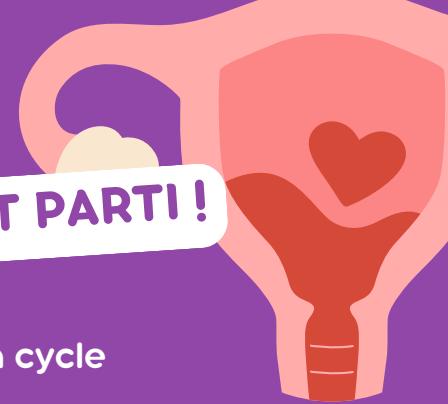


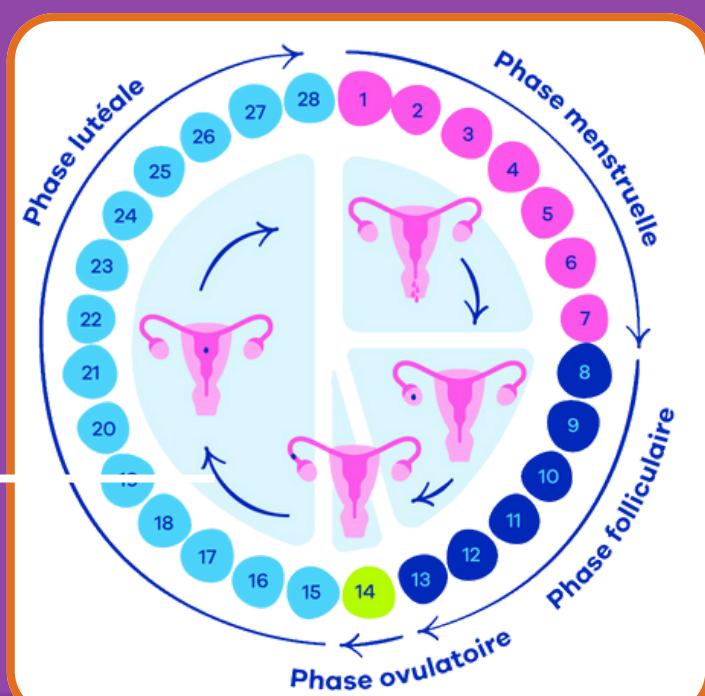
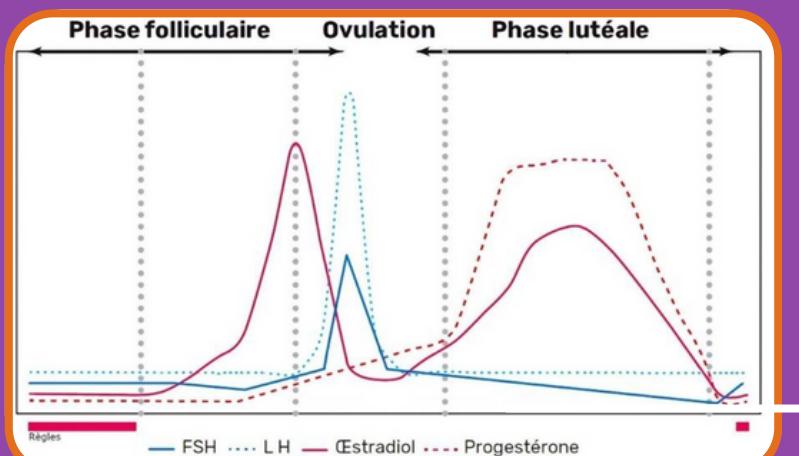
# Activité physique et menstruation

C'EST PARTI !

Le cycle menstruel est un processus naturel régulé par les hormones préparant le corps à une éventuelle grossesse. Un cycle menstruel dure environ 28 jours mais peut-être différent d'une personne à l'autre. Les hormones du cycle menstruel ont un impact sur l'énergie, la motivation, la digestion, la récupération, etc.



## LE CYCLE MENSTRUEL



### LES OESTROGÈNES

Sécrétés par les ovaires C'est la pédale d'accélérateur du cycle, aux multiples bienfaits

### LA PROGESTÉRONE

Hormones de la gestation, elle a un effet pédale de frein (sédative, myorelaxante...) Contre balance les oestrogènes et est synthétisée sous l'action de la LH.

### LA TESTOSTÉRONE

Pic de testostérone au moment de l'ovulation, ce qui boost l'énergie et la libido

### LA FSH

Follicle Stimulating Hormone  
Elle lance le signal du redémarrage du cycle et fait maturer les follicules

### LA LH

Luteinizing Hormone  
Elle déclenche l'ovulation (qui se fera 36 à 48h après le pic)

## LES BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

### SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- ↓ crampes et douleurs pelviennes
- effet antalgique naturel
- ↓ des ballonnements,
- ↑ la digestion
- régulation du cycle menstruel

### SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ↓ les symptômes psychologiques de la période menstruelle
- ↓ stress, anxiété
- ↑ de la qualité du sommeil
- ↓ du risque de dépression



# Activité physique et menstruation

C'EST PARTI !

## Phase Menstruelle ( Jour 1 à 5)



Fatigue, douleurs possibles, baisse de force

## Phase folliculaire ( Jour 6 à 14)



Montée d'énergie  
Meilleure récupération

## Ovulation ( Jour 14 à 16)



Pic de force, confiance en soi accrue

## Phase Lutéale ( Jour 17 à 28)



Fatigue, rétention d'eau, baisse de motivation

### RECOMMANDATIONS

- Fréquence : 3 à 4 fois / semaine
- Intensité : modérée
- Temps : 150 minutes par semaine soit 45 à 60min / séance
- Types d'activités : renforcement musculaire, endurance, étirements en douceur, travail sur les muscles du plancher pelvien, yoga, pilates

### CE QU'IL FAUT ÉVITER :

- L'activité physique trop intensive si fatigue importante et douleurs  
⇒ charges lourdes, sprint, sauts



#### MENSTRUATION

Yoga, étirements, activités douces, marche...



#### FOLLICULAIRE

Cardio, musculation, intensité modérée à élevée



#### OVULATION

Entrainements explosifs, performances maximales



#### LUTEALE

Sport modéré, focus sur le renforcement et la récupération



### TOUS LES SPORTS SONT POSSIBLES !

Ces informations sont à titre indicatif, chaque personne va vivre ses menstruations de manière différente.

L'activité la plus adaptée est celle qui vous fait du bien !

Quel professionnel peut m'accompagner dans ma pratique d'activité physique ?

- Enseignants en activité physique adaptée
- Kinésithérapeute
- Educateur Sportif sensibilisé



06 25 18 28 70 @ asso.lachaine@gmail.com

www.lachainesportsante.com

52 rue méridienne 76100 Rouen - Rouen