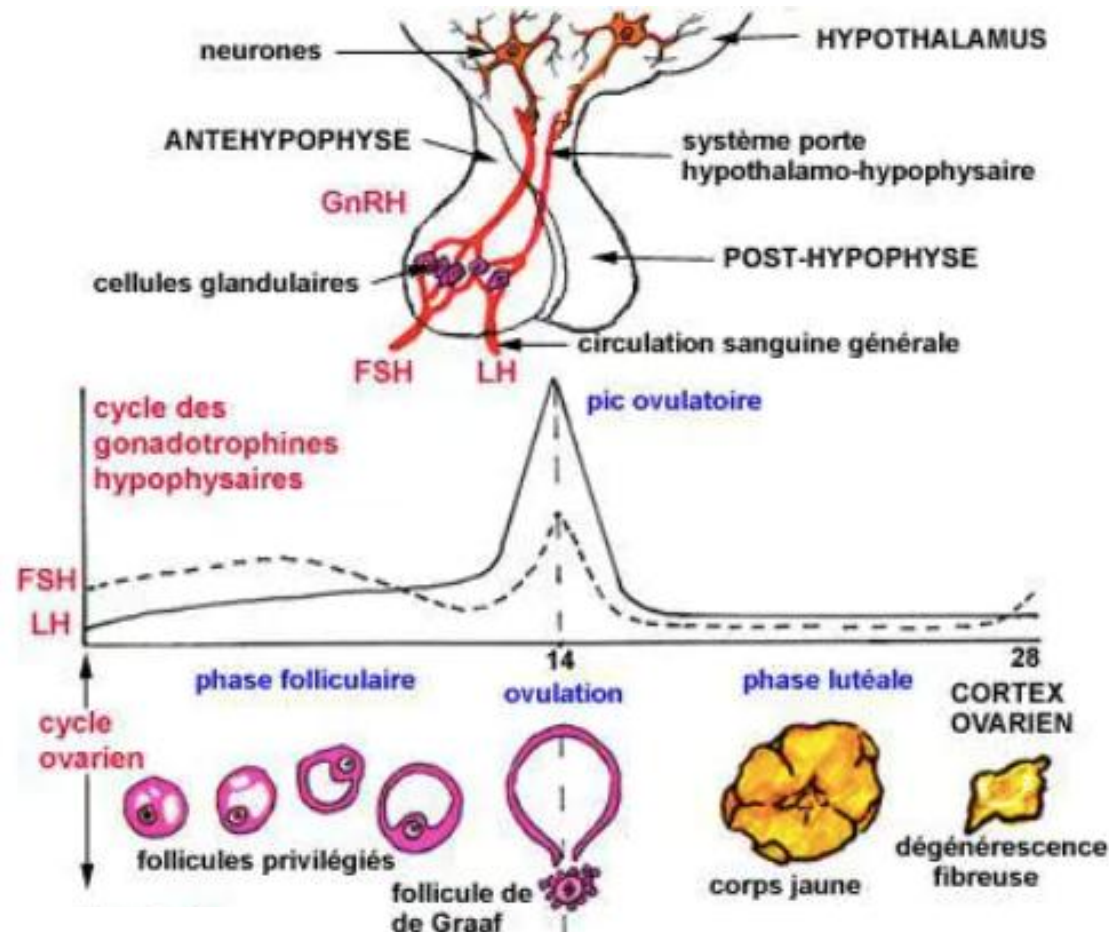


Impact du cycle sur la vie sportive

Docteur Olivia BOCOCK
Mérignac

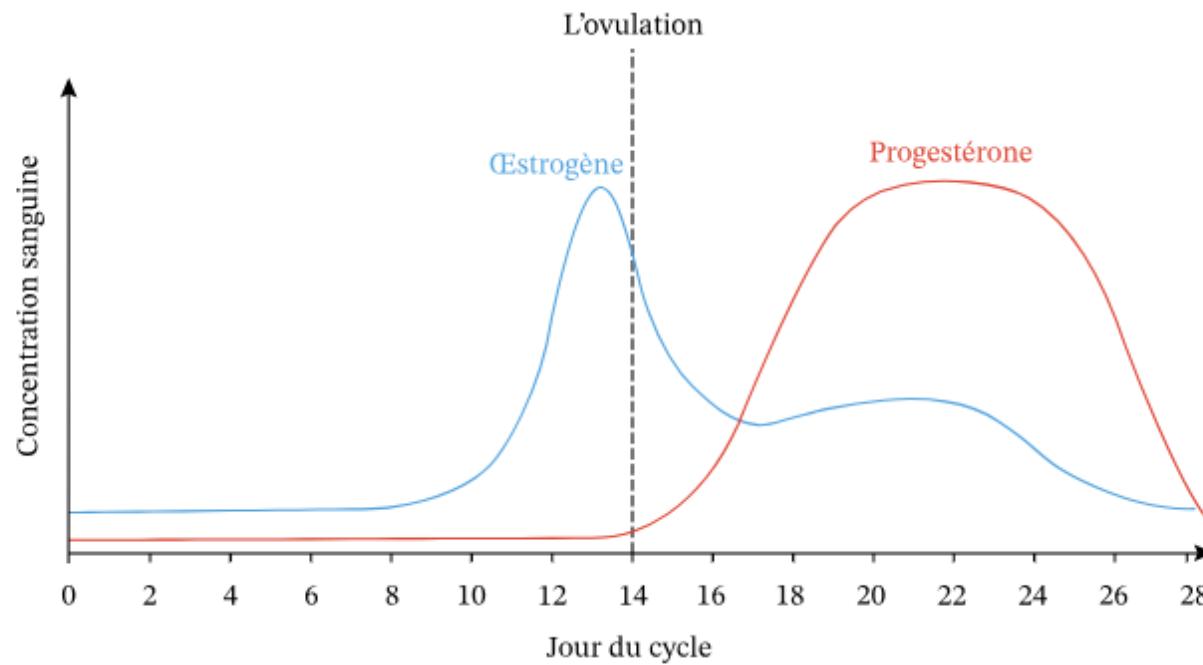


CYCLE PHYSIOLOGIQUE – Rappel



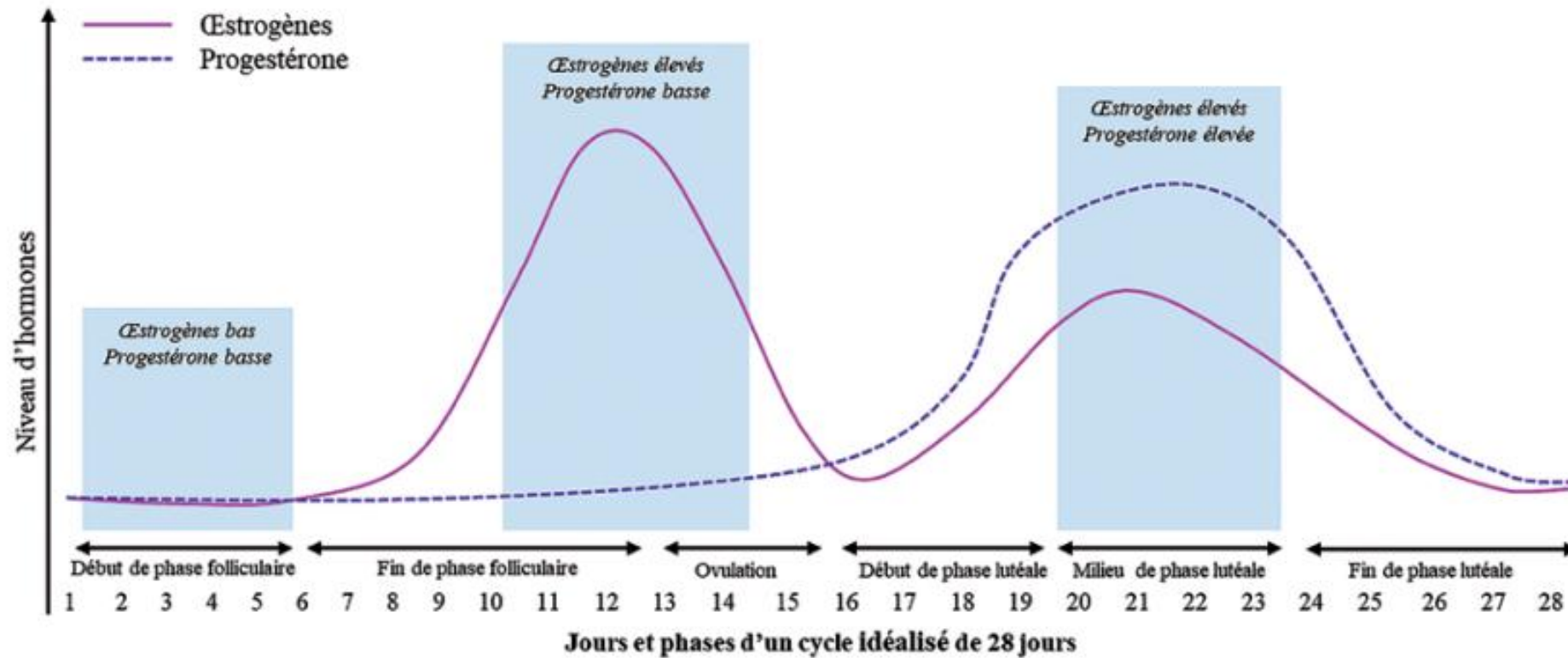
CNGOF

CYCLE PHYSIOLOGIQUE – Rappel



3 PHASES DISTINCTES

Différentes phases du cycle menstruel sur un cycle idéalisé de 28 jours



