



[Découvrez la campagne](#)

SANTÉ MENSTRUELLE ET PELVIENNE : LES BASES ET LE SUIVI DU CYCLE DANS LE SPORT

Cette ressource rassemble deux outils éducatifs visant à présenter les bases de la santé menstruelle & pelvienne et à guider le suivi du cycle menstruel en contexte sportif : *Cycle menstruel et plancher pelvien* et *Suivi du cycle menstruel et des symptômes pelviens*.

CYCLE MENSTRUEL

Le cycle menstruel est rythmé par des **variations hormonales** qui orchestrent son déroulement.

INDICATEURS D'UN CYCLE SAIN

DURÉE DU CYCLE

21 - 35 JOURS

- Variation de quelques jours d'un cycle à l'autre est normale
- Menstruation marque le début du cycle

DURÉE DES MENSTRUATIONS

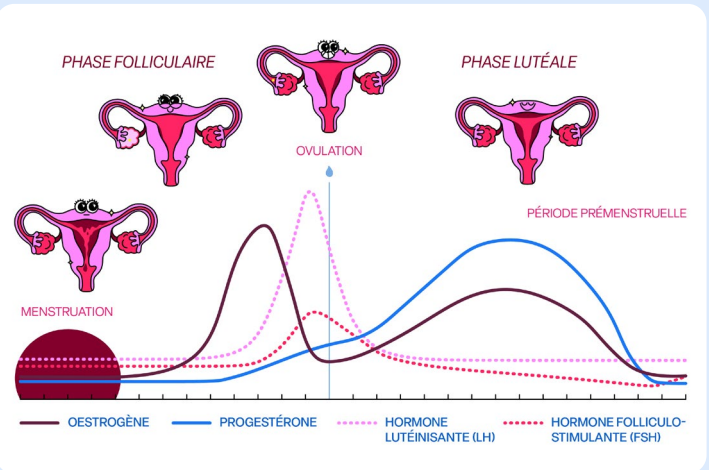
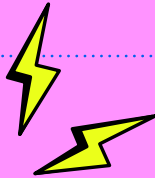
~ 2 - 7 JOURS

VERS LE MILIEU DU CYCLE =

OVULATION

SYMPTÔMES

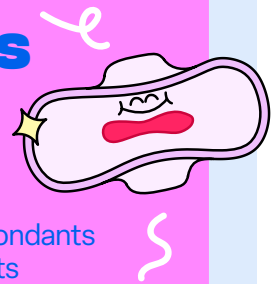
VARIABLES ET DEVRAIENT ÊTRE LÉGERS



LES 2 PREMIÈRES ANNÉES APRÈS LA MÉNARCHE*

- Cycles peuvent être irréguliers
- Saignements peuvent être plus abondants
- Cycles sans ovulation plus fréquents

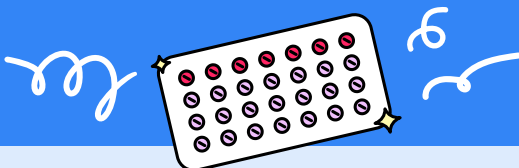
*Ménarche = 1^{ère} menstruation



CONTRACEPTION HORMONALE

- Contient des hormones synthétiques
- Modifie le fonctionnement hormonal naturel
- Prévient les grossesses

Les saignements observés **ne correspondent généralement pas à des menstruations physiologiques**, mais à des saignements de privation hormonale.



2 TYPES

Contraception hormonale combinée
(oestrogène + progestérone)

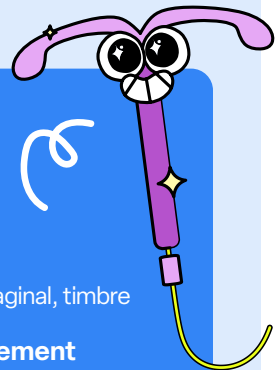
- Contraceptif oral combiné (pilule), anneau vaginal, timbre

Contraception de progestérone uniquement

- Stérilet avec hormone, implant, mini pilule, injection

* Le stérilet avec cuivre ne contient pas d'hormones.

