



MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*



# SPORTIVES DE HAUT NIVEAU

CYCLE MENSTRUEL  
ET PERFORMANCE

# Sommaire

## Question 1

Qu'est-ce qu'un cycle menstruel normal ? 3

## Question 2

Je n'ai pas mes règles, à quoi est-ce lié ? 5

## Question 3

Qu'est-ce que je risque à ne pas avoir mes règles ? 7

## Question 4

Comment gérer les inconforts avant les règles (syndrome prémenstruel) ? 8

## Question 5

Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ? 10

## Question 6

Que faire en cas de règles abondantes ? 11

## Question 7

Que faire en cas de règles douloureuses ? 12

## Question 8

Quels sont les effets et les alternatives à la pilule contraceptive, notamment en cas d'oubli ou de déplacement ? 14

## Question 9

Quand consulter un spécialiste en gynécologie ? 16

## Question 10

Comment les sportives de haut niveau peuvent-elles préserver leur fertilité grâce à la conservation des ovocytes et quels en sont les objectifs, bénéfices et points à connaître ? 17



## Question 1

# “ Qu’est-ce qu’un cycle menstruel normal ? ”

Le cycle menstruel est un processus physiologique répétitif lié aux changements des sécrétions hormonales ovariennes. Il commence au 1<sup>er</sup> jour des règles et se termine la veille des règles suivantes.

### Caractéristiques :

- ▶ Sa durée moyenne est de **28 jours**, mais peut varier entre 22 et 34 jours.

Un cycle de durée  $\leq$  à 21 jours est dit **court**.  
Un cycle de durée  $\geq$  à 35 jours est dit **long**.

- ▶ L’âge moyen des premières règles est de **12-13 ans**.
- ▶ Les règles durent entre **4 et 7 jours** (la durée doit être inférieure à 7 jours).
- ▶ Le flux moyen est compris entre **30 et 60 ml**. Ce qui équivaut à un changement de protection toutes les 3h-4h.

### Un cycle régulier est un signe de bonne santé.

Le cycle est individuel et peut varier au cours de la vie de la sportive.

### Phases du cycle (voir le schéma sur les fluctuations hormonales) :

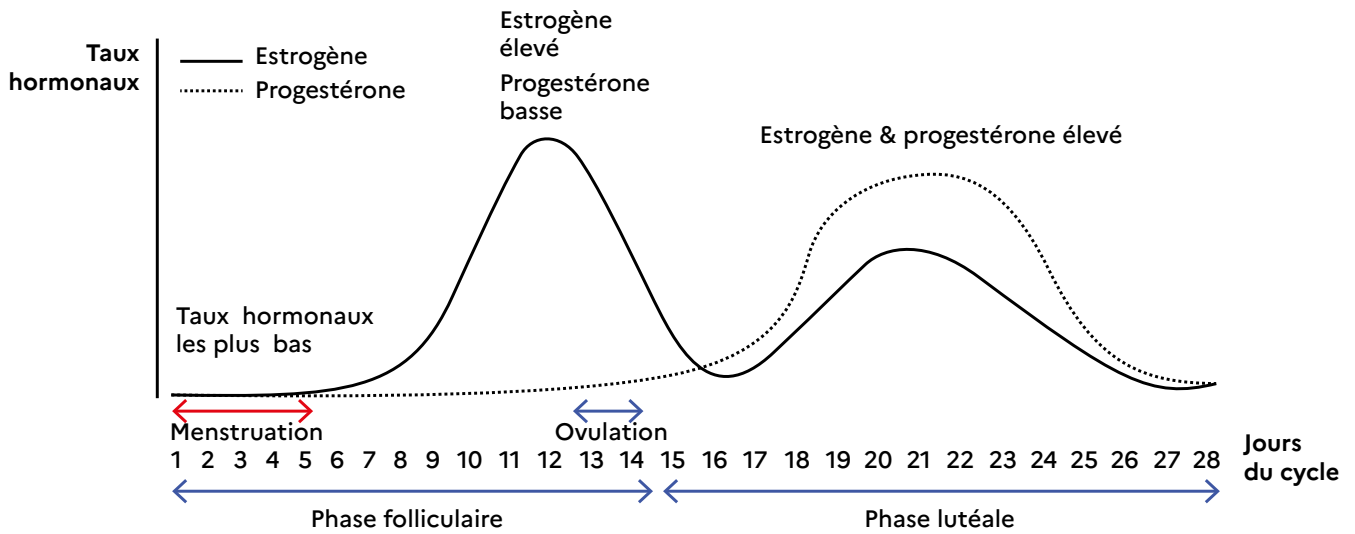
**1. Phase folliculaire estrogénique** : Débute avec les règles (phase folliculaire précoce, de J1 à J5) : la concentration hormonale est basse.