Adapté de Mc. Nulty et al. 2020

Pourquoi s'y intéresser ?

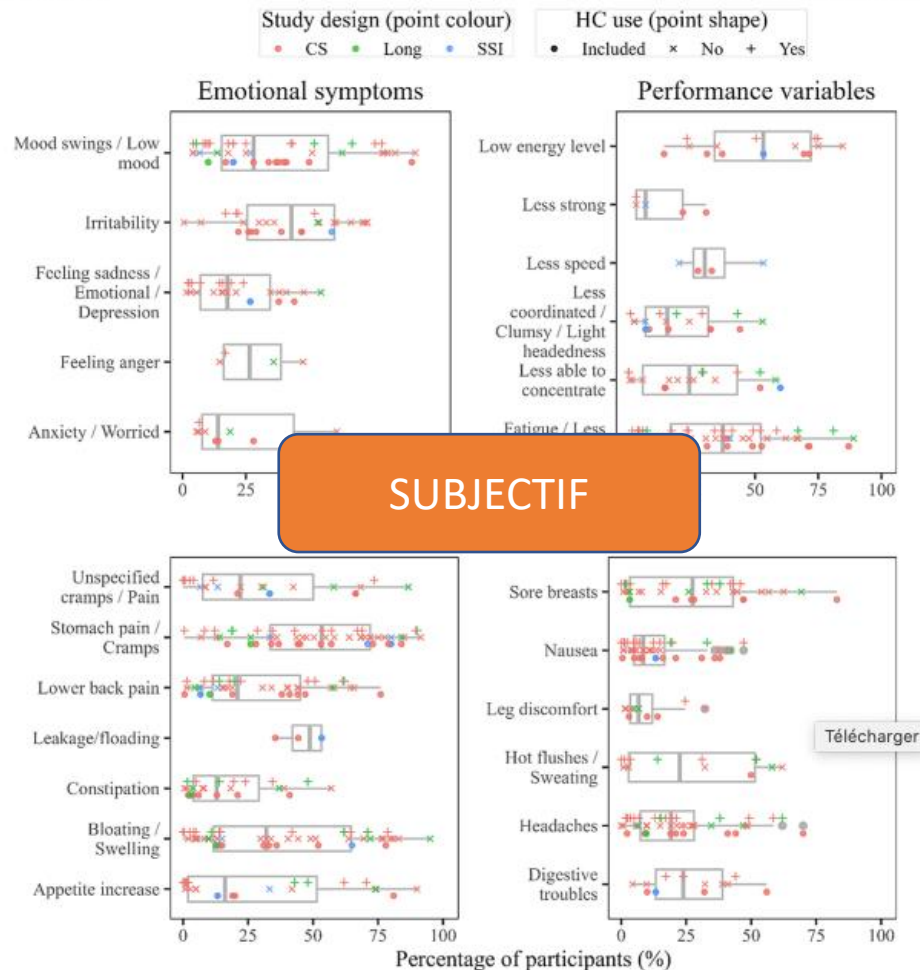
Inconsistencies in the perceived impact of the menstrual cycle on sport performance and in the prevalence of menstrual cycle symptoms:
A scoping review of the literature

Chelsea Oester^{a,*}, Dean Norris^a, Dawn Scott^b, Charles Pedlar^{c,d,e}, Georgie Bruinvels^{c,d,e}, Ric Lovell^{a,f}



C. Oester, D. Norris, D. Scott et al.

Journal of Science and Medicine in Sport 27 (2024) 373–384



Difficultés

Communication
Confiance
Entraîneurs

Pré menstruel

Fatigue
Baisse concentration
Baisse puissance

Règles

Saignement
Douleurs

Télécharger

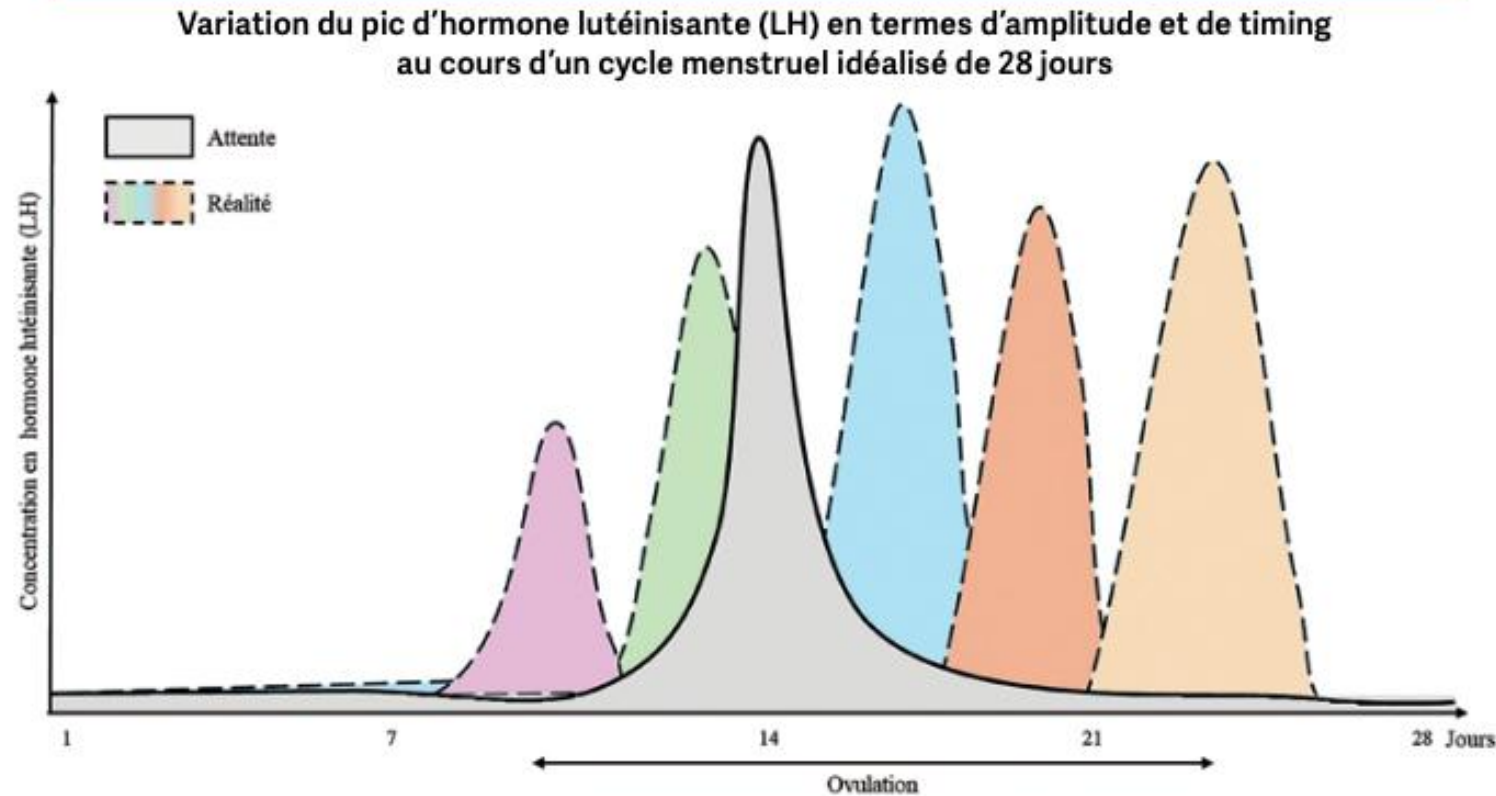
Résultats objectifs controversés

Sports Medicine
<https://doi.org/10.1007/s40279-019-01219->

SYSTEMATIC REVIEW

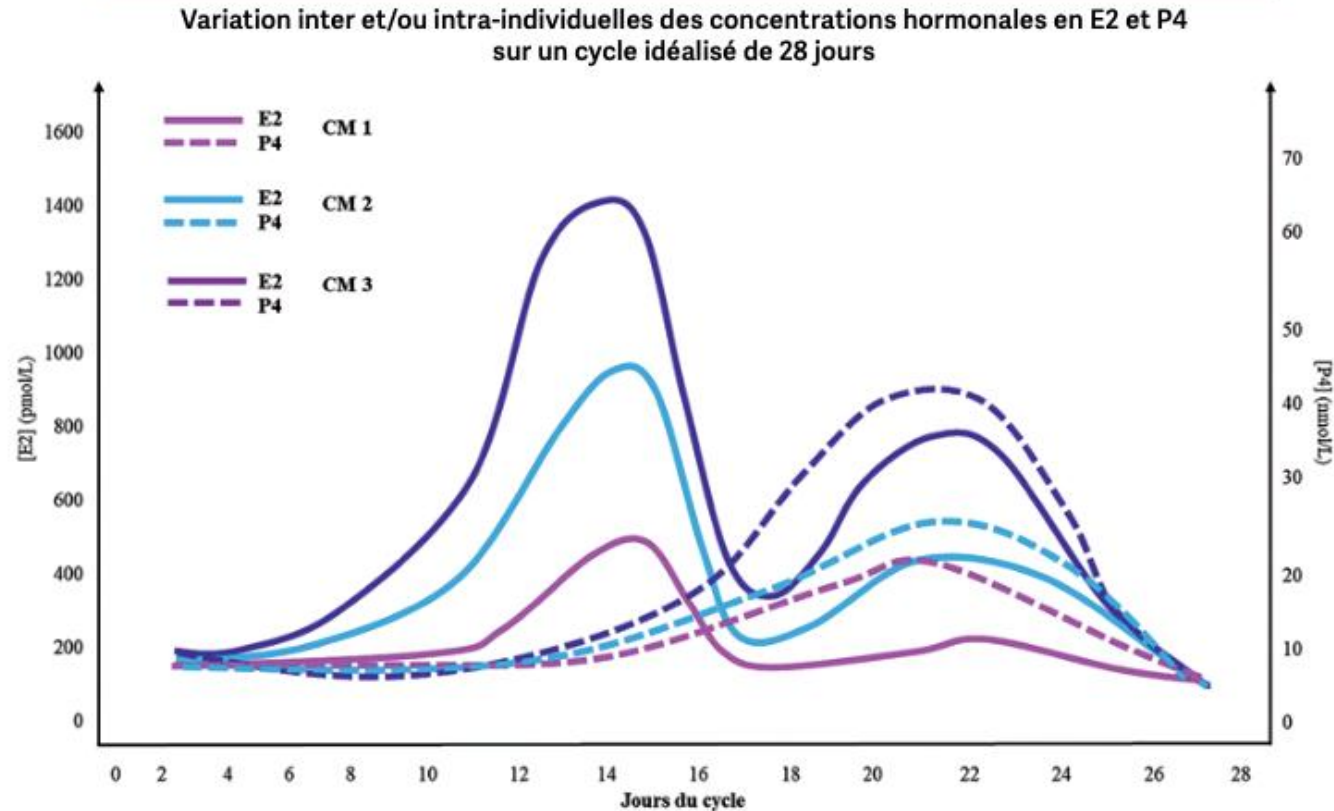
The Effect of the Mens Responses and Chroni A Systematic Review o

Belinda Thompson¹ · Ashley Almaz



Adapté de Colenso-Semple et al. 2023

VARIATIONS INTER/INTRA INDIVIDUELLES



Trois cycles potentiels sont présentés. **CM**: cycle menstruel; **E2**: œstrogènes; **P4**: progestérone.
Adapté de D'souza et al. 2023.

Impact du cycle sur la performance musculaire

The Effects of Menstrual Cycle Phase on Exercise Performance in Eumenorrheic Women: A Systematic Review and Meta-Analysis

Kelly Lee McNulty¹ · Kirsty Jayne Elliott-Sale² · Eimear Dolan³ · Paul Alan Swinton⁴ · Paul Ansdell¹ · Stuart Goodall¹ · Kevin Thomas¹ · Kirsty Marie Hicks¹

Biais des études

J du cycle
Critère d'évaluation de la performance

6/ 71 ETUDES DE BONNE QUALITE

Pas d'impact des cycles sur la performance musculaire : contraction maximal volontaire

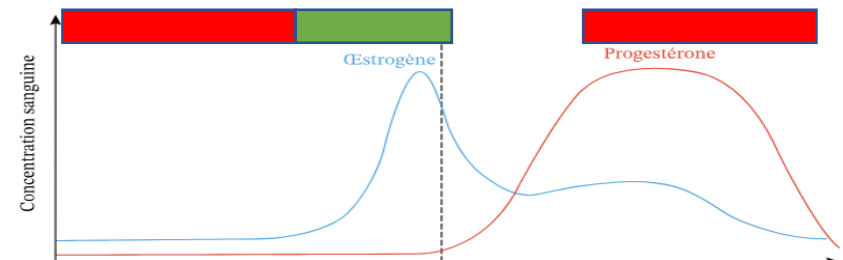


Systematic Review

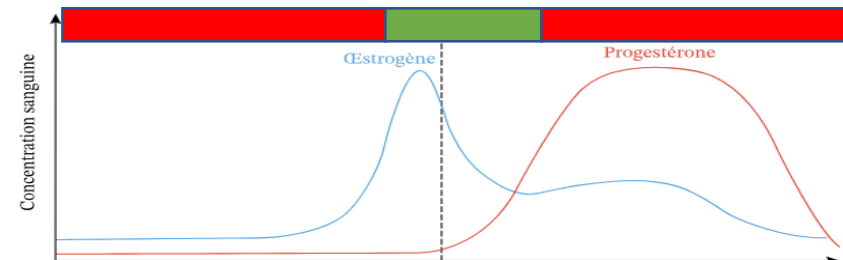
The Influence of Menstrual Cycle Phases on Maximal Strength Performance in Healthy Female Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis

Marc Niering¹, Nacera Wolf-Belala¹, Johanna Seifert^{1,2}, Ole Tovar³, Jacqueline Coldewey⁴, Jennifer Kuranda⁵ and Thomas Muehlbauer^{6,*}

Force maximale isométrique



Force maximale cinétique



Impact du cycle sur la fatigabilité musculaire / métabolisme

Menstrual Cycle Effects on Exercise-Induced Fatigability

Hugo M. Pereira*, Rebecca D. Larson and Debra A. Bembien

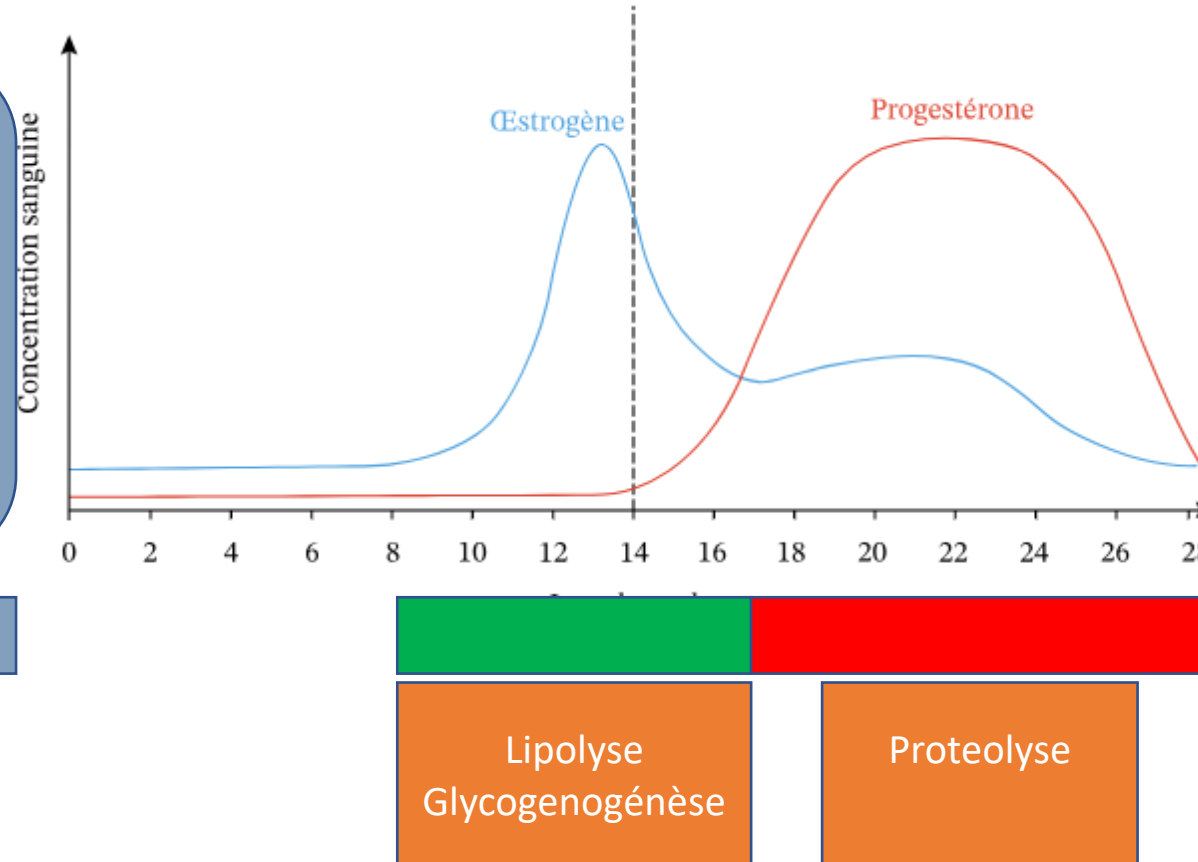
*, The University of Oklahoma, Norman, OK, United States

Ratio E/ P

Oestrogènes : anabolisme

Progesterone : catabolisme
Température + 0,5

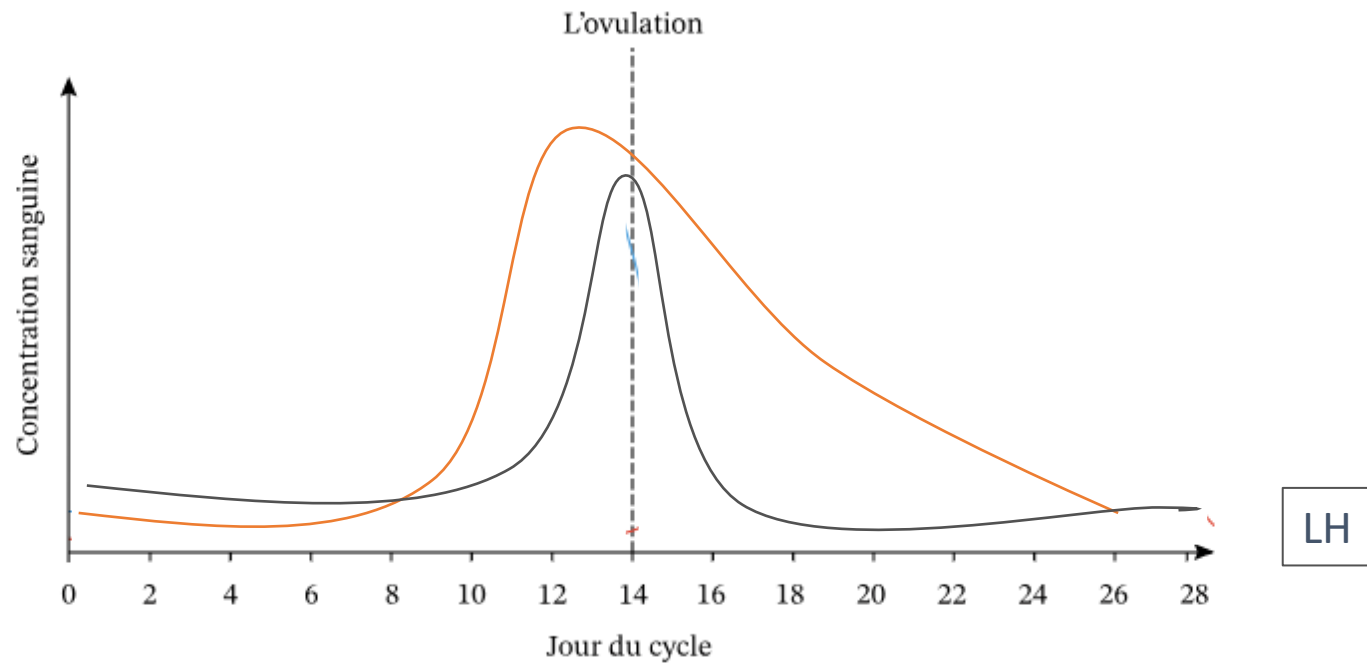
Endurance



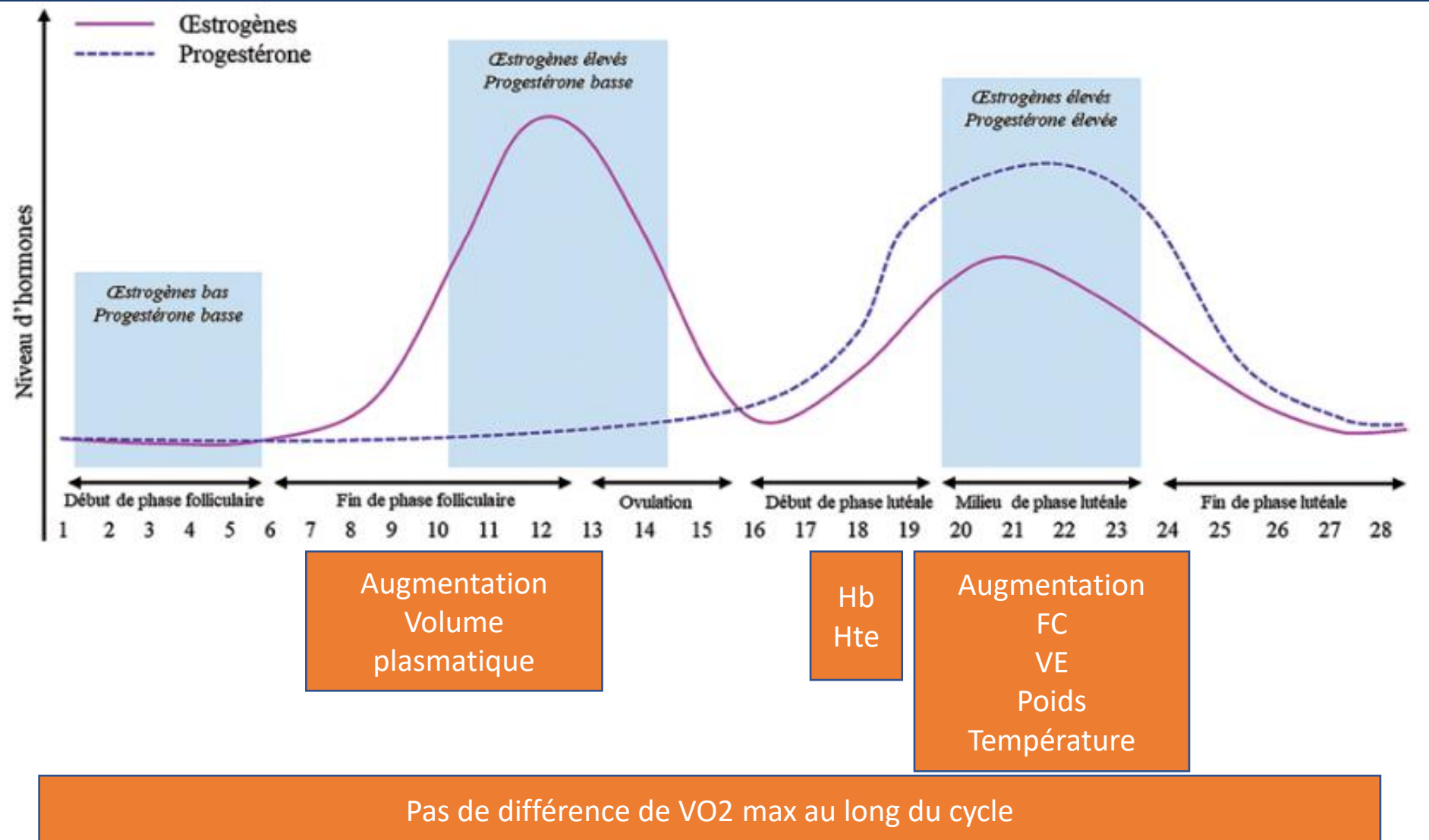
ANDROGENES

Androgènes

Pic pré ovulatoire
Décroissance progressive



Impact du cycle sur la performance : VO2 max



Impact du cycle sur les blessures : ex LCA

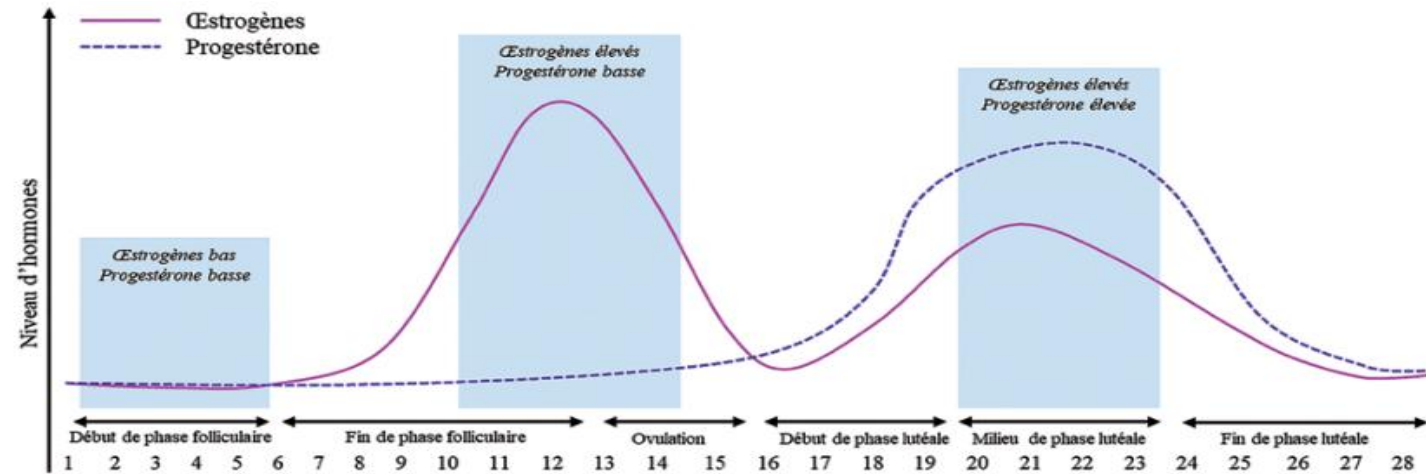


X 3-6

THE MENSTRUAL CYCLE MAY AFFECT ANTERIOR KNEE LAXITY AND THE RATE OF ANTERIOR CRUCIATE LIGAMENT RUPTURE

A Systematic Review and Meta-Analysis

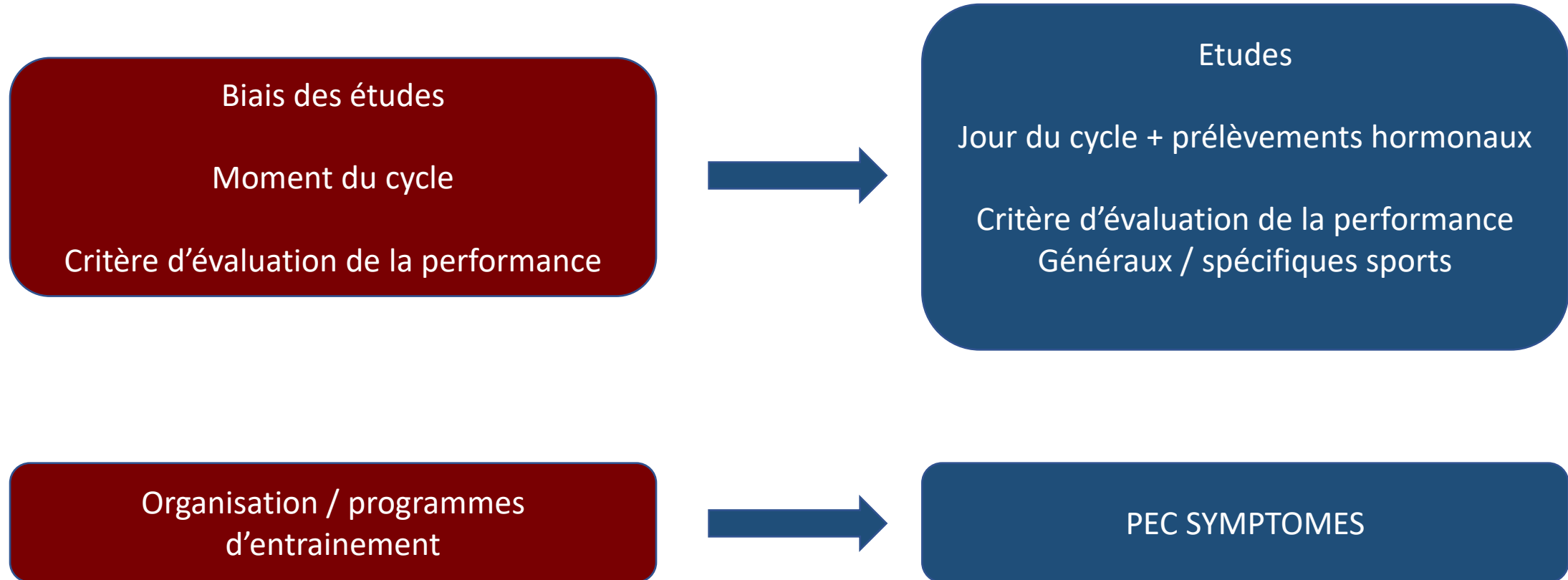
Jeremy S. Somerson, D



Augmentation
Laxité

Rupture ?

Premières conclusions



APPROCHE PERSONALISEE

36 - 93 % des sportives
baisse de performance

Pré et per menstruel

DYSMENORRHEES

1/3
CRAMPES
DOULEURS PELVIENNES

Taim et al. 2023 SportsMed

Syndrome pré menstruel

1/2
PSYCHOLOGIQUE ++

CYCLES
BONNE SANTE

SAIGNEMENT

ABONDANCE
VISIBILITE

Buinvels et al. 2016

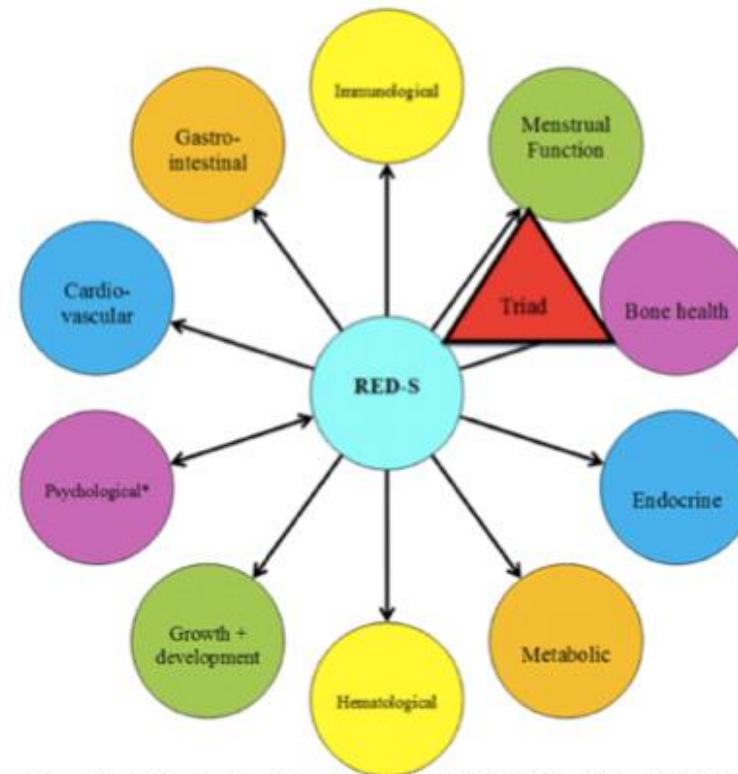
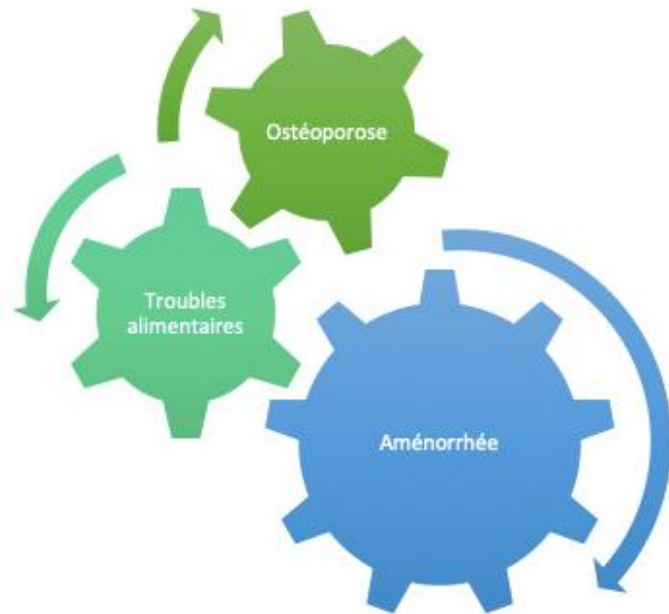
Impact de l'absence de cycle sur la vie sportive



Pathologie des cycles – De la triade au RED S

1992

American college of sport medicine



2013-2014

CIO

2018

2023
Consensus

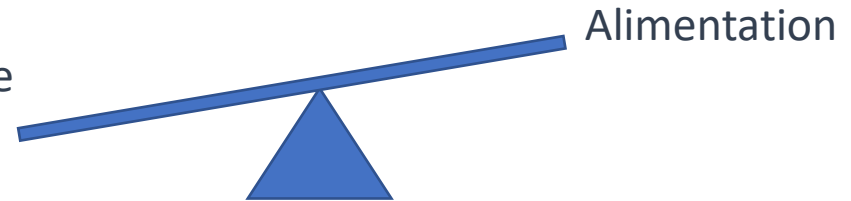
Mountjoy M, et al. *Br J Sports Med* 2018;**52**:687–697. doi:10.1136/bjsports-2018-099193

Mountjoy M, et al. *Br J Sports Med* 2024;**57**:1073–1098. doi:10.1136/bjsports-2023-106994

Relative Energy Deficiency in Sports RED S

LOW ENERGY AVAILABILITY : **LEA**

Dépense énergétique



Balance non adaptée au maintien de l'état de santé optimal et de la performance

ADAPTABLE LEA

Courte durée

Bénigne

Réversible

ADAPTATION PHYSIOLOGIQUE

GAIN DE PERFORMANCE TRANSITOIRE

PROBLEMATIC LEA

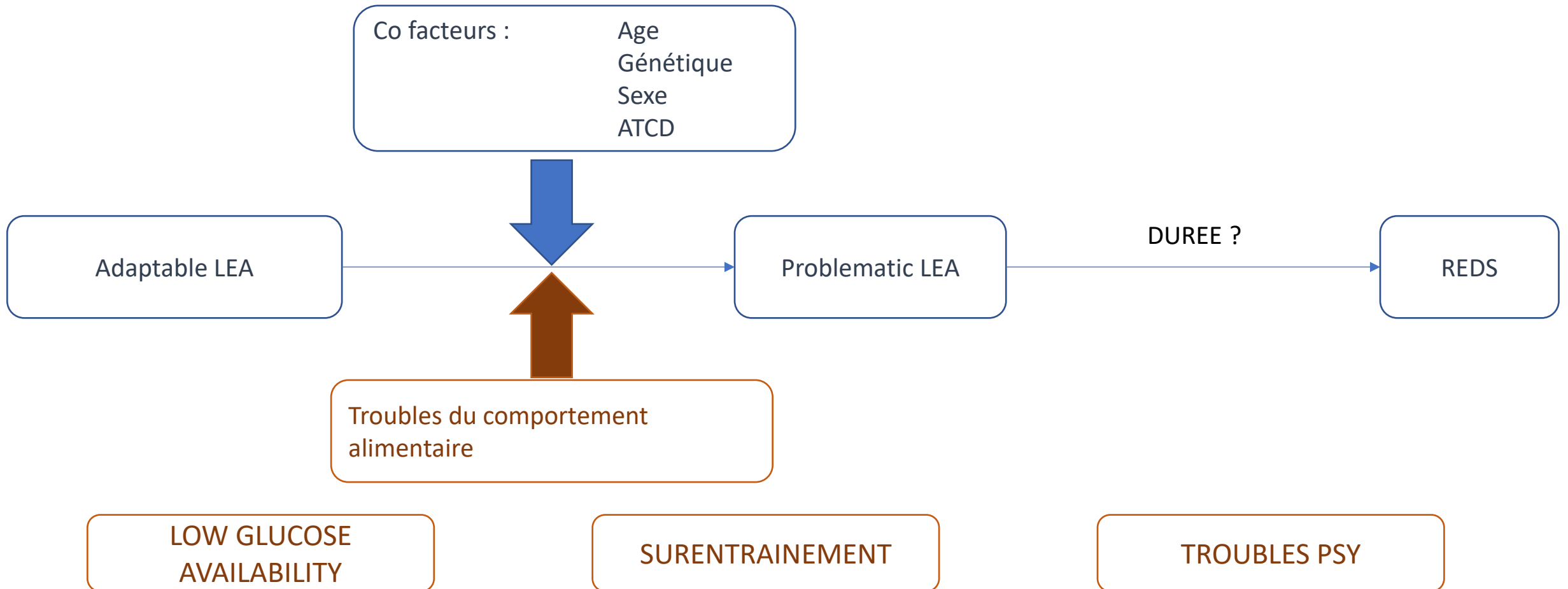
Durée , Fréquence , importance

Effets systémiques

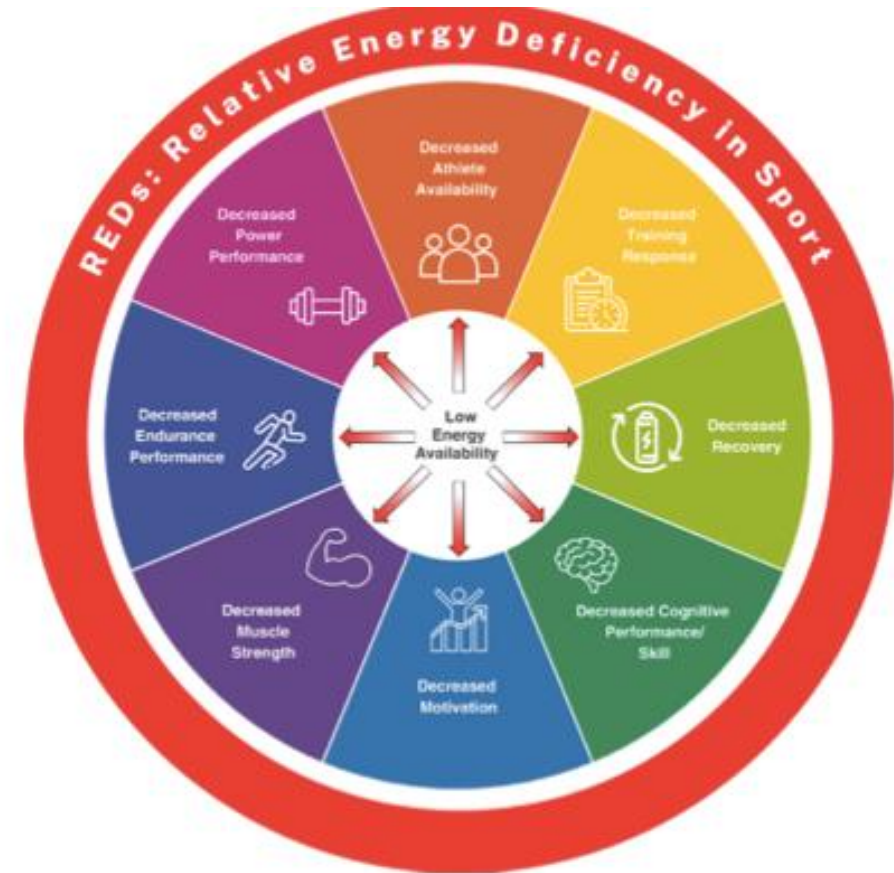
Réponses non adaptées

DEGRADATION DE L'ETAT DE SANTE
BAISSE DE PERFORMANCES

EVOLUTION



SANTE et PERFORMANCE



Questionnaires : DEPISTAGE +++

1. Mes 1 ^{ères} règles sont venues après l'âge de 16 ans.	oui	non
2. J'ai actuellement une absence de règles de plus de 3 mois.	oui	non
3. J'ai eu dans le passé des absences de règles de 3 mois ou plus.	oui	non
4. J'ai des règles irrégulières, ou cycles > 35 jours.	oui	non
5. J'ai 4 fois mes règles dans l'année ou moins de 4 fois.	oui	non
6. J'ai eu une ou plusieurs fractures de fatigue.	oui	non
7. Les douleurs de règles me gênent parfois à l'entraînement.	oui	non
8. Je prends du poids avant mes règles.	oui	non
9. J'ai moins d'énergie, plus de fatigue avant ou pendant les règles.	oui	non
10. Les symptômes dans la période de règles (crampes, fatigue, prise de poids, ballonnement abdominal ou douleurs) me gênent à l'entraînement.	oui	non
11. Je prends une contraception hormonale type pilule.	oui	non
12. Je prends une contraception hormonale aussi pour régulariser les règles.	oui	non
13. J'ai eu des modifications récentes du poids.	oui	non
14. J'ai exclu certains aliments du fait de problème de poids dans mon sport.	oui	non
15. À l'entraînement, à la course, au saut ... à la toux, j'ai rarement ou parfois quelques « fuites urinaires »	oui	non

Insep

EVALUER SEVERITE

CLINIQUE

Poids IMC

PA

FC

Général

Psychologique

BIOLOGIQUE

Standard , HOMA

FSH LH Oestradiol

TSH T3 T4

ACTH Cortisol 8h

IGF1

Pré albumine

Ferritine

Vitamines

Diagnostics
différentiels

Bilan cardiologique

DMO

Bilan Nutritionnel

Equipe spécialisée

PRISE EN CHARGE

ETP

Equipe spécialisée

PRISE EN CHARGE NUTRITIONNELLE

PRISE EN CHARGE PSYCHOLOGIQUE

OBJECTIF = APPORT

POIDS

Si urgence :
Support hormonal : œstrogènes : 30 ug EE
+ Progesterone



2 rue Paul Gauguin - 44800 SAINT HERBLAIN

secretariat@pdlbasket.fr

02.51.78.85.85

PAYS DE LA LOIRE BASKETBALL