[Pour en apprendre sur les méthodes de contraception](#)



TROUBLES DU CYCLE MENSTRUEL DANS LE SPORT

Les athlètes sont davantage touchées par les troubles du cycle menstruel que la population générale, surtout celles pratiquant des sports d'endurance, à catégories de poids ou des disciplines artistiques.

AMÉNORRHÉE PRIMAIRE

Absence de la ménarche à 15 ans
*Ménarche = 1ère menstruation

AMÉNORRHÉE SECONDAIRE

Absence des menstruations pendant :
 ≥ 3 mois (cycles auparavant réguliers)
 ≥ 6 mois (cycles auparavant irréguliers)
 La prévalence de l'aménorrhée secondaire est environ 4 à 5 x plus élevée chez les athlètes que dans la population générale. (Taim et al., 2023)

OLIGOMÉNORRHÉE

Cycle irrégulier et menstruations peu fréquentes
- 4-9 x / année

DYSMÉNORRHÉE

Douleurs durant les menstruations.
*Des inconforts peuvent survenir. Une douleur qui limite ou perturbe tes activités quotidiennes et ton sport n'est pas normale.

MÉNORRAGIE

Menstruations très abondantes ou prolongées.
 ≥ 2 symptômes suivants :
 • Gros caillots sanguins
 • Changement de tampon ou serviette plus qu'aux 2 heures
 • Double protection hygiénique
 • Débordements fréquents

ANOVLUTION

Absence d'ovulation

LES CAUSES LES PLUS FRÉQUENTES D'AMÉNORRHÉE ET D'IRRÉGULARITÉS DU CYCLE MENSTRUEL CHEZ LES ATHLÈTES:

- 1) Faible disponibilité énergétique
- 2) Charge d'entraînement excessive/inadaptée

EFFETS NÉGATIFS SUR LA SANTÉ ET LA PERFORMANCE

(Bruinvels, 2020; Castanier, 2021; Pitchers et Elliott-Sale, 2019)

CONNAÎTRE TON CYCLE, C'EST RECONNAÎTRE TES SIGNAUX POUR MIEUX PRENDRE SOIN DE TA SANTÉ.



AMÉNORRHÉE

L'absence des menstruations n'est **PAS*** normale.
 → C'est un **SIGNAL D'ALARME** de ton corps.

*Sauf pendant une grossesse, à la ménopause ou avec une contraception hormonale.

Les irrégularités et troubles du cycle menstruel peuvent révéler un problème hormonal ou gynécologique, lié ou non au sport.

QUAND CONSULTER

Un.e professionnelle de la santé:

- Absence de ménarche à 15 ans (pas de première menstruation à cet âge)
- Cycles irréguliers et menstruations peu fréquentes (≤ 9 menstruations / année)
- Menstruations absentes ≥ 3 mois (si pas de grossesse)
- Douleurs liées au cycle menstruel
- Saignements très abondants Ou entre tes menstruations
- Absence d'ovulation
- Possibilité de grossesse

SANTÉ PELVIENNE

TON PLANCHER PELVIEN SOUTIENT TES ORGANES, TA SANTÉ ET TA PERFORMANCE

C'est un ensemble de **muscles, ligaments et nerfs** situé à la base du bassin, formant une structure en forme de hamac.

RÔLES PRINCIPAUX

- Soutient les organes pelviens (urètre, vagin, utérus, rectum)
- Maintient la continence urinaire, fécale et de gaz
- Fait partie intégrante de l'unité interne (« **core** »), et agit en **synergie** avec :

