

UNIVERSITE DE GUADELOUPE
UFR STAPS

MEMOIRE DE MAITRISE

présenté et soutenu en septembre 2002

par

Tessa THIMON

**PERCEPTION DES REGLES PAR LES SPORTIVES MARTINIQUAISES :
GENANTES POUR LEUR PRATIQUE SPORTIVE ?**

Directeur de mémoire : Monsieur Michel LE HER, Maître de Conférence

Année 2002

Je remercie toutes les personnes qui ont contribué à l'élaboration de ce mémoire.

Monsieur Michel LE HER, Maître de Conférence à l'UFR STAPS de l'Université de Guadeloupe.

Monsieur Frédéric JAMES, directeur du Centre d' Evaluation Sport Santé de la Martinique (C.E.S.S.), et tout le personnel de ce centre.

Thierry Sainte Rose, moniteur de fitness et entraîneur de l'équipe de fitness du Club Le Squat.

Marcel DAUDE, C.T.R. d'athlétisme en Martinique.

Les directeurs et les entraîneurs des clubs de handball de Martinique des quartiers Coridon et Gondeau, et du Club de basket le Golden Star.

Toutes les sportives qui ont participé à cette étude : les nageuses, l'équipe de basket du Golden Star, les équipes de handball de Coridon et de Gondeau, l'équipe de fitness du Squat, les athlètes suivies par le C.E.S.S.

SOMMAIRE

1	INTRODUCTION.....	4
2	POSITIONNEMENT DU PROBLEME.....	7
	1/ Origine des travaux de la médecine du sport sur le thème de la menstruation.....	8
	2/ Qu'est ce que les règles (ou la menstruation) ?.....	10
	3/ Que révèlent les travaux sur les effets des règles sur l'activité sportive ?.....	11
	1- Les effets physiques des règles.....	11
	2- Effets des règles sur les processus psychologiques	15
	3- Période prémenstruelle (juste avant les règles).....	18
	4- Période post-menstruelle (juste après les règles).....	21
	4/ Problématique.....	21
3	HYPOTHESES.....	23
4	METHODOLOGIE.....	25
5	RESULTATS.....	31
	1- Etude générale.....	31
	2- Etude en fonction de l'ancienneté de pratique.....	31
6	INTERPRETATION.....	32
	1- Etude générale.....	33
	2- Etude en fonction de l'ancienneté de pratique.....	45
7	CONCLUSION.....	48
8	BIBLIOGRAPHIE.....	51
9	ANNEXES.....	55

1 INTRODUCTION

Les règles sont un écoulement périodique de sang de 4 à 5 jours environ, observé chaque mois en l'absence de gestation, et qui, n'est pas sans conséquences sur le corps humain. Beaucoup de femmes se plaignent de troubles de règles.

Etudiante en Sciences et techniques des activités physiques et sportives, je n'ai pas de problème particulier avec mes règles, ni douleur, ni mal être, si ce n'est une légère impression de fatigue. Il m'est cependant souvent arrivé de souhaiter que mes menstruations n'arrivent pas lors d'épreuves sportives, craignant d'être diminuée physiquement et/ou de subir une contre-performance ; comme si je me sentais d'avance défavorisée par la présence de mes règles. Il faut dire que mon entourage m'a tellement dit qu'il fallait me ménager pendant cette période. Wullaert (1984), a fait ressortir l'idée fort répandue que la femme voit ses possibilités physiques diminuer au cours des menstruations ; et que celles-ci constitueraient un handicap pour la femme qui pratique une activité sportive.

J'ai donc voulu savoir d'une part si beaucoup de femmes sportives perçoivent leurs règles comme gênantes pour leur pratique, et d'autre part la nature de cette gêne éventuelle.

Nous comprenons le terme « gênantes » comme quelque chose d'embarrassant, comme une incommodité, une contrainte, un dérangement ou encore comme un malaise ou trouble physique que l'on éprouve dans l'accomplissement de sa pratique sportive.

Si nous nous référons à la définition du sport de Parlebas P. (1981) selon laquelle il est un « ensemble de situations motrices codifiées sous forme de compétition et institutionnalisées », l'activité sportive est un entraînement intense et régulier aboutissant à la compétition, basée sur la recherche continue de rendement physique, de performance. Par conséquent, la pratique sportive inclut le type de sport pratiqué, la manière de pratiquer un sport à savoir les entraînements, les compétitions, les enjeux sportifs et les objectifs de performance.

Nous avons réalisé une enquête dans la région martiniquaise, sur une population de 49 sportives adultes licenciées faisant de la compétition : elles ont rempli le

questionnaire que nous avons élaboré sur la perception qu'elles ont de leurs règles comme une gêne ou pas pour leur pratique sportive. La perception étant « la représentation des choses par l'esprit, la prise de connaissance de quelque chose » (Définition du Petit Robert de Robert P., 1986).

Après avoir positionné le problème, nous présenterons nos hypothèses, puis la méthodologie utilisée. Enfin nous exposerons nos résultats suivis de leur interprétation.

2 POSITIONNEMENT DU PROBLEME

1/ ORIGINE DES TRAVAUX DE LA MEDECINE DU SPORT SUR LE THEME DE LA MENSTRUATION

Les femmes n'ont pu accéder à la compétition de haut niveau dans les sports d'endurance que très récemment lors du marathon des jeux Olympiques de Los Angeles en 1984.

Cette reconnaissance des capacités féminines dans des disciplines jusque là considérées comme strictement réservées aux hommes, s'explique par l'engouement populaire pour les sports de loisirs comme le jogging ou le cross-country, qui a commencé dans les années 1970. Il y eut donc en quelques années un potentiel d'athlètes féminins de haut niveau émergeant de la masse des coureuses de loisirs.

C'est alors qu'une recrudescence des athlètes féminins aménorrhéiques (ne présentant pas de menstruations) est apparue.

Ce phénomène d'aménorrhée a alors suscité, dans la médecine du sport, des questions plurielles sur les effets de l'entraînement sportif de haut niveau sur la reproduction. C'est pourquoi les travaux trouvés dans la littérature s'intéressent davantage à cet aspect de la relation pratique sportive/menstruation plutôt qu'à l'aspect inverse concernant l'influence de la menstruation sur l'activité sportive. De plus, ces travaux étudient une dimension plus large à notre étude ; ils portent sur les différentes phases du cycle menstruel et englobent ainsi les données sur le thème de la menstruation.