- ▶ À partir de J5, la sécrétion d’**œstrogène** augmente avec le développement des follicules ovariens.
- ▶ La muqueuse utérine s’épaissit progressivement.
- ▶ Un follicule grandit et aboutit à l’ovulation (libération de l’ovule), 36 heures après le taux maximal d’œstrogène.

**2. Phase lutéale, progestative** : Il y a formation du **corps jaune ovarien** qui sécrète la **progestérone**.

- ▶ Cette phase s’accompagne d’un 2<sup>ème</sup> pic de sécrétion d’œstrogène, moins important que le premier, vers J20.
- ▶ La muqueuse utérine permet l’implantation de l’œuf en cas de fécondation.
- ▶ En l’absence de fécondation, la régression du corps jaune et la chute des sécrétions hormonales déclenchent les règles (élimination de la muqueuse utérine): un nouveau cycle commence.

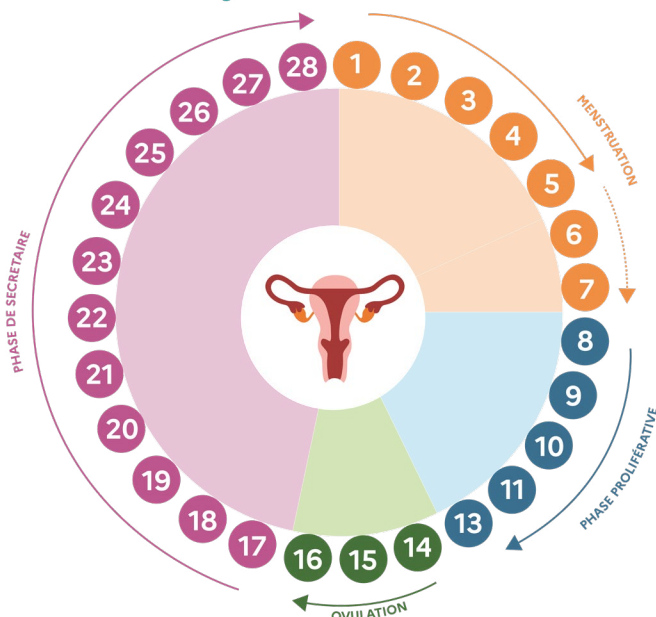
## Fluctuations hormonales au cours d'un cycle de 28 jours



**Conseil :** Apprenez à suivre votre cycle menstruel pour mieux performer

- Notez le 1er jour des règles (applications, calendrier).
- Vos règles sont-elles régulières ou pas ? Quel est le nombre de règles dans l'année ?
- Notez les symptômes qui gênent : ballonnements, crampes, fatigue...
- Les règles sont-elles douloureuses ?
- Votre flux est-il léger, abondant avec caillots ou normal ?
- Notez si vous ressentez un impact positif ou négatif en fonction des phases du cycle pour adapter votre entraînement si besoin.
- Il est possible de décaler les règles selon la méthode contraceptive utilisée. Parlez-en à votre professionnel de santé suffisamment à l'avance.