- **Diaphragme**

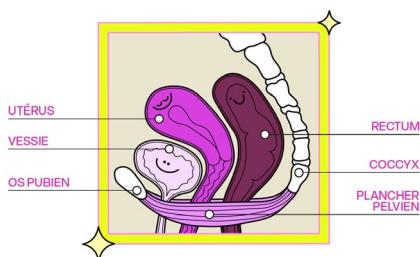
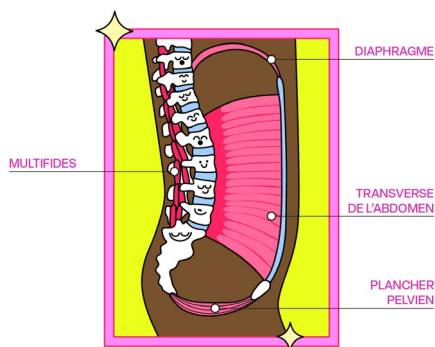
Muscle principal de la respiration

- **Transverse de l'abdomen**

Muscle abdominal le plus profond

- **Les multifides**

Muscles profonds du dos, le long de la colonne vertébrale



SYMPTÔMES PELVIENS DANS LE SPORT

Ils peuvent toucher toute sportive, à n'importe quel moment de sa vie, **peu importe le sport pratiqué**.

Gêne, peur, perte de concentration, impact sur la santé mentale et la qualité de vie : les symptômes pelviens **peuvent aussi réduire la performance** et mener à **modifier ou à arrêter le sport**.

INCONTINENCE, TROUBLES URINAIRES ET ANAUX

Fuites urinaires, fécales ou de gaz

À l'effort (toux, saut) ou par urgence

Fréquence urinaire élevée

(> 5-8x/jour)

Urgence urinaire ou fécale

(envie soudaine et pressante)

Causes fréquentes chez les sportives : impact répété à long terme, activité physique à haute intensité et charge élevée.

PROLAPSUS (DESCENTE) D'ORGANES PELVIENS

Sensation de pression, de lourdeur ou de bombement dans le périnée.

DOULEUR PELVIENNE

Vaginale (ouverture ou profonde), vulvaire, urétrale, rectale, symphyse pubienne, coccyx, bas de l'abdomen.

*La douleur à l'insertion vaginale n'est jamais normale

CONSTIPATION CHRONIQUE

Difficulté à évacuer les selles : douleur, effort marqué, fissures anales, hémorroïdes.

↑ Risques de fuites urinaires et prolapsus pelviens

CONDITIONS ASSOCIÉES

Lien important entre le plancher pelvien et les douleurs lombaires, à l'aîne ou aux hanches.

Les **infections transmises sexuellement et par le sang (ITSS)** peuvent provoquer des symptômes vulvo-vaginaux tels que de la douleur et des pertes vaginales anormales.

📌 Pour en apprendre sur le dépistage des infections transmissibles sexuellement et par le sang (ITSS)

**QUOIQUE FRÉQUENTS,
LES SYMPTÔMES
PELVIENS NE SONT
PAS NORMAUX.**

QUAND CONSULTER

Une professionnelle de la santé :

- Fuites urinaires ou pertes vaginales anormales
- Envie fréquente d'uriner (>8x/jour) ou difficulté à retenir l'urine
- Besoin fréquent de pousser ou difficulté à évacuer les selles
- Sensation de pesanteur ou de lourdeur au périnée
- Douleur vulvaire, vaginale, anale ou au bas du ventre
- Douleurs persistantes au bas du dos, aux hanches ou au bassin
(il peut y avoir un lien entre ces douleurs et le plancher pelvien)