Ces travaux de la médecine du sport sur les effets du sport sur la menstruation, révèlent principalement que la date d'apparition des anomalies menstruelles varie avec le type d'activité physique pratiquée (l'intensité de pratique) et la précocité de cette pratique (l'ancienneté de pratique). Lorsque l'entraînement sportif commence avant la puberté, l'apparition des premières règles est retardée de 3 ans environ ; et l'incidence des aménorrhées secondaires (absence des règles qui apparaît avec la pratique sportive et qui peut durer des mois voire des années) et oligoménorrhées s'élève.

Wilmore et Costill (1998) relatent que l'apparition des premières règles est retardée chez les athlètes américaines, et ceci encore plus chez les athlètes de niveau olympique : l'âge moyen des premières règles aux Etats Unis est de 12.8 ans. Chez les gymnastes il est d'environ 15 ans. Frisch (1983) cité par Wilmore et Costill (1998), a émis l'hypothèse que les premières règles étaient retardées de 5 mois par année d'entraînement avant leur apparition admettant que l'entraînement est la cause de ce retard. Mais pour Malina (1983) citée par Wilmore et Costill (1998), ces règles retardées se retrouveraient plutôt chez les individus les moins matures dont le corps est frêle et donc plus apte à la gymnastique.

Ceci suppose que certaines sportives réussissent mieux dans certains sports en raison d'une maturation plus tardive, et que la maturité sexuelle peut être influencée par le sport ou le niveau de compétition.

Ainsi, comme l'a dit Berg K. (1984), des contraintes propres à chaque discipline favoriseraient les filles ayant des caractères associés à une puberté tardive tels qu'une structure longiligne (un bassin plus étroit, une adiposité moindre et un poids plus léger) pour les athlètes pratiquant la course ou le volley-ball, les petites dimensions pour les gymnastes. Elles pourraient au contraire favoriser les filles ayant des caractères associés à une puberté précoce, c'est le cas d'une masse adipeuse importante souvent rencontrée chez les jeunes nageuses. D'après Frisch (1974) cité par Shade A.R. (1983), l'apparition des premières règles dépend du développement de la masse grasse. Les premières règles surviennent généralement quand le pourcentage de masse grasse de la jeune femme atteint 17% de son poids corporel. Un tiers de celles qui participent à la course de longue distance souffrent d'aménorrhée pendant les saisons d'entraînement et de compétition (Dale et coll cité dans Weineck, 1992).

Dale, cité dans Fox et Mathews (1984), souligne que le rôle de l'intensité de l'entraînement semble être probable dans la genèse des troubles : c'est dans les disciplines où la dépense énergétique est la plus élevée que l'on observe le plus souvent des oligoménorrhées ou des aménorrhées (tennis, aviron, ski de fond, course de longue distance). Par exemple, l'aménorrhée chez les coureuses de demi-fond est directement liée aux distances qu'elles courent chaque semaine. Ainsi, sur un échantillon de 128 femmes, une relation linéaire existe entre la distance parcourue

chaque semaine pendant l'entraînement à la course et la fréquence des aménorrhées secondaires : 20% pour 32 km/semaine, 43% pour 110 km/ semaine (Etude de Feicht citée par R. Flandrois et Monod H., 1984).

2/ QU'EST CE QUE LES REGLES (OU MENSTRUATIONS) ?

C'est un écoulement périodique de sang de 4 à 5 jours environ, qui provient de l'utérus de la femme et qui se fait par le vagin. Il est observé chaque mois en l'absence de gestation, et est consécutif à une desquamation partielle de l'endomètre (paroi utérine), en relation avec des modifications hormonales cycliques. Il marque la fin du cycle menstruel ainsi que le début du cycle suivant, le premier jour des règles étant considéré comme le premier jour du cycle (la grande encyclopédie 2000, 1999).

Les règles constituent la première phase de la phase dite oestrogénique du cycle menstruel (ou ovarien). Ce cycle menstruel se caractérise par des modifications hormonales à plusieurs niveaux ; et commandé par l'axe hypothalamo-hypophysaire, il se déroule de la puberté à la ménopause suivant 2 grandes phases (Linol F., 1992) :

- La phase oestrogénique (ou folliculaire) qui s'étend de la première phase menstruelle (c'est à dire du début des règles) au 14ème jour date de l'ovulation). L'augmentation progressive de la FSH provoque la sécrétion progressive d'oestrogènes par l'ovaire (ou le follicule), puis cette sécrétion oestrogénique décroît brutalement. Cette chute brutale des oestrogènes entraîne un pic de LH provoquant l'ovulation (14^e jour) c'est à dire la libération de l'ovule. Pendant cette phase, les seins sont non tendus et non douloureux et la température centrale est, en dessous de 37°C et atteint son chiffre le plus bas le jour de l'ovulation.
- La phase lutéale (ou progestative) qui commence 14 jours avant les règles aussitôt après l'ovulation. Durant cette période, le reste du follicule appelé corps jaune, sécrète la progestérone tandis que sa sécrétion d'oestrogènes se poursuit et celle de

FSH diminue pour s'élever dans les 2 ou 3 jours précédant les règles. En l'absence de fécondation du corps jaune, la sécrétion du corps jaune (œstrogène et progestérone) s'effondre, chute, provoquant une desquamation de la muqueuse utérine (les règles) ainsi que la reprise de la sécrétion de LH. Surtout la semaine précédant les règles, les seins sont tendus, augmentés de volume, sensibles voire douloureux et la température centrale s'élève au dessus de 37° dans les 24 heures ou 48 heures suivant l'ovulation et demeure ainsi en plateau jusqu'à la veille des règles.

Ceci dit, les règles tiennent une telle place dans la vie génitale de la femme qu'on ne saurait les réduire à un simple phénomène physiologique. Effectivement, ce flux sanguin, manifestation physiologique naturelle et normale de l'organisme féminin, n'en détermine pas moins des réactions psychologiques nombreuses. Objet de tabous anciens et de pudeurs modernes, il demeure avant tout un signifiant, le signe de la femme, de ce qu'elle peut enfanter (Dupay, Costecalde, et Garbarini, 1973).

Nous avons donc défini les règles à travers plusieurs champs scientifiques : physiologique, psychologique, et socioculturel.

3/ QUE REVELENT LES TRAVAUX SUR LES EFFETS DES REGLES SUR LA PRATIQUE SPORTIVE ?

1) LES EFFETS PHYSIQUES DES REGLES

a) Quelques données sur la participation des athlètes féminins aux épreuves sportives durant les règles.