## Cycle menstruel





## Question 2

# “ Je n’ai pas mes règles, à quoi est-ce lié ? ”

**1. En l’absence de contraception hormonale :** Ne pas avoir de règles pendant 3 mois ou plus peut être lié à :

- ▶ Une grossesse (à laquelle il faut toujours penser même en cas d’utilisation du préservatifs ou de contraception en cours)
- ▶ Une disponibilité énergétique trop basse pour assurer le fonctionnement normal du cycle. Ce déficit énergétique relatif dans le sport (REDs) survient avec une fréquence variable en fonction des disciplines sportives

### Focus sur le déficit énergétique relatif dans le sport :

#### ▶ Causes :

- ▷ **Augmentation des dépenses énergétiques sans adaptation des apports nutritionnels :** stage intensif, charge de travail augmentée
- ▷ **Restriction des apports nutritionnels :** régime non adapté pour être au poids, recherche de la performance par limitation excessive de la masse grasse
- ▷ **Méconnaissance des besoins nutritionnels,** en rapport avec la dépense d’énergie au quotidien

#### ▶ Mécanisme :

Le cerveau (hypothalamus) capte le message d’une disponibilité énergétique trop basse et, par l’intermédiaire de médiateurs, ralentit les sécrétions hormonales ovariennes, privilégiant les organes qui ont le plus besoin d’énergie (cerveau, cœur, muscles en activité). Ces perturbations sont réversibles avec le rétablissement d’une disponibilité énergétique suffisante, dans des délais variables (jusqu’à 6 mois), selon la durée des troubles du cycle menstruel.

#### ▶ Vigilance sur les signes d’alerte :

- ▷ Fatigue chronique inhabituelle, performance et résultats attendus non réalisés ou plus difficilement réalisés, dernière partie d’entraînement inhabituellement difficile,
- ▷ Blessures plus fréquentes, fracture de fatigue,
- ▷ Difficulté à prendre de la masse musculaire, performance en endurance diminuée
- ▷ Troubles du sommeil , troubles de la concentration , troubles de l’humeur
- ▷ Plus grande sensibilité aux infections du fait de la baisse des défenses immunitaires

#### ▶ Impact du REDs :

- ▷ Les perturbations du cycle menstruel constituent un indicateur du syndrome de déficit énergétique relatif dans le sport (REDs) prolongé ou répété, il impacte la santé et la performance
- ▷ L’absence de cycle menstruel, hors contraception hormonale n’est pas compatible avec la recherche de la performance



**Conseil :** Parlez-en au professionnel de la santé qui vous suit : il fera le bilan des causes possibles (fonctionnement perturbé de la thyroïde, stress, autres problèmes de santé) et proposera le traitement le plus adapté.

**2. Sous contraception hormonale :** Ne pas avoir de règles, sous contraception hormonale et en l'absence de grossesse, peut être lié à :

- ▶ La nature et le dosage hormonal de votre contraception (pilule).
- ▶ Le choix de ne pas faire la pause entre les plaquettes ou de ne pas prendre les comprimés placebo (selon le type de plaquette pour une pilule œstro-progestative).
- ▶ L'action sur la muqueuse utérine du stérilet progestatif.
- ▶ Un déficit de la disponibilité énergétique : Vigilance sur les signes d'alerte !



**Conseil :** Parlez-en à votre professionnel de santé qui vous guidera sur la solution la plus adaptée.



### Question 3

## “ Qu'est-ce que je risque à ne pas avoir mes règles ? ”

Ne pas avoir ses règles (aménorrhée) ou avoir des règles irrégulières peut indiquer un déséquilibre hormonal ou un problème de santé.

### Focus sur le rôle des hormones du cycle :

#### Rôle des œstrogènes :

Un taux d'œstrogène suffisant est nécessaire pour :

- ▶ Maintenir l'état de forme et la densité osseuse au niveau du squelette.
- ▶ Soutenir le métabolisme énergétique car les œstrogènes favorisent l'entrée du glucose (substrat énergétique) et son stockage dans la cellule musculaire et permettent l'utilisation des graisses pour apporter l'énergie dans les efforts longs.
- ▶ Encourager la synthèse des protéines, soutenant ainsi le gain musculaire lors des exercices de renforcement musculaire dans la 1<sup>ère</sup> phase du cycle surtout.
- ▶ Stimuler la souplesse et l'élasticité ligamentaire
- ▶ Agir positivement sur l'humeur par son action sur les médiateurs cérébraux comme la dopamine et la sérotonine