**NE SUBIS PAS SEULE,
DES SOLUTIONS EXISTENT.**

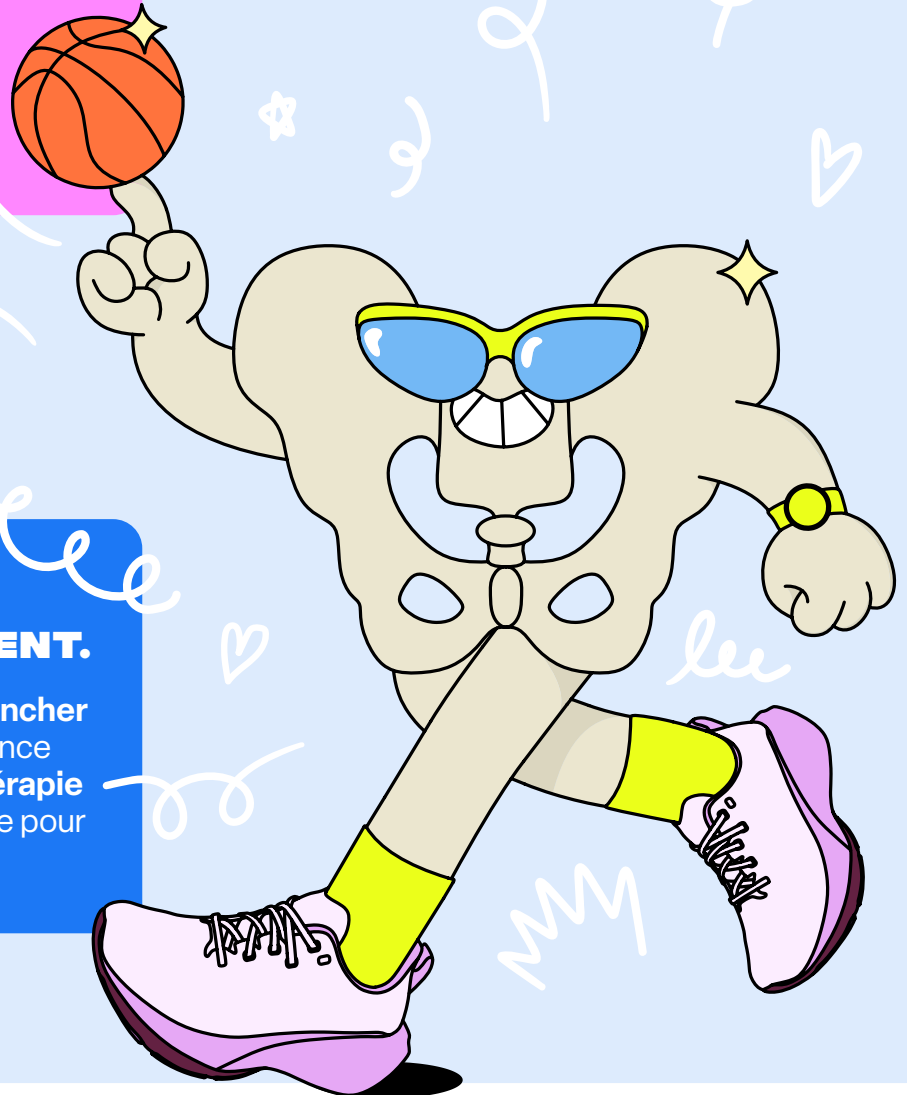
Tout comme d'autres muscles, **le plancher pelvien peut être rééduqué** : la science démontre l'efficacité de la **physiothérapie** en rééducation périnéale et pelvienne pour traiter ces symptômes.

Les
ATHLÈTES FÉMININES

ont jusqu'à **3X PLUS DE RISQUE**

de fuites urinaires que les
femmes sédentaires.

(Almeida, 2016)



SUIVI DU CYCLE MENSTRUEL ET SYMPTÔMES PELVIENS

LE CYCLE MENSTRUEL EST UNIQUE, D'UNE FEMME À L'AUTRE ET MÊME D'UN CYCLE À L'AUTRE.

SOIS TA PROPRE EXPERTE

À ce jour, la science n'appuie pas la pratique consistant à modifier systématiquement son entraînement selon les phases du cycle menstruel.

ACTIVE

TON

SUPER POUVOIR

En apprenant à connaître ton cycle, tes symptômes et comment ils t'affectent, toi.



UN

CYCLE RÉGULIER

EST:

UN INDICATEUR DE SANTÉ

+ UN ATOUT POUR LA PERFORMANCE

POURQUOI SUIVRE SON CYCLE?

SUIVRE TON CYCLE, C'EST PRENDRE LE POUVOIR SUR TON CORPS.

