

QUELS SONT VOS CONSEILS POUR FAIRE DU TRIATHLON PENDANT LES RÈGLES ?

Sylvie, 34 ans, nous a posé cette bonne question, simple et pratique. Elle fait du triathlon « loisir ». SantéSportMag l'a transmise à Carole MAÎTRE, gynécologue du sport à l'INSEP.

PROPOS RECUEILLIS PAR LE DOCTEUR STÉPHANE CASCUA

Après l'ovulation, les hormones féminines, l'œstrogène et la progestérone, épaississent le revêtement interne de l'utérus appelé « endomètre » ou « muqueuse utérine ». Ainsi, cette dernière se prépare à accueillir l'œuf issu de la fécondation. Lorsqu'elle n'a pas lieu, ce tissu contenant beaucoup de petites artères, s'élimine : ce sont les règles.

VOS APTITUDES PHYSIQUES SONT PRÉSERVÉES !

Les études montrent que vos performances sont peu altérées pendant les règles. La petite perte de sang occasionne une réduction moyenne de 3% de votre taux de globules rouges circulant dans le sang. Vous transportez un peu moins bien l'oxygène de vos poumons vers vos muscles. C'est sans influence sur votre pratique « loisir ». Au plus, si vos règles

sont abondantes, vous ressentez une fatigabilité un peu plus importante. Écoutez-vous ! Si le plaisir l'emporte, ne modifiez pas votre séance. Vous êtes plus gênée par d'éventuelles contraintes logistiques et parfois par quelques douleurs.

UN PEU D'ORGANISATION...

Il est vrai qu'il vaut mieux éviter les mauvaises surprises pendant l'effort. Renouvelez vos protections avant votre entraînement et changez-les également après. Lors des séances de « préparation physique généralisée » le travail intensif des abdos peut accroître un peu les saignements. En revanche, ce n'est pas le cas des microtraumatismes en course à pied. Alors, en footing comme à vélo, optez pour un tampon ou une serviette bien stable aux bords adhésifs. Même la piscine est envisageable. Cette fois, le tampon s'impose. La natation pendant les règles n'augmente pas le risque de mycose. Néanmoins, douchez-vous et séchez-vous correctement après la baignade.

GÉREZ VOS DOULEURS...

Quelques douleurs sont possibles le premier jour. Elles sont liées aux microspasmes du muscle utérin destinés à évacuer la muqueuse. Elles sont accentuées par la fermeture des vaisseaux qui provoque une mauvaise oxygénation de l'utérus. Un entraînement intense peut accroître les douleurs. Là encore, dosez votre investissement physique en fonction de

vos sensations. Les anti-inflammatoires et notamment l'Antadys® ou Ibuprofène® peu vous soulager. Demandez conseil à votre médecin ! Si vous avez mal pendant toute la durée de vos règles, un bilan gynécologique s'impose. Il faut rechercher une autre cause, notamment une « endométriose », c'est-à-dire des fragments de muqueuse en îlots qui se déposent en dehors de l'utérus. La contraception orale serait une excellente façon de limiter vos douleurs menstruelles. Certaines pilules dites « monophasiques » contiennent toujours la même dose d'hormones dans chacun des comprimés. Occasionnellement, vous pourriez ne pas faire de pause et enchaîner avec la plaquette suivante. Ainsi, vous décaleriez vos règles. Sans désagrément, vous participeriez à ce triathlon qui vous tient tant à cœur ! (voir également l'article : « Quelle contraception pour la sportive ? » sur le blog de SantéSportMag)

L'INFO SANTÉSPORTMAG

NANA avec Aloe Vera et Camomille



Les serviettes Ultra NANA avec Aloe Vera et Camomille sont bien adaptées à la pratique du sport en raison de leur confort et de leurs vertus. Ultra minces et sans parfum, elles contiennent des ingrédients naturels reconnus pour leurs pouvoirs apaisant et hydratant tout en contrôlant les odeurs. Pack de 14 serviettes Nana Ultra Normal Plus Aloe Vera et Camomille : 1,89 €*
*Le prix de vente est indicatif, seul le distributeur est responsable du prix de vente consommateur

Nager pendant les règles n'augmente pas le risque de mycose.