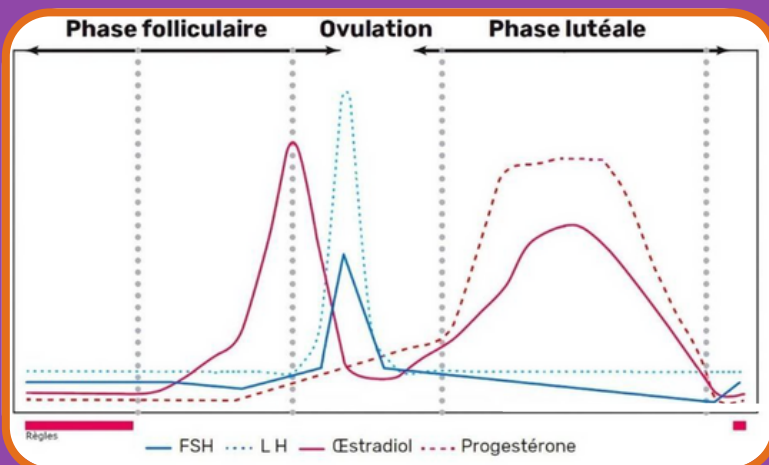


Activité physique et menstruation

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

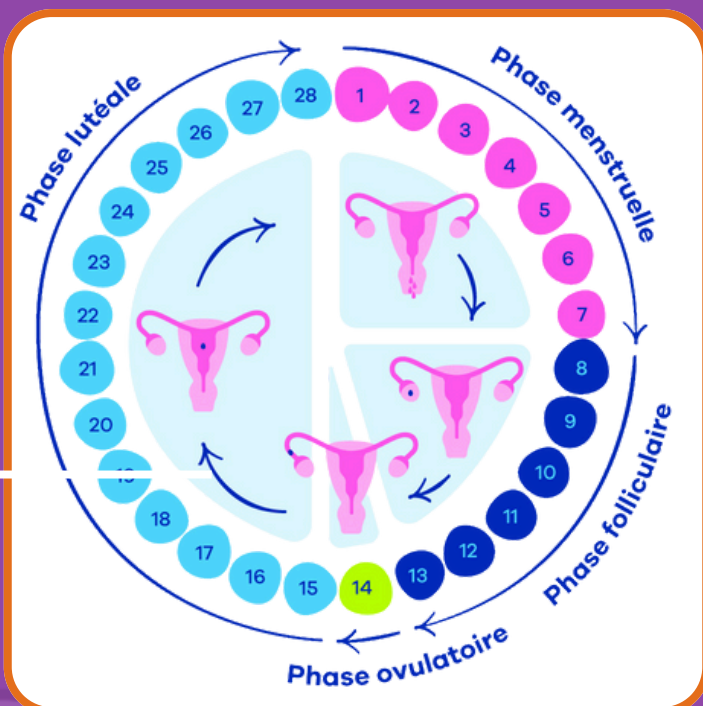
Pic de testostérone au moment de l'ovulation, ce qui boost l'énergie et la libido

LA FSH

Follicle Stimulating Hormone
Elle lance le signal du redémarrage du cycle et fait mûrir 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 60 min / 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

Entraînements 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