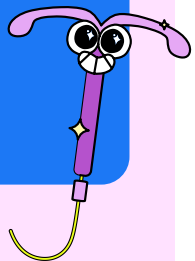
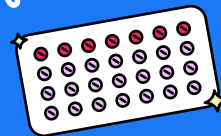
Tu apprends à connaître tes rythmes, à repérer tes symptômes et à anticiper chaque phase plutôt que de les subir.

→ Au besoin, un.e professionnelle de la santé peut t'aider.

→ Des outils et des stratégies existent pour gérer les symptômes.

Même avec une contraception hormonale, tu peux ressentir des symptômes.

Suivre ce que tu ressens permet de repérer d'éventuels effets secondaires, de mieux comprendre ton corps, et consulter au besoin un.e professionnelle de la santé.



IL EST NORMAL D'AVOIR DES FLUCTUATIONS AU FIL DU CYCLE MENSTRUEL.

Ton énergie, ton humeur et tes sensations peuvent varier selon la phase du cycle.

COMMENT SUIVRE SON CYCLE?

- Sur un calendrier, une application, dans un cahier ou un tableau *Excel*.
- À suivre pendant **au moins 3 cycles** pour observer **tes tendances**.

🔗 [Voici un modèle pour t'aider à mieux comprendre et suivre ton cycle](#)

01 DURÉE DES CYCLES

DÉBUT DU CYCLE

1^{er} jour de 🩸

FIN DU CYCLE

Jour avant les prochaines menstruations

~21-35 JOURS?

Durée d'un cycle sain

* Une variation de quelques jours entre tes cycles est normale

** On vise ≥ 9 cycles / année

02 DURÉE ET TYPE DE SAIGNEMENTS

NOMBRE DE JOURS 🩸

~2-7 jours

TYPE DE 🩸

Léger, moyen, abondant

NOTER:

Caillots, débordements, « spotting », autres pertes

03 SENSATIONS CYCLE HORMONAL

PHYSIQUES

Crampes, fatigue, nausée, ballonnements, maux de tête, etc.

PSYCHOLOGIQUES

Humeur, motivation, irritabilité, etc.

NOTER:

Perception (+/-), intensité (0-10), impact sur l'entraînement, stratégies de gestion des symptômes et leur efficacité

04 PRODUITS MENSTRUELS

EXPLORE

Teste ce qui fonctionne le mieux pour toi: serviettes, tampons, coupes, disque, culottes menstruelles, serviettes réutilisables, etc.

NOTER:

Confort, nombre utilisé par jour et changement aux X heure(s)

05 SYMPTÔMES PÉRINÉAUX*

Fréquence urinaire (aux X heures)

Fréquence de fuites, quantités et circonstances

Sensation de lourdeur périnéale

Douleur vulvaire, vaginale, anale

Difficulté à évacuer les selles

* Au besoin, s'il y a présence de symptômes.

EXEMPLE DE SUIVI DU CYCLE MENSTRUEL

DATE	JOUR DU CYCLE	SAIGNEMENT ET PERTES	PRODUITS MENSTRUEL	SENSATIONS	GESTION DE SYMPTÔMES	RÉFLEXIONS ENTRAÎNEMENT
03/03/2026	J1	Abondant	Diva cup (jours) Culotte menstruelle (nuit)	Crampes abdominales Fatigue ↓ motivation	Sac magique, TENS, sieste	Appréhension avant, porté tenue préférée, m'a fait du bien de bouger avec mes amies.
04/03/2026	J2	Modéré	Diva cup	Maux de dos Ballonnements	Exercices physio, auto-massage abdominal, bain	Je devais aller courir, mais j'ai finalement nagé. Ça m'a fait du bien au dos
05/03/2026	J3	Modéré	Diva cup	Fatigue Constipation	Couchée plus tôt. Bu beaucoup d'eau	Congé
06/03/2026	J4	Léger	Protège-dessous	Forte Concentration	-	Marche au soleil le midi
07/03/2026	J5	Léger	Protège-dessous	Récupération Énergie	-	« PR » en muscu !!!
08/03/2026	J6	Aucun	Aucun	Motivation et Sociabilité	-	Essaie du nouveau club de pilates

*Ce tableau démontre un suivi de quelques jours au début du cycle menstruel. Nous encourageons de continuer à suivre tes symptômes et sensations (physique, psychologique, positif et négatif) tout au long du cycle menstruel.