#### Rôle de la progestérone :

La progestérone entraîne une élévation de la température corporelle de 0.5° C, une augmentation de la fréquence respiratoire et de la fréquence cardiaque au repos. C'est une hormone qui apaise, facilite l'endormissement, diminue l'anxiété et réduit la réponse au stress (action sur les neurotransmetteurs GABA, dopamine, sérotonine), elle diminue le temps de réaction. Elle favorise la dégradation des protéines et agit contre la «rétention d'eau» (par action sur l'aldostérone, hormone impliquée dans la réabsorption d'eau)

### Conséquences d'un faible taux d'œstrogène lors de l'absence de règles hors grossesse :

- ▶ Le risque de lésions osseuses augmente : œdème osseux, fracture de stress.
- ▶ La fatigabilité musculaire en fin d'entraînement peut augmenter.
- ▶ La performance peut être diminuée pour un même entraînement, comparée à une période avec des cycles réguliers.

**En cas de règles irrégulières :** Les règles irrégulières sont liées à un ralentissement du fonctionnement du cycle menstruel, avec les mêmes causes que l'absence de règles.

 **VIGILANCE :** Les conséquences sur l'état de forme, le métabolisme énergétique et la densité osseuse, la fatigabilité musculaire sont **identiques si vous avez moins de 6 fois vos règles par an.**

 **Conseil :** L'absence de règles ou des règles peu fréquentes doivent amener à consulter un professionnel de santé pour en éviter les conséquences. Il fera le bilan des causes possibles (fonctionnement perturbé de la thyroïde, ovaires polykystiques, stress, autres problèmes de santé) et proposera le traitement le plus adapté.



## Question 4

# Comment gérer les inconforts avant les règles (syndrome prémenstruel)

Le syndrome prémenstruel (**SPM**) associe de façon variable des troubles qui peuvent gêner l'entraînement et limiter la perception d'avoir fait un « bon entraînement ».

### Symptômes du SPM :

- **Symptômes physiques** : Prise de poids, ballonnement abdominal, jambes lourdes (ce qui peut entraîner des déplacements moins rapides), crampes, maux de tête, tension mammaire, augmentation de l'appétit, fringale, fatigue, perception d'être en perte d'énergie.
- **Troubles de l'humeur** : Nervosité, tendance dépressive, irritabilité, hyper émotivité, plus grande sensibilité au stress.
- **Troubles du sommeil**.

**Prise de poids avant les règles** : La prise de poids avant les règles est liée à un déséquilibre entre l'œstrogène et la progestérone en fin de cycle, pour lequel une consultation médicale est utile. Elle peut faire partie du syndrome prémenstruel.

### Conseils :

- Parlez-en à votre professionnel de santé, une prise en charge efficace est possible.
- Ne sous-estimez pas les symptômes liés aux règles.
- Évitez l'automédication.
- Si votre alimentation est équilibrée, il n'y a pas lieu de la modifier.
- Attention, pas de régime pour une prise de poids rythmée par les règles.

**Pourquoi et comment suivre ses cycles menstruels ?** Suivre ses cycles menstruels permet de comprendre son cycle et d'identifier des changements importants. Cela aide non seulement à assurer un suivi général de sa santé, mais aussi de sa performance.

**Outils de suivi** : Calendriers, carnet de suivi personnel, applications dédiées

### Indicateurs à suivre :

- La date de début et de fin des règles : suivre la longueur des règles, leur régularité et si elles apparaissent bien dans une période entre 21 et 35 jours.
- Le flux : identifier un flux léger, normal ou abondant.
- Les saignements anormaux : surveiller les saignements en dehors des périodes de règles.
- Les humeurs et la fatigue : identifier l'impact du cycle sur ces indicateurs et reconnaître



les périodes du cycle au travers de l'apparition de ces indicateurs.

- ▶ Les symptômes physiques : traquer les symptômes comme les ballonnements, les crampes, les maux de tête, les troubles du sommeil (...) afin de comprendre s'il existe un lien avec son cycle.
- ▶ La performance physique : enregistrer des évolutions sur ses performances et entraînements pour comprendre l'impact du cycle sur sa performance.



## Question 5

# “ Suis-je moins performante lors de certaines périodes du cycle ? ”

Le cycle est individuel et chacune peut ressentir différemment les phases du cycle.