Beaucoup d'athlètes préfèrent ne pas concourir durant les premiers jours des règles (Thomas, 1974 cité dans l'article de Shade A.R. en 1983). Dans son étude auprès des sportives participant aux Jeux Olympiques au sujet de la participation à l'entraînement

et aux compétitions au cours des périodes de menstruation, Zaharieva (1965), cité par Fox et Mathews (1984), trouve que 69% des athlètes participaient toujours aux compétitions et les 31% restants participaient aux rencontres importantes. Par ailleurs, seulement 34% s'entraînaient durant les règles. 33% des nageuses interrompaient toujours la compétition lors des règles (Fox et Mathews, 1984).

Ces études confortent l'idée fort répandue que la femme voit ses possibilités physiques diminuer au cours des menstruations. L'aménorrhée (absence de menstruation) est d'ailleurs très appréciée des sportives, et certaines utilisent des oestroprogestatifs pour retarder les menstruations. Car une fonction menstruelle régulière constitue parfois un handicap pour les sportives. Certaines d'entre elles, notamment les nageuses, refusent même de participer à une épreuve sportive durant les règles (Serfati Y., 1983).

De plus, certains auteurs ont trouvé que les sportives aménorrhéiques réalisaient de meilleures performances. Schwartz, Rebar et Yen (1980) constatent ainsi que les coureuses aménorrhéiques courent plus vite que celles qui conservent leurs menstruations. En 1978, Feicht, cité dans la thèse de Federle Martine (1985), rapporte que les temps des coureuses aménorrhéiques étaient significativement meilleurs sur une épreuve de demi-fond que ceux des coureuses régulièrement réglées. Il suggère que l'absence des menstruations et donc l'absence de déperdition sanguine chez les sportives aménorrhéiques soit à l'origine d'une élévation relative de leur hématoците et agirait comme un « blood doping ».

b) Effets des règles sur la performance physique

Les travaux révèlent que l'influence du cycle n'a aucune conséquence sur l'activité motrice (temps de réaction psycho-moteur, force musculaire) mais ils divergent quant aux capacités de rendement pendant les règles :

D'après la thèse de Pier M. (1983), pour Hettinger, le rendement est diminué dans 67% des cas les trois premiers jours des règles ; pour Hosemann, le rendement diminue aussi pendant les règles, et dans une enquête bordelaise, Rougier et Queraux cités

aussi par M.Pier (1983), trouvent que les règles diminuent les performances ; Par contre, pour Bausenwein cité par M.Pier (1983), la capacité physique n'est pas modifiée pendant les règles.

Weineck (1992) rapporte que Nöcker (1980) trouve que 70% des femmes atteignent la même performance comparativement à la période hors règles tandis que chez 30% de femmes, on retrouve une diminution de la performance ; l'équipe de Erdelyi (1962) cité par Ranaivoariseheno S. (1997), trouve que 48,2% n'ont pas de modification de leur performance durant les règles, 30,7% ont une baisse de performance (surtout avant les règles et les 2 premiers jours), alors que 13% décrivent une meilleure performance durant les règles et surtout immédiatement après les règles.

Dans sa thèse, M.Pier (1983) indique que chez les sportives qui ont pu déterminer avec certitude le jour de leur record ou de leurs meilleures performances à très haut niveau, que la plupart, 90%, situent ce jour dans une fourchette comprise entre 5 jours avant les règles et 9 jours après leur début, donc manifestement, la période des règles ne semble pas si défavorable que cela. Si le premier jour des règles est assimilé à une journée de contre performance chez la plupart des compétitrices, les autres jours de la menstruation ont paru au contraire favorables à de nombreuses sportives ; toutefois, la majorité des sportives réalisent de bien meilleures performances en phase folliculaire .

Wilmore et Costill (1998) rapportent que l'étude de Books-Gunn, Gargiulo et Warren (1986) indique que les nageuses améliorent leur temps pendant les règles.

c) Variations de la performance physique durant les règles en fonction du type de sport.

Weineck (1992) rapporte que la diminution de la performance trouvée par Nöcker (1980) chez 30% de femmes, est plus importante dans la performance d'endurance et que Bausenwein (1957) a observé, de façon sporadique, une amélioration de la performance de vitesse, attribuée à l'excitabilité accrue du système nerveux végétatif.

De plus, Robertson (1982), cité par Ranaivoariseheno S.(1997), dans son expérience de course submaximale avec 14 sportives, trouve aussi que la performance d'endurance est plus basse lors des règles, comparée à la phase folliculaire.

Fox et Mathews (1984) vont dans ce sens également puisqu'ils indiquent que les athlètes d'endurance représentent un pourcentage élevé des athlètes dont la performance est moins bonne pendant les règles. Les performances des joueuses de volley-ball et de basket-ball, des nageuses, des gymnastes et des femmes sprinters n'ont pas été autant affectées par les règles que les performances des athlètes d'endurance.

d) Variations de la performance physique en fonction de l'utilisation de contraceptifs oraux et traitements

Les contraceptifs sont utilisés à titre ergogénique parce qu'ils contrôlent (régularisent) le cycle menstruel des sportives. Ils sont constitués d'œstrogène et de progestérone de synthèse, et leur fonction contraceptive est de bloquer l'ovulation surtout pour celles qui souffrent d'un syndrome prémenstruel ou de dysménorrhées (règles douloureuses).

Une étude réalisée par Bale et Davies en 1983, citée par Ranaivoariseheno S. (1997), et utilisant un questionnaire pour 109 étudiantes en sport étude, trouve que 69,7% des filles ne prenant pas la pilule, avaient une performance moindre durant les règles. Seulement 31% des filles sous contraceptif oraux avaient une performance moindre durant les règles.

Mais Wilmore et Costill (1998) rapportent que Shangold a bien montré qu'il est rarement opportun ou nécessaire de manipuler le cycle menstruel pour améliorer la performance, mais elle considère malgré tout que l'usage des contraceptifs oraux peut être indiqué pour réguler le cycle à l'approche des compétitions ou pour certaines athlètes qui sont plus performantes lors de la phase folliculaire (première phase du cycle). Ainsi, à l'arrêt de l'administration de doses faibles de contraceptifs de façon permanente (et non cyclique), l'écoulement menstruel apparaît dans les 3 jours, ce qui permet à l'athlète de réaliser son épreuve avec une imprégnation faible en œstrogènes et progestérone.

