

## Femme sportive et micronutrition : connaître le cycle menstruel pour prévenir les troubles et optimiser la performance

Comprendre la prise en charge nutritionnelle et son impact sur le système hormonal de la sportive jeune et en péri-ménopause

### OBJECTIF DE LA FORMATION :

- Comprendre l'intérêt des hormones sexuelles naturelles dans la pratique sportive.
- Proposer des solutions physiologiques pour minimiser l'impact des troubles hormonaux dans la performance sportive.
- Aider la sportive à traverser les périodes de transitions hormonales (puberté - préménopause - ménopause).
- Comprendre l'impact de l'excès de sport et/ou de la sous-alimentation sur la performance et la santé de la femme.
- Savoir adapter l'entraînement à la période du cycle de la femme.

### PUBLIC CONCERNÉ :

Masseurs-Kinésithérapeutes, ostéopathes, médecins, sages femmes.

### PRÉ-REQUIS NÉCESSAIRE POUR SUIVRE LA FORMATION :

Posséder le diplôme du public concerné. Initiation à la rééducation périnéale non obligatoire mais préférable.

### MODALITÉS D'ACCÈS / D'INSCRIPTION À LA FORMATION :

À partir de notre site par l'envoi d'un dossier d'inscription validé après la réception du règlement et du Contrat de formation signé.

### SUPPORTS DE FORMATION :

Vidéos et quizz.

### TEMPS DE FORMATION :

3 heures en e-learning.

### FORMATRICE POUR KINÉ FORMATIONS :

Guénaelle Abeguile, consultante et formatrice en micronutrition - Kinésithérapeute.

#### KINÉ FORMATIONS

8 rue Baron Quinart

08000 CHARLEVILLE-MÉZIÈRES

Tél. : 01 42 22 63 50

[www.kine-formations.com](http://www.kine-formations.com)

Déclaration activité : 21 08 00367 08

### DESCRIPTION DE LA FORMATION :

Les troubles hormonaux rencontrés tout au long de la vie de la femme peuvent représenter un véritable obstacle dans l'évolution de la performance sportive.

Syndrome prémenstruels, règles douloureuses ou abondantes sont encore trop souvent considérés comme des signes «normaux» accompagnants certaines périodes du cycle menstruel. Bien que courants, ces signes témoignent de troubles hormonaux impactant la performance et la santé de la femme.

Comment faire de leurs hormones un allié dans leur pratique sportive ?

Puberté, ménopause : ces périodes de grandes variations hormonales sont particulièrement mal vécues par la sportive, comment minimiser leurs désagréments ?

Sport excessif, sous-alimentation ?

Quel impact sur la santé de la femme ?

Optimiser la performance par la connaissance du cycle : est-ce possible ?

La pilule contraceptive : amie ou ennemie de la sportive ?

### CONTENU DE LA FORMATION

1. Le cycle physiologique : acteurs hormonaux - effets santé du cycle

- Déroulement du cycle
- Axe hypothalamo-hypophysio-ovarien
- Œstrogènes : synthèse - rôles - effets santé
- Progestérone : synthèse - rôles - effets santé

2. Adapter l'entraînement à la période du cycle pour augmenter la performance.

3. Le cycle physiopathologique et pratique sportive.

- Sur-entraînement, déséquilibre de la balance énergétique : impact sur le cycle, la santé et la performance.

- Triade de l'athlète féminine
- Aménorrhée hypothalamique - oligoménorrhée
- Recommandations micronutritionnelles

4. Solution pilule ?

- Mode d'action - conséquences
- Limiter les effets induits : recommandations micronutritionnelles

5. Les périodes de transition hormonales : impact sur la pratique sportive et recommandations micronutritionnelles

- Ménarche
- Péri ménopause - ménopause

6. Zoom sur quelques troubles de la sportive

- Incontinence urinaire : point de vue micronutritionnel
- Ostéopathie-porose : point de vue micronutritionnel
- Dysbioses intestinales-vaginales : point de vue micronutritionnel.

## **BIBLIOGRAPHIE :**

- Lara Briden. Period repair manual.greenpeak publishing. 2018.
- Marion Vallet, Sophie Saab-tsnobiladzé. Cycle féminin au naturel. Le Duc. 2022.
- Mauvais-Jarvis F, Clegg DJ, Hevener AL. The role of estrogens in control of energy balance and glucose homeostasis. *Endocr Rev.* 2013 Jun;34(3):309-38.
- Mountjoy, sundgot-borgen et al. The IOC consensus statement : beyond the femalathlete triad- Relative energydeficeincy in sport (RED-S). *Br J sport Med.* 2014 apr ; 48(7).
- Loucks AB, Thuma JR. Luteinizing hormone pulsatility is disrupted at a threshold of energy availability in regularly menstruating women. *J Clin Endocrinol Metab.* 2003 Jan;88(1):297-311.
- Evanthia Diamanti-Kandarakis , Jean-Patrice Baillargeon et al . A modern medical quandary: polycystic ovary syndrome, insulin resistance, and oral contraceptive pills. *J Clin Endocrinol Me-tab.* 2003 May;88(5):1927-32.
- Adeniji AA, Essah PA, Nestler JE, Cheang KI. Metabolic Effects of a Commonly Used Combined Hormonal Oral Contraceptive in Women With and Without Polycystic Ovary Syndrome. *J Wo-mens Health (Larchmt).* 2016 Jun;25(6):638-45.
- Sabrina Debusquat. J'arrête la pilule. J'ai lu. 2018.
- Dr Ellen Grant. Amère pilule. Broché. 2008.
- Docteur Vincent Renaud et Véronique Liesse. Hormones, arrêtez de vous gâcher la vie. Edition Leduc. 2019.
- Wiegatz I, Kutschera E, Lee JH et al. Effect of four different oral contraceptives on various sex hormones and serum-binding globulins. *Contraception* 2003;67:25-32.

**NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE CONFIANCE**

Pour aller plus loin, [rendez-vous sur notre site](#)