TENS: Stimulation électrique transcutanée des nerfs. Une professionnelle de la santé (e.g. physiothérapeute en rééducation périnéale et pelvienne) peut démontrer l'utilisation de cet outil de gestion de douleur.
PR = « Personal record »

83 % DES SPORTIVES RAPPORTENT DES SYMPTÔMES LIÉS À LEUR CYCLE MENSTRUEL.

Ces symptômes peuvent être physiques ou psychologiques, positifs ou négatifs et sont variables. (Bruinvels, 2021)

TON CYCLE MENSTRUEL EST TON

SUPER

POUVOIR

SENSATIONS POSSIBLES

Durant le cycle menstruel

Ce tableau présente des effets souvent rapportés, mais ne sont pas des normes: ton expérience reste individuelle.

PHYSIQUES

POSITIVES

↑ énergie, endurance, sentiments de force, coordination, récupération, libido

NÉGATIVES

Crampes abdominales, fatigue, troubles digestifs, douleurs mammaires, maux de tête, troubles du sommeil, douleurs lombaires, fluctuations de l'appétit

PSYCHOLOGIQUES

↑ motivation, confiance, clarté mentale, créativité, sociabilité, concentration

Irritabilité, anxiété, variations de l'humeur, baisse de motivation, difficultés de concentration, stress

MERCI AUX ATHLÈTES ET EX-ATHLÈTES
DONT LA CONTRIBUTION A ÉTÉ ESSENTIELLE
À LA CRÉATION DE CES OUTILS ÉDUCATIFS!



Annie Guglia
Béatrice Lamarche
Caroline Truchon
Daphné Bieuzen
Evaelle Fortier
Harmine Christina Léo
Laurie Denommée
Léa Gauthier
Léna Bieuzen
Loïka Robertson
Marie-Frédérique Poulin
Mélanie Labelle
Vanessa Marcoux

Merci à nos partenaires

Sutton
IMMOBILIER

RADU
AUDREY

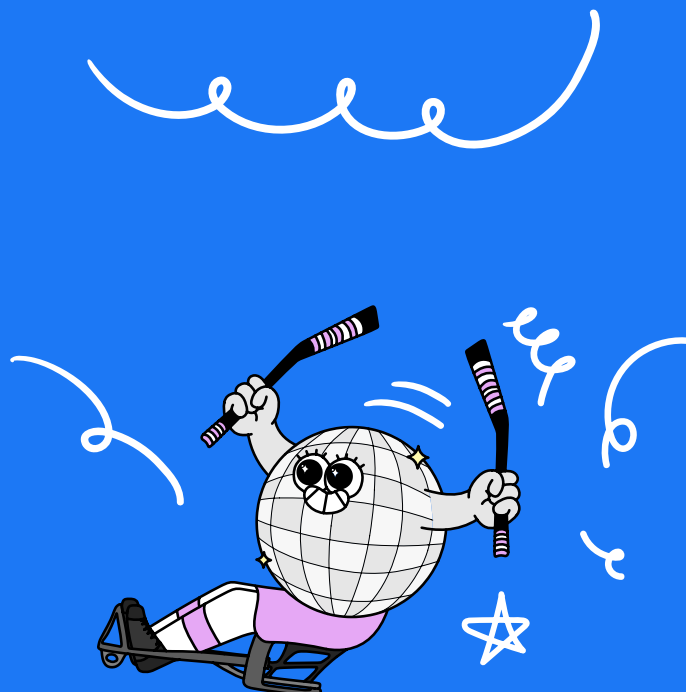
pivot

Iris +
Ario

laVie en Rose

C'est beau

Hexa
PHYSIO



Découvrez la campagne
PARLONS-SANG

Instagram [Femmes dans le sport](#)