2) EFFETS DES REGLES SUR LES PROCESSUS PSYCHOLOGIQUES

a) Variations psychologiques entraînées par les règles

Combien de fois entend on attribuer la mauvaise humeur d'un moment aux règles. Elles sont un prétexte, un moment où une femme peut faire état de sa fatigue. Elle s'autorise à « s'écouter », à négliger, ou à faire attendre des tâches qu'en d'autres temps elle se sent tenue de remplir sans délai. Là est dévolue aux règles la fonction d'établir une pause dans le quotidien et ses servitudes.

Les règles entraîneraient effectivement une réduction de la capacité de travail, une altération de l'humeur, mais malgré tout, 86% des femmes seraient psychologiquement prêtes à participer à une compétition. Par ailleurs, l'anxiété serait maximum en phase menstruelle, il en serait de même pour l'émotivité (Etude de Doskin citée dans la thèse de M.Pier, 1983).

Perey-Lafforgue J. (1981) décrit qu'un déficit en oestradiol s'accompagne d'une sensation asthénique et dépressive à priori peu compatible avec la réalisation de performances élevées. Or, nous avons remarqué d'après la définition que nous avons donné du cycle menstruel auparavant que le taux en œstrogènes chute en l'absence de fécondation du corps jaune pour atteindre un taux très bas au début des règles. Cela expliquerait peut être cette altération de l'humeur à cette période. Au contraire, la situation psycho-endocrinienne la plus favorable à une activité physique est celle qui présente une oestradiolémie élevée avec une progestéronémie basse. L'élévation de l'oestradiolémie augmente ainsi l'agressivité et diminue la sensation de fatigue; et ceci d'autant plus que la progestérone, qui se comporte comme un anti-œstrogène, a un taux plasmatique plus bas.

Par ailleurs, les règles doivent être considérées comme un préjudice supplémentaire car le saignement menstruel est sans influence sur les possibilités physiques ; Mais le plus souvent, il est ressenti comme un facteur inhibant la performance (selon Pahlke, 1977,

cité par Weineck en 1992), bien que la perte de sang pendant les règles (en moyenne 60 ml) soit sans influence sur les possibilités physiques (Israel, 1979, cité par Weineck en 1992).

b) Effets psycho-socio-culturels des règles liés à leur côté tabou.

Le sang est en soi un élément sacré, doué de propriétés magiques, fait de mystères car à la fois pénétré de vie et de mort. Il est d'autant plus mystérieux que les femmes perdent du sang tous les mois, sans en mourir (Linol F., 1992).

Ainsi, la crainte de l'incroyable puissance maléfique de la femme réglée, engendrée par son impureté, sa souillure redoutable, par sa propriété contaminante, ont entraîné une attitude de défense de la part de l'homme qui a cherché à se préserver du contact de ce liquide et à éviter toute relation avec celle qui l'élaborait.

De nombreux interdits concernant le sang menstruel ont alors été imposés à la femme réglée ; elle est tabou ; ces interdits d'ordre religieux ou rituels, concernent une personne, un animal ou une chose qui sont considérés comme sacrés ou impurs, et leur transgression entraîne un châtement surnaturel (d'après la définition du Petit Larousse 2000, 1999). Il y a une conduite d'évitement et d'expulsion de l'impur.

D'ailleurs, pour nommer « la chose » les mots et les expressions employées sont la plupart du temps des euphémismes afin d'éloigner le plus possible le mot de la « chose ». Les règles sont « les fleurs », « l'indisposition », « la mer rouge », « couronne de roses »... Tant de périphrases et de métaphores sont utilisées, révélant ainsi qu'il faut un code pour en parler, comme si cela ne devait pas être compris par tout le monde (Blanc C., 1992).

Le tabou le plus actuel dans la société occidentale est l'interdiction de montrer ce sang (le regard des autres), que ce soit par la vue de celui-ci ou par l'odeur qu'il dégage. Cela

explique le succès du tampon qui permet de garder le double secret de la souillure et de l'odeur.

La femme réglée, réputée dangereuse, va cacher ses règles aux autres car l'idée du sang est belle, mais sa réalité est sale.

« Les règles représentent dans la vie d'une femme ce que, à la fois, elle doit absolument avoir, et ce qu'elle doit impérativement cacher. » (Citation d'E. Morin, 1982). On peut donc manifester qu'on a ses règles en traînant une mine de papier mâché, mais il ne saurait être question de laisser des traces, tout objet sanglant oublié est une agression pour celui qui le découvre.

« Ce n'est pas un spectacle agréable et je ne veux pas le lui imposer. Je ne veux pas montrer concrètement que j'ai mes règles (...) comme une politesse que je dois aux autres » Témoignage recueilli par E. Morin (1982).

Par conséquent, par le regard des autres, les femmes se sentent menacées d'apparaître comme impures ; il est humiliant et insupportable d'avoir des vêtements tâchés.

« Jour et nuit, elle devra penser à se changer, surveiller son linge, ses draps, résoudre mille petits problèmes pratiques et répugnants » Simone de Beauvoir (1981).

« Comment ne pas être épuisée par la surveillance sans relâche de cette source intime, gênante, voyante, honteuse ? Comment ne pas expliquer par ce sang, le fait que je ne pouvais plus vivre avec les autres ? J'avais tâché tant de fauteuils, tant de chaises, tant de divans, tant de sofa, tant de tapis, tant de lits ! J'avais laissé tant de flaques, flaquettes, gouttes et gouttelettes dans tant de salons, salle à manger, antichambres, couloirs, piscines, autobus et autres lieux ! Je ne pouvais plus sortir ». M. Cardinal (1975).

Toutes ces contraintes que les règles entraînent font que les femmes se sentent mises en cause par une situation qui les dépasse. Elles perçoivent les règles comme un phénomène qui se produit malgré elles, et qui peut muer un individu responsable en un objet dominé par une fatalité, une malédiction qu'elles subissent, et dont certaines sont tentées de se débarrasser tandis que d'autres se cherchent et se trouvent des raisons

de les aimer et réussissent par là à transformer en force leur faiblesse. « Je n'avais jamais éprouvé de dégoût pour mon sang. Je n'ai jamais eu mal. Mais ça me gênait au point de vue de la commodité, porter des serviettes. J'aurais tendance à fermer la porte de la salle de bain » Témoignage recueilli par E. Morin (1982).

3) PERIODE PREMENSTRUELLE (JUSTE AVANT LES REGLES)

a) Effets de la période prémenstruelle sur la performance

Une étude sur les nageuses de Quadagno D., Faquin L., Lim G.-N, Kuminka W., et Moffatt, R.(1991), citée par Wilmore et Costill (1998), donne une légère amélioration juste avant les règles, bien que les différences dans les temps réalisés ne soient pas significatives. Jones, d'après Pier M. (1983), trouve même que les femmes peuvent présenter un pic de forme juste avant les règles.

Les résultats de ces deux études s'opposent à ceux de l'équipe de Erdelyi (1962) citée par Ranaivoariseheno (1997), car il trouve que la phase de moins bonne performance était celle de la phase prémenstruelle.

Pahle Smitka (1977) cité par Weineck (1992), indique aussi que la phase de performance moindre est la phase prémenstruelle et en particulier les jours immédiatement avant les règles. Elle est sous l'influence de la progestérone. Elle correspond à la période de moindre capacité de concentration, de fatigabilité nerveuse et musculaire plus rapide (Keul, 1974 cité par Weineck en 1992).

b) Le syndrome prémenstruel

Il nous a semblé important de parler du syndrome prémenstruel car celui-ci peut empiéter sur la période des règles. On distingue le symptôme prémenstruel pur c'est-à-dire celui qui apparaît entre l'ovulation et les règles (dans la phase lutéale) du syndrome

préménstruel accompagné de douleurs qui apparaît avec l'hémorragie car il s'agit plutôt de dysménorrhée ici (Queneau-Sebille M.C., 1986).

Combien de fois entend on attribuer la mauvaise humeur d'un moment (l'agressivité, l'irritabilité...) aux règles ? D'ailleurs, le syndrome préménstruel cause des troubles du comportement si importants que, dans un procès, celui de Christine English, 30 ans, il a même suscité le débat de la responsabilité de la femme pendant la période menstruelle. Le tribunal de Norwich, au Royaume Uni, l'a reconnue non coupable d'avoir écrasé avec sa voiture son ami dans un accès de jalousie, « attendu (...) qu'elle était atteinte d'un syndrome préménstruel, elle n'avait pas toute sa raison au moments des faits ». Elle a été privée, pour ce meurtre, de son permis de conduire pendant un an (Morin E., 1982).

Pour certains spécialistes, nos symptômes préménstruels sont considérés comme une maladie mentale. Parmi les 90% de femmes qui ont des signes préménstruels, 2 à 5% ressentent des symptômes très sévères qui interviennent dans leur quotidien (in Syndrome ou symptômes préménstruels, 1995).

Ces chiffres diffèrent selon les études : l'étude de Shangold (1984) révèle que le syndrome préménstruel affecte 50 à 75% de femmes durant les quelques jours qui précèdent les règles. Pilardeau P. (1987) indique qu'environ 30% des femmes présentent quelques jours avant le début de leurs règles des troubles dont l'importance de l'intensité peuvent aller de la simple gêne fonctionnelle passagère à une véritable crise hyperalgique interdisant toute activité et nécessitant parfois l'alitement. Cet état, bien évidemment, ne favorise pas la performance sportive. Certains auteurs ont même montré que le risque de voir apparaître une blessure musculaire était plus grand. L'origine de ce syndrome serait lié à un déséquilibre entre les œstrogènes et la progestérone.

Dionne Jean Yves (1999) rapporte que selon certaines études, jusqu'à 60% des femmes sont touchées par le syndrome préménstruel à des degrés divers. Cependant, les questionnaires révèlent que près de 90% des femmes auront au moins quelques symptômes, sans qu'ils soient nécessairement assez forts pour être en présence d'un syndrome préménstruel.

Enfin, Lopes P. (1993) distingue le molimen catéménial du syndrome prémenstruel sévère. Il est impossible de déterminer sûrement à partir de quel degré un molimen cataménial banal devient un syndrome prémenstruel. Le molimen cataménial est observé dans 80% des cas, mais au cours de la consultation, 30 à 40% des patients signalent une gêne et 3 à 8% environ des femmes en âge de procréer présentent un syndrome prémenstruel sévère.

Dionne Jean-Yves (1999) précise que le syndrome prémenstruel est défini comme un groupe de symptômes récurrents (cycliques c'est à dire tous les mois ou presque), suffisamment importants pour affecter certains aspects de la vie, apparaissant durant la phase lutéale du cycle féminin (1 à 2 semaines avant les menstruations) et disparaissant durant la phase folliculinaire.

Certaines femmes reconnaissent leur période prémenstruelle dès l'apparition de signes physiques (seins gonflés...). D'autres ressentent une lassitude générale, parfois une difficulté à se concentrer et d'autres encore ont l'impression d'être plus sensibles (aux bruits, aux odeurs, aux lumières), plus lucides. Certaines se disent impulsives, énergétiques ou d'humeur changeante.

Ainsi, Lopes P. (1993) énonce qu'à travers une symptomatologie riche et abondante (jusqu'à 150 signes), on distingue une triade caractéristique : la tension mammaire (volume du sein augmenté, sein tendu, sensible), le ballonnement abdominal (qui s'accompagne d'une tension douloureuse de l'abdomen et d'une prise de poids occasionnelle), les troubles neuropsychiques ou tension psychique (signes dépressifs, troubles de l'humeur, une irritabilité, une asthénie, troubles du sommeil et du comportement alimentaire). C'est une période de baisse de performances personnelles et intellectuelles, et comme le prouvent les statistiques, d'augmentation spectaculaire de fréquence des comportements anormaux (accidents de voiture), délictueux (du délit au simple crime) et suicidaires.

4) PERIODE POST- MENSTRUELLE (IMMEDIATEMENT APRES LES REGLES)

Wilmore et Costill (1998) rapportent que l'étude de Bale P. et Nelson G (1985) montre que les nageuses sont meilleures pendant la phase qui suit les règles.

Erdelyi (1962) cité par Ranaivoariseheno S. (1997), révèle que la phase de meilleure performance correspondait aux jours qui suivent immédiatement les règles.

Böckler (1972) cité dans Weineck (1992), trouve que la période optimale pour les performances est en général, pour la plupart des femmes, celle de la phase post menstruelle.

4/ PROBLEMATIQUE

Toutes les divergences de tous ces travaux nous laissent perplexes. Elles peuvent être dues au petit nombre de sujets étudiés dans ces études, au regard des larges variations individuelles, ou encore à des protocoles inadaptés.

Il existe une interaction entre les deux aspects de la relation sport/menstruation ; nous nous intéressons plutôt à l'aspect qui traite des effets de la menstruation sur la pratique sportive. Sur ce point, les études n'ont en général pas trouvé des variations de la performance suivant les différentes phases du cycle. En effet, pour beaucoup de femmes la performance n'est pas affectée par le cycle, à l'exception de certaines qui sont nettement plus gênées. Il s'agit plus particulièrement des femmes qui souffrent d'un syndrome prémenstruel ou de dysménorrhée c'est-à-dire de fatigue, douleurs abdominales...dont l'intensité peut perturber la performance.

Toutefois, selon les femmes, la performance est identique ou légèrement abaissée pendant les règles ; mais les résultats de travaux divergent sur ce sujet : certains trouvent que les règles diminuent le rendement, d'autres trouvent qu'il n'y a pas de

modification de la performance, et d'autres encore trouvent que la performance est légèrement améliorée pendant les règles.

Il nous a alors paru intéressant de mener notre propre enquête sur ce sujet dans la région Martinique des Antilles. Notre étude cible la période des règles mais nous tiendront compte aussi de la période juste avant leur arrivée (période prémenstruelle) car elle nous paraît indissociable du phénomène de règles.

Nous avons pu déceler au travers des travaux passés en revue, deux types d'effets des règles : psychologique et physique. A partir de ces effets, nous avons dégagé 3 sortes de gênes liées aux règles : physique, psychologique, et esthétique.

Notre problématique est donc de constater si les règles sont perçues comme gênantes pour la pratique sportive chez les athlètes féminins martiniquais et savoir également de quelle nature est cette gêne.

3 HYPOTHESES

Rappelons que notre problématique est de vérifier si les règles sont perçues comme gênantes pour la pratique sportive chez les athlètes féminins martiniquais et de savoir de quelle nature est cette gêne.

Nous formulons deux hypothèses de réponse à cette problématique.

- Premièrement, nous avons dégagé de notre revue de travaux, différents types de gênes liées aux règles. En conséquence, notre première hypothèse s'articule comme suit :

- *Les sportives martiniquaises perçoivent leurs règles comme une gêne aux caractères esthétiques, psychologiques et physiques pour leur pratique sportive.*

- Deuxièmement, nous avons vu également, dans les travaux sur les effets du sport sur la menstruation, que certains troubles de la menstruation (apparition des règles retardées et incidence des aménorrhées) étaient liés à la précocité et l'ancienneté de pratique. Nous avons donc gardé ce dernier indicateur pour élaborer notre deuxième hypothèse:

- *L'importance de la gêne liée aux règles varie en fonction de l'ancienneté de pratique : les anciennes pratiquantes sont plus gênées par leurs règles que les jeunes pratiquantes.*

4 METHODOLOGIE

1) L'outil de mesure

But du questionnaire

Le but du questionnaire est de savoir :

- Si les règles constituent globalement une gêne pour notre échantillon
- Si elles constituent une gêne physique (troubles physiques gênants, baisse de rendement et de performance physique) une gêne psychologique (troubles psychologiques gênants, signification péjorative, honteuse ou tabou), et une gêne esthétique (contrainte de l'hygiène et arrêt de l'écoulement) pour leur pratique sportive.
- Si nos sportives utilisent des moyens pour faire face à cette gêne (si gêne il y a) et quels sont ces moyens

Contenu du questionnaire

Le questionnaire est établi afin de couvrir tous les types de gêne des règles : gêne esthétique, psychologique et physique pour la pratique sportive.

Les questions sont élaborées à partir de discussions préalables avec des femmes, de lectures, et d'expériences personnelles.

Les questions sont classées par rubriques selon une progression du général au spécifique (mais nous les avons regroupées autrement pour le traitement statistique des données) :

1. Votre vie sportive
2. Caractéristiques de vos règles
3. Perception de vos règles comme une gêne pour votre vie sportive
4. Perception des effets du sport sur vos règles
5. Moyens utilisés pour faire face à cette gêne (si gêne il y a)

Description du questionnaire

Il comprend 5 feuilles avec 40 questions (voir annexe 1), auxquelles les femmes doivent répondre selon la nature de la question :

- soit par oui ou non
- soit en choisissant parmi plusieurs propositions celle ou celles qui correspondent le mieux à leur cas.
- soit, ayant répondu affirmativement à la première partie de la question, elles précisent ensuite parmi les réponses proposées, celle ou celles qui leur semblent correspondre le mieux à leur cas.
- soit en expliquant les raisons de leur choix ou en donnant d'autres possibilités.

2) Echantillon et population de référence

Population de référence

Notre étude s'adresse à des adultes martiniquaises licenciées dans des clubs, qui pratiquent un sport intense avec un entraînement régulier de 2 à 3 fois par semaine minimum, et qui sont âgées de 18 à 35 ans.

Echantillon de l'étude globale

Notre échantillon est ainsi composé de 49 compétitrices de niveau régional dont 16 handballeuses, 10 basketteuses, 8 femmes pratiquant du fitness, 7 nageuses, 7 athlètes, et une femme pratiquant du judo.

Les informations de la première rubrique « vie sportive » de notre questionnaire nous ont apporté plus de précisions sur les sportives qui ont répondu à notre enquête : elles ont une fréquence d'entraînement d'un minimum de 2 à 3 fois par semaine et d'un

maximum de 7 fois par semaine à raison d'un volume horaire allant de 1h à 2h par séance pour les nageuses, et de 2h en général pour les autres sportives.

Nous avons exclu une quinzaine de dossiers car ils avaient été remplis par des sportives qui ne correspondaient pas aux critères de notre population de référence (elles étaient mineures ou ne pratiquaient l'activité sportive qu'une fois dans la semaine...) ou alors ils avaient été très peu remplis. Au total, nous avons recueilli 49 dossiers acceptables, tous partiellement remplis ; plusieurs raisons peuvent être invoquées :

- en général, nos sportives n'ont pas répondu aux « pourquoi » des questions quand elles ont répondu non à la question précédente
- Elles n'y répondent pas par ignorance ou par pudeur

Sinon dans l'ensemble, elles ont répondu aux questions avec honnêteté et franchise.

Echantillons de l'étude concernant l'ancienneté de pratique

Notre échantillon de départ a été divisé en 2 échantillons indépendants :

- Un groupe de 24 « jeunes pratiquantes » qui ont entre 2 et 7 ans de pratique dans leur activité sportive
- Un groupe de 25 « anciennes pratiquantes » qui ont au delà de 7 ans de pratique.

3) Conditions de passation du questionnaire

Nous avons remis les questionnaires aux sportives dans leur lieu d'entraînement soit avant soit après leur entraînement de façon à ce qu'elles les remplissent sur place et qu'elles nous les remettent sitôt remplis.

En avant-propos de l'enquête, nous précisons aux femmes que les renseignements obtenus serviront à l'établissement d'un mémoire de maîtrise en STAPS et que le questionnaire est anonyme.

Nous avons recueilli des réactions spontanées de la part des sportives impliquées au moment où elles nous ont remis les questionnaires :

- «C'était des questions intéressantes car elles ont soulevé des problèmes que je n'avais jamais abordés, je vais essayer d'analyser certains points là dessus dorénavant»
- «Il y a des questions que je ne m'étais jamais posées, ça permet de mieux se connaître, d'y réfléchir d'avantage par la suite ».

A la question «Est ce que les questions étaient difficiles à comprendre ?», elles ont répondu que les questions étaient claires, simples, non difficiles.

4) Les variables

Les variables dépendantes de notre étude sont : les différentes questions de notre enquête.

Les variables indépendantes sont celles de l'ancienneté de pratique :

- les jeunes pratiquantes
- les anciennes pratiquantes

5) Les modalités de traitement statistique envisagées

Pour la présentation des résultats de l'enquête, nous avons adopté un plan différent du questionnaire car il répond à notre hypothèse en tenant compte des différentes gênes que peuvent causer les règles : gêne globale, gêne psychologique, gêne esthétique, gêne physique, et moyens utilisés pour contrer les effets des règles.

Nous avons pour cela regroupé les questions en fonction de ces thèmes.

Pour certaines questions qui présentaient beaucoup de réponses, nous avons répertorié ces réponses en de grandes catégories. Par exemple, pour la question 10, tous les types de troubles de règles spécifiés en réponses à cette question ont été classés en 2 catégories de troubles : les troubles physiques et les troubles psychologiques.

Nous faisons le traitement statistique de l'enquête question par question (le libellé et le numéro des questions sont cités) et nous présentons nos résultats exprimés en effectifs et en pourcentages dans des tableaux suivis des commentaires.

Pour l'étude en fonction de l'ancienneté de pratique, nous avons suivi la même présentation mais nous avons utilisé le test chi deux pour comparer les données des 2 échantillons.

5 RESULTATS

Pour voir les résultats, positionnez vous sur les liens avec votre curseur, puis appuyez sur la touche Ctrl et cliquez sur le bouton gauche de la souris (maintenir la touche Ctrl enfoncée pendant le clic)

RESULTATS DE L' ETUDE GENERALE.xls

RESULTATS CONCERNANT L' ANCIENNETE DE PRATIQUE.xls

6 INTERPRETATION

I / ETUDE GENERALE

1- PERCEPTION DES REGLES EN GENERAL

Question 10 et 11

91,8% de nos sportives présentent des troubles des règles physiques et 45% présentent des troubles psychologiques des règles. Pour 37,8%, ces troubles sont faibles, pour 37,8% également, ils sont moyens, et pour 24,4% ils sont intenses. Il est évident que pour ces dernières, l'intensité de ces troubles doit les rendre vraiment très gênants pour leur pratique sportive.

Les règles induisent pour une majorité de nos sportives, des modifications d'ordre physique et psychologique. Causes de mal être corporel et mental, ces modifications s'avèrent être gênantes pour elles. La littérature révèle que ce sont les femmes qui souffrent de syndrome prémenstruel ou de dysménorrhées intenses qui sont fortement gênées au niveau de leur pratique.

Questions 12 et 24

24,5% seulement des sportives de notre échantillon sont gênées d'être réglées, soit le ¼ de notre échantillon.

Ces résultats sont nettement inférieurs à ce qu'affirment Wilmore et Costill (1998) : « le nombre de femmes qui se plaignent pendant cette phase menstruelle est à peu près le même que le nombre de femmes qui n'éprouvent quasiment pas de gêne particulière ».

La majorité de notre échantillon (65,3%) est indifférente au fait d'être réglées, et 10,2% en sont contentes. Mais : 36,7%, autrement dit la plus grande part de nos sportives, aimerait ne pas avoir ses règles du tout, 2% (une sportive) aimerait ne pas les avoir durant les entraînements, 12,2% aimerait ne pas les avoir en compétition, et 24,5% aimerait ne pas les avoir ni pendant les entraînements ni pendant les compétitions. Il y a

par conséquent une forte majorité de nos sportives (75,4%) qui aimerait ne pas avoir ses règles lors de sa pratique sportive ou ne pas les avoir du tout.

Question 14 (a et b)

Seulement 30,6% de femmes (15 femmes) se sentent perturbées pendant les règles, et cela essentiellement à cause de la contrainte de l'hygiène et des douleurs que les règles entraînent ; *et une majorité de 69,4% dit ne pas avoir sa vie perturbée durant les règles. On peut donc conclure que les règles ne sont pas gênantes dans la vie globale de cette majorité de sportives.*

Question 34 (a et b)

30,6% pensent que le sport a fait évoluer leur regard sur leurs règles ; d'ailleurs, parmi ces 15 femmes, la majorité, 80% (12 sportives), estime que cette évolution fut positive. *Par contre, pour la majorité de nos sportives (61,2%), le sport n'a pas fait évoluer leur regard sur leurs règles. Par conséquent pour nos sportives, le sport n'a pas été source d'enrichissement dans la relation qu'elles entretiennent avec leurs règles.*

Conclusion

Les constats suivants sont faits : une majorité de nos sportives est indifférente au fait d'être réglée. Une majorité également dit ne pas avoir sa vie perturbée durant les règles. Contradictoirement, nous trouvons qu'une majorité aimerait gérer au mieux leur activité sportive en n'ayant pas de règles lors de la pratique ou en ne les ayant pas du tout.

Ces résultats confirment ce que dit Weineck (1992) : « la plupart des femmes apprécie la commodité de l'absence de menstruation ». A ce sujet, E. Morin (1982) donne une explication à laquelle nous adhérons complètement : « les femmes perçoivent les règles comme leur talon d'Achille, une malédiction qu'elles subissent, et dont certaines sont

tentées de se débarrasser tandis que d'autres se cherchent et trouvent des raisons de les aimer, et réussissent par là à transformer en force leur faiblesse ».

2- PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE ESTHETIQUE

Questions 19 et 20a

89,8%, soit presque la totalité de nos sportives, se sent bien protégée par les protections périodiques qu'elles utilisent ; pourtant, il y a quand même 40,8% de nos sportives qui avouent être préoccupées par leurs garnitures pendant l'entraînement (elles veillent à ce que leurs garnitures ne se déplacent pas, à ce qu'elles soient bien mises et encore fonctionnelles afin qu'elles ne laissent échapper des pertes imprévues).
« Il est certain que la sportive devra avoir recours à des garnitures de bonne qualité » (Wullaert, 1984).

Cette confiance en l'efficacité de leurs garnitures n'annule pas la surveillance de leurs règles. Ce souci des règles révèle bien une gêne chez nos sportives ; mais celle-ci n'est pas conscientisée.

« Comment ne pas être épuisée par la surveillance sans relâche de cette source intime, gênante, voyante, honteuse ? » M. Cardinal (1975).

Question 21 (a, b, et c)

La majorité de nos sportives (63,3%) optent pour les mêmes tenues de sport habituelles quand elles ont leurs règles, mais la part des sportives qui choisissent des tenues différentes durant les règles (36,7%) est néanmoins importante car elle constitue plus d'un tiers de notre échantillon ; pour plus d'un tiers de nos sportives, les règles entraînent donc un changement du comportement. Parmi ces dernières, 50% optent pour des collants et cyclistes, 38,9% pour un jogging, 33,3% pour un short, et 16,7% (les nageuses) pour des maillots plus près du corps ou plusieurs maillots superposés.

Donc finalement la majorité de nos sportives (63,3%) ne s'habille pas différemment durant les règles ; pourtant, un peu plus de la moitié, 51%, préfère porter des couleurs sombres ces jours là. On peut donc dire ici que les règles entraînent une modification du comportement de nos sportives, et qu'elles sont alors sources de gêne à caractère esthétique.

Question 22

55,1%, soit la majorité de nos sportives, a l'impression d'être inhibée dans ses mouvements durant la pratique sportive, soit parmi elles, 16,3% qui se disent très inhibées. A l'opposé, 42,9% ne sont pas du tout inhibées dans leurs mouvements.

Elles sont donc gênantes au niveau de la pratique sportive dans la mesure où elles induisent un certain malaise dans les mouvements.

Conclusion

Les règles imposent des précautions à prendre quant à l'hygiène et à l'absorption du sang écoulé. Ces précautions sont elles contraignantes pour nos sportives et pour leur pratique sportive ?

Oui ! Les règles semblent être une gêne à caractère esthétique pour la pratique sportive de notre échantillon car elles induisent des modifications du comportement telles que opter pour des tenues sportives de couleurs sombres ou encore être inhibée dans ses mouvements.

3- PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE PSYCHOLOGIQUE.

Question 10 et 23

45%, soit presque la moitié de nos sportives, connaît des troubles prémenstruels et/ou menstruels d'ordre psychologique divers tels que l'humeur changeante, l'état dépressif, l'indécision, l'inefficacité, les troubles de mémoire, la difficulté à fixer son attention.

Quand les troubles sont explicités par la question 23, le pourcentage augmente. Une très grande majorité de notre échantillon, soit 79,6%, avoue se sentir plus émotive c'est à dire plus triste ou dépressive ces jours là ; 22,4% se sentent plus vulnérables et plus fragiles ; 10,2% se sentent plus maladroites ; et 12,2% se sentent plus fatiguées.

Comme indiqué dans la revue de travaux, toutes les études tendent à prouver l'importance des modifications de l'humeur, notamment de l'agressivité pendant les règles. L'anxiété et l'émotivité seraient aussi au maximum en phase menstruelle selon M. Pier (1983).

Les règles et la période qui précède leur venue induisent, pour une majorité de nos sportives, des modifications d'ordre psychologique telles que l'état dépressif. Ce sentiment n'est guère favorable à la pratique sportive. En effet, « il est couramment reconnu que la dépression entraîne une baisse de l'efficacité cognitive ». Stip E. et M. Beauregard.

Questions 17 et 18 (a, b, et c)

94% de nos sportives ne font pas étalage de leurs règles aux autres et ne les cachent pas non plus aux autres. 95,9% affirment aussi que les règles ne sont pas un sujet tabou entre l'entraîneur et elles, et 87,8% pensent qu'elles ne sont pas tabou dans le milieu sportif non plus.

Pour presque la totalité de notre échantillon, les règles ne sont pas un sujet tabou ; elles ne constituent donc pas une gêne psychosociale pour elles et leur pratique sportive.

Questions 20 (a et b, et c), et 18b

Une grande majorité de nos sportives, 79,6%, avoue qu'elle peut oublier qu'elle a ses règles pendant l'entraînement. De plus, 59,2%, une majorité aussi, n'est pas préoccupée par ses garnitures ; et 63,3%, encore une majorité, pense que se préoccuper de ses règles pendant l'entraînement n'est pas néfaste à l'attention et au rendement physique.

De plus, nos sportives sont 89,8% à penser que les règles ne perturbent pas leur condition mentale.

Majoritairement, les règles ne gênent pas l'attention, et ne perturbent pas leur condition mentale.

Conclusion

Sur le plan psychologique, seule la modification de l'humeur gêne la majorité de notre échantillon. L'état dépressif, sentiment le plus retrouvé, n'est guère favorable à la pratique.

Les autres effets psychologiques, à savoir le caractère tabou des menstrues, la perturbation de l'attention et de la concentration ne constituent pas une gêne.

4- PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE PHYSIQUE

Question 10

92%, soit presque la totalité de notre échantillon, présente des troubles physiques durant les périodes prémenstruelle et/ou menstruelle : tension mammaire, des maux de ventre, de tête, de dos, reins, ou de jambes, de la fatigue, des vertiges et malaises....

Les menstruations et la période qui les précède provoquent pour presque la totalité de notre échantillon, des modifications d'ordre physique (douleurs corporelles, fatigue, gonflement corporel...). Ce mal être corporel ne favorise pas la pratique sportive.

Question 15c

La majorité des interviewées (61,2%) répond que les menstrues ne perturbent pas leur condition physique.

Pourtant, à la question précédente, presque la totalité connaît des modifications physiques du corps et du comportement.

Elles semblent dire, paradoxalement, que les troubles d'ordre physique causés par les règles ne perturbent pas leur condition physique.

Question 30 : Périodes prémenstruelle et menstruelle

On constate que 10,2% (5 sportives) seulement interrompent leur activité. *L'absentéisme est donc peu important pour les