, à partir des 1^{ers} rapports sexuels.
- Si vous souhaitez une contraception ou si vous oubliez votre pilule régulièrement.
- Pour de nombreuses autres raisons : mycose, douleurs lors des rapports...





Bayer HealthCare
Bayer Schering Pharma

Bayer Santé
Division **Bayer Schering Pharma**
www.bayerscheringpharma.fr