### La performance peut être limitée dans les situations suivantes :

- ▶ **Pendant la période des règles :** quand les hormones sont au plus bas, avec une tendance possible à être moins performante en endurance et en résistance. Tenez compte de votre ressenti, de la perception de fatigue, et privilégiez la technique si l'entraînement est individuel et si vous en ressentez le besoin.
- ▶ **Règles abondantes ou très abondantes :** risque d'entraîner une anémie.
- ▶ **Syndrome prémenstruel :** est gênant pendant l'entraînement.
- ▶ **Douleurs de règles :** qu'il s'agisse de douleurs lombaires ou du petit bassin, les douleurs entraînent une diminution de concentration, une perte de vigilance dans les spécialités de précision, une perturbation des capacités physiques.
- ▶ **Absence de règles :** avec un risque accru de lésions osseuses, musculaires



### Conseils :

- ▶ Ne sous-estimez pas les symptômes liés aux règles.
- ▶ Éviter l'automédication.
- ▶ Demandez un avis médical.



## Question 6

# “ Que faire en cas de règles abondantes ? ”

Apprécier l'abondance de ses règles n'est pas facile. La contraception par stérilet au cuivre peut augmenter l'abondance des règles.

### On parle de règles abondantes quand :

- ▶ Vous devez changer de protection toutes les 1-2 heures.
- ▶ Vous perdez du sang plus de 7 jours.
- ▶ Vous observez des caillots de sang.
- ▶ Vous ressentez une grande fatigue ou des vertiges (signe d'anémie possible).
- ▶ Vous craignez de tâcher les sous- vêtements, vous avez besoin de double protection la nuit.

Pour apprécier l'abondance, vous pouvez vous référer au **score de HIGHAM** : c'est un outil simple et standardisé utilisé pour quantifier le sang perdu à partir des protections hygiéniques utilisées. On peut considérer que les règles sont abondantes lorsque ce score dépasse 100.

### **Conseils :**

- ▶ Ne pas sous-estimer l'impact de la répétition chaque mois des règles abondantes sur la fatigue, avec le risque d'anémie. Y penser quand le bilan biologique retrouve un « manque de fer ».
- ▶ Choisir une protection adaptée (culotte menstruelle de sport, tampon + serviette, ou coupe menstruelle, idéale pour les flux forts et mouvements intenses) et des vêtements foncés et confortables.
- ▶ Penser à **s'hydrater** : boire suffisamment aide à compenser la perte de sang, prévient la fatigue et les étourdissements. L'eau maintient l'énergie et les muscles pendant le sport, tout en réduisant crampes et maux de tête. Elle favorise aussi l'élimination des déchets et la récupération du corps.
- ▶ Faire contrôler régulièrement son taux de fer.
- ▶ Consulter un professionnel de santé si les règles sont abondantes.
- ▶ Une **alimentation riche en fer et en magnésium** est importante, particulièrement en cas de règles abondantes.



## Question 7

# “ Que faire en cas de règles douloureuses ? ”

80% des femmes souffrent de douleurs de règles d'intensité variable. Toute douleur de règles qui gêne les activités du quotidien, l'entraînement ou les cours doit être prise en compte et traitée. Banaliser la douleur de règles retarde sa prise en charge et le diagnostic possible d'**endométriose**.

### Évaluation de la douleur :

- Évaluer votre douleur de 0 (aucune douleur) à 10 (douleur maximale). La méthode la plus courante est l'**échelle visuelle analogique (EVA)** ou l'**échelle numérique**.

| Score  | Interprétation                | Description de la douleur                                                                          |
|--------|-------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 0      | Aucune douleur                | Sensation normale, aucun inconfort                                                                 |
| 1 – 3  | Douleur légère                | Gêne supportable, ne perturbe pas les activités                                                    |
| 4 – 6  | Douleur modérée               | Gêne importante, impact sur les activités, besoin de repos ou d'un antalgique                      |
| 7 – 10 | Douleur sévère à très intense | Douleur invalidante, empêche toute activité, parfois accompagnée de nausées, vomissements, malaise |

- Une douleur de règles sévère, gênant votre activité, peut révéler une pathologie comme l'endométriose.
- Votre professionnel de santé fera le point et pourra demander des examens complémentaires comme une échographie pelvienne pour confirmer ou non ce diagnostic.

