

CYCLE MENSTRUEL

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**

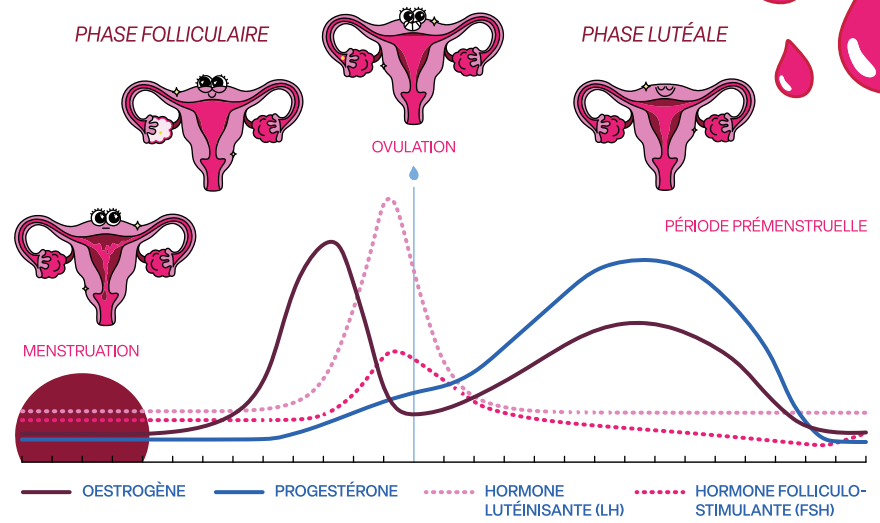
**SYMPTÔMES**

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<sup>ère</sup> menstruation



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

Ceux-ci peuvent causer des risques pour la santé à court et long terme: Os, coeur, métabolisme, risque de blessure, fertilité, bien-être, etc.

TON CYCLE MENSTRUEL EST TON SUPER POUVOIR

UN CYCLE RÉGULIER EST UN INDICATEUR DE SANTÉ ET UN ATOUT POUR LA PERFORMANCE.

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.



QUAND CONSULTER?

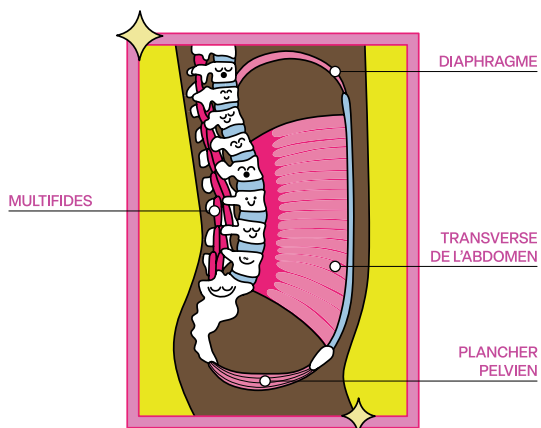
- Absence de ménarche à 15 ans (pas de première menstruation à cet âge)
- Cycles irréguliers et menstruations peu fréquentes (≤ 9 menstruations / année)
- Menstruations absentes ≥ 3 mois (si pas de grossesse)
- Douleurs liées au cycle menstruel
- Saignements très abondants ou entre tes menstruations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



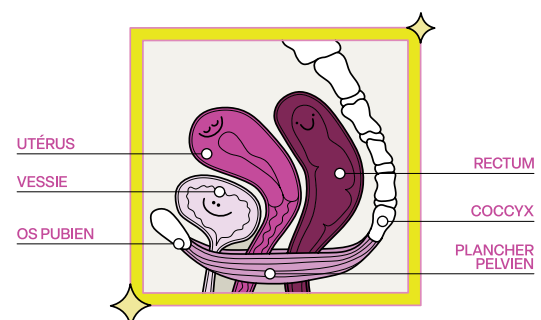
PARLONS-SANG!  
FDS

Présentée par Sutton

SANTÉ PELVIENNE



PLANCHER PELVIEN FAIT PARTIE DU « CORE »



TON PLANCHER PELVIEN

SOUTIEN TES ORGANES, TA SANTÉ ET TA PERFORMANCE.

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

Il permet de :

- Soutenir les organes pelviens (urètre, vagin, utérus, rectum)
- Assurer la continence (urine, selles, gaz)
- Travailler en synergie avec le diaphragme, les abdominaux profonds et les muscles du dos

LES SYMPTÔMES PELVIENS PEUVENT TOUCHER TOUTES LES SPORTIVES, À TOUT MOMENT.

Les athlètes féminines ont jusqu'à 3x plus de risque de fuites urinaires que les femmes sédentaires.

LES SYMPTÔMES PELVIENS NE SONT PAS NORMAUX.

Des solutions existent. La science démontre l'efficacité de la physiothérapie en rééducation périnéale et pelvienne pour traiter ces symptômes.

QUAND CONSULTER?

- Envies fréquentes d'uriner
- Difficulté à se retenir
- Difficulté à évacuer les selles
- Sensation de lourdeur au périnée
- Fuites urinaires ou pertes vaginales anormales
- Douleurs vulvaires, vaginales, anales, abdominales ou pelviennes
- Douleurs persistantes lombaires ou hanches