### Focus Endométriose :

- 1 femme sur 10 en âge de procréer souffre d'endométriose.
- L'endométriose est une maladie chronique inflammatoire qui provoque des douleurs chroniques ayant un retentissement sur la vie quotidienne, le travail et la pratique sportive.
- Elle peut commencer dès l'adolescence ou plus tard.
- **Symptômes principaux** : douleurs pelviennes (douleurs ressenties dans le bas ventre, entre le nombril et le haut des cuisses), règles très douloureuses, douleurs pendant les rapports sexuels, fatigue, douleurs lors de l'émission des selles exacerbées pendant les règles, signes urinaires intenses en période de règles.

**Les douleurs pelviennes peuvent s'associer à des troubles digestifs** : ballonnement abdominal important (ventre gonflé) et maximal en période de règles, des rectorragies (saignements dans les selles).

**Ces douleurs entraînent une fatigue chronique et des répercussions sur la santé et la vie sportive, professionnelle**, personnelle: diminution de l'estime de soi et perte de confiance, perception négative des capacités physiques de chacune, état de stress,

anxiété et tendance dépressive, troubles du sommeil. D'autres signes sont souvent associés : douleurs dans la période entre les règles.

- ▶ L'endométriose est souvent sous-diagnostiquée, mais des solutions existent pour gérer les symptômes et préserver la santé reproductive.



### **Conseils :**

- ▶ Ne pas banaliser la douleur de règles.
- ▶ Éviter l'automédication.
- ▶ Consulter pour une prise en charge adaptée.
- ▶ En cas de besoin de contraceptif, un contraceptif adapté comme la pilule ou le stérilet progestatif, pourra avoir un effet positif sur les douleurs de règles.



## Question 8

# “ Quels sont les effets et les alternatives à la pilule contraceptive, notamment en cas d'oubli ou de déplacement ”

### Idées reçues :

#### ► La pilule fait-elle grossir ?

En général **NON**. Il y a suffisamment de pilules disponibles pour trouver celle qui convient (pilule combinée œstro-progestative ou pilule progestative).

#### ► Y a-t-il un risque de dopage ?

**NON**. Aucune contraception hormonale ne figure sur la liste des produits dopants.

#### ► Est-ce un moyen de prévention des IST ?

**NON**. Aucune des contraceptions citées ne protège des IST. Seul le préservatif protège des IST, mais expose au risque de grossesse (15% à 1 an d'utilisation régulière).

#### ► Y a-t-il un risque pour la fertilité ?

**NON**. Quel que soit la contraception utilisée, il y a un retour habituel à la fertilité, qui varie en fonction de l'âge de l'arrêt.

### Méthodes contraceptives :

#### ► Méthodes dites de courte durée d'action (bloquent l'ovulation) :

- ▷ La pilule contraceptive (combinée ou microprogestative) : à prendre au quotidien entre 21 jours et 28 jours.
- ▷ Un patch contraceptif : se change toutes les semaines pendant 3 semaines avec une pause de 7 jours (non remboursé).
- ▷ Un anneau vaginal contraceptif : reste intravaginal 3 semaines, et qu'on enlève pour la pause de 7 jours (non remboursé).

#### ► Méthodes dites de longue durée d'action :

- ▷ L'implant progestatif contraceptif : placé en sous-cutané au niveau du bras. Il bloque l'ovulation et agit pendant 3 ans.
- ▷ Les contraceptions intra-utérines (stérilet progestatif ou stérilet au cuivre) : agissent pendant 5 ans, et les ovaires conservent leur cycle hormonal spontané.

## Impact de la contraception sur la performance sportive :

**Aucune contraception n'améliore ou ne limite la performance** sauf apparition d'effets secondaires indésirables. Si un ressenti de baisse de performance apparaît, demandez conseil au professionnel de santé (l'équilibre hormonal de la pilule peut ne pas convenir ou des saignements trop abondants sous stérilet peuvent entraîner un manque de fer).

## Je crains d'oublier ma pilule en déplacement ou en stage, comment faire ?

Le risque d'oubli augmente lors de déplacements, surtout en cas de décalage horaire.

### Conseils :

- ▶ En cas de déplacement à l'étranger, emmenez une plaquette supplémentaire en bagage cabine et si possible l'ordonnance
- ▶ Utiliser une alerte ou un rappel sur le téléphone pour la prise, et surtout associer votre prise de contraceptif à une de vos routines quotidiennes (brossage des dents par ex)
- ▶ Si décalage horaire de 6 h ou moins : prendre la pilule à l'horaire habituel que vous avez en France.
- ▶ Si décalage horaire de plus de 6 h : faire comme précédemment et ajouter une méthode barrière (préservatifs) pendant 10 jours en cas de rapports sexuels.
- ▶ Il existe des alternatives à la pilule contraceptive pour éviter le risque d'oubli en cas de déplacements fréquents (stérilet, implants, anneaux...).



### Conseil général :

Le choix de la contraception se fera avec votre professionnel de santé, après explication des mécanismes d'action, des effets secondaires possibles, en tenant compte de votre situation et des contre-indications de chaque contraception.



## Question 9

# “ Quand consulter un spécialiste en gynécologie ? ”

### Quand consulter ?

Il est recommandé de consulter un professionnel de santé spécialiste en gynécologie dans les situations suivantes :

- ▶ Si les règles ne sont pas venues à **16-17 ans**.
- ▶ Si vous avez un **retard de règles**.
- ▶ Si vous avez une **absence de règles** depuis que vous vous entraînez par exemple, ou si les **cycles sont devenus irréguliers**. Vigilance particulière si vous avez 4-6 cycles par an au lieu de 12 cycles.
- ▶ Si vous êtes gênée par des **douleurs de règles** ou des **symptômes avant les règles** (fatigue, prise de poids, tension mammaire, troubles de l'humeur).
- ▶ Si vous avez **besoin de vous renseigner** sur les cycles, la contraception, la fécondité, les maladies sexuellement transmissibles.
- ▶ Si vous souhaitez une contraception ou changer de mode de contraception.
- ▶ Pour de **nombreuses autres raisons** : mycose, douleurs lors des rapports sexuels...

### Comment se passent les rendez-vous ?

- ▶ Pour une adolescente ou une jeune femme sportive, la consultation gynécologique commence par une discussion sur le cycle, la contraception, la santé intime et l'impact du sport.
- ▶ Un examen physique peut être proposé, mais un examen interne n'est pas toujours nécessaire. Il est fait uniquement si besoin ou à votre demande, et toujours avec votre consentement.
- ▶ Le médecin donne des conseils adaptés sur la contraception, le cycle et la prévention, en tenant compte de l'activité sportive.
- ▶ La consultation reste **confidentielle** et le consentement de la patiente est toujours respecté.

### L'examen gynécologique est-il toujours obligatoire ?

- ▶ L'examen gynécologique (**toucher vaginal et pose de spéculum**) **n'est pas obligatoire**.
- ▶ Il sera toujours décidé avec vous, en vous l'expliquant. Le plus souvent, il est fait lors de la 2<sup>ème</sup> consultation.
- ▶ Il n'est **jamais systématique** et doit toujours être fait avec votre accord.
- ▶ En l'absence de rapport sexuel, il est très rarement nécessaire, d'autres examens pouvant aider au diagnostic si besoin.
- ▶ L'essentiel est ce que vous avez à dire ou à demander.





## Question 10

“ Comment les sportives de haut niveau peuvent-elles préserver leur fertilité grâce à la conservation des ovocytes et quels en sont les objectifs, bénéfices et points à connaître ? ”

La conservation des ovocytes (ou vitrification ovocytaire) est une technique médicale permettant de prélever, congeler et stocker les ovocytes pour un projet parental ultérieur. Elle est autorisée pour toutes les femmes majeures, sans nécessité de justification médicale.

### Objectifs :

- ▶ Reporter la maternité sans diminuer ses chances de grossesse.
- ▶ Préserver la fertilité face à l'âge ou à un événement médical.
- ▶ Adapter le projet parental aux impératifs du sport de haut niveau (compétitions, blessures, JO...).

### Efficacité :

- ▶ Meilleurs résultats avant 35 ans.
- ▶ Taux moyen de naissance : 5 à 12 % par ovocyte décongelé.

### Délais à prévoir (hors temps d'attente) :

- ▶ Consultation initiale + examens : ≈ 1 mois.
- ▶ Stimulation ovarienne (10-12 jours) à programmer hors des périodes compétitives + ponction sous anesthésie : ≈ 2 à 3 semaines.
- ▶ Repos post-procédure : quelques jours.

### Bénéfices spécifiques aux sportives de haut niveau :

- ▶ Permet de concilier carrière sportive et maternité si besoin.
- ▶ Offre une marge de liberté face aux contraintes physiques et calendaires.

### Points de vigilance :

- ▶ Effets secondaires possibles (fatigue, ballonnements) liés aux traitements hormonaux de stimulation des ovocytes.
- ▶ Prévoir une indisponibilité temporaire.
- ▶ Pas de prédiction du résultat.
- ▶ Coût élevé sans indication médicale, non remboursé.

## Pour aller plus loin :

### Guide réalisé par le ministère chargé des sports :

- ▶ <https://www.sports.gouv.fr/activite-physique-endometriose-3233>
- ▶ <https://www.sports.gouv.fr/sport-de-haut-niveau-et-maternite-c-est-possible-827>

### Sur la conservation des ovocytes :

- ▶ [service-public.fr](https://service-public.fr)
- ▶ [ameli.fr](https://ameli.fr) :
  - ▷ Avec motif médical : <https://www.ameli.fr/assure/sante/devenir-parent/concevoir-un-enfant/procreation-medicalement-assistee-pma-amp/autoconservation-des-gametes-et-tissus-germinaux-en-vue-d-une-amp>
  - ▷ Sans motif médical : <https://www.ameli.fr/assure/remboursements/rembourse/assistance-medicale-la-procreation-amp/autoconservation-des-gametes-sans-motif-medical>
- ▶ [agence-biomedecine.fr](https://agence-biomedecine.fr) :
  - ▷ <https://agence-biomedecine.fr/fr/don-de-gametes-et-assistance-medicale-a-la-procreation/qu-est-ce-que-l-autoconservation-des-gametes>
- ▶ Sur les cycles menstruels :
  - ▷ Identifier son flux en remplissant la **Fiche de Score de Higham**

| Type de protection   | Peu tachée      | Moyennement tachée | Très tachée      |
|----------------------|-----------------|--------------------|------------------|
| Serviette hygiénique | 1 point         | 5 points           | 20 points        |
| Tampon               | 1 point         | 5 points           | 10 points        |
| Caillot              | Petit : 1 point | Moyen : 3 points   | Grand : 5 points |

| Jour   | Serviettes peu tachées | Serviettes moyennement tachées | Serviettes très tachées | Tampons peu tachés | Tampons moyennement tachés | Tampons très tachés |
|--------|------------------------|--------------------------------|-------------------------|--------------------|----------------------------|---------------------|
| Jour 1 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 2 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 3 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 4 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 5 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 6 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Jour 7 | 0                      | 0                              | 0                       | 0                  | 0                          | 0                   |
| Total  |                        |                                |                         |                    |                            |                     |

| Caillots petits | Caillots moyens | Caillots grands | Score du jour |
|-----------------|-----------------|-----------------|---------------|
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
| 0               | 0               | 0               | 0             |
|                 |                 |                 | 0             |

- ▶ Femmes et Sport Podcast – Vos Histoires #7 – Marine Leleu – Le cycle menstruel, entre super pouvoir et vécu de la douleur
- ▶ Secrets d'Entraîneurs - #31 Juliana Antero : Entraîner en fonction du cycle menstruel
- ▶ Règles élémentaires – Le coup de sang d'Estelle Nze Minko
- ▶ About that time of the month : Les règles - Episode 1 #Women'sVoices avec Maé-Bérénice Méité, Ashley CAIN-GRIBBLE, Youna DUFOURNET, Jessika GUEHASEIM et Asma NIANG



**MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ministère des Sports, de la Jeunesse et de la Vie associative  
95 avenue de France  
75650 Paris cedex 13

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)

Ce document a été réalisé par le concours de Carole Maître,  
gynécologue-médecin du sport à l'INSEP, présidente de  
la commission médicale du CNOSF



Edition novembre 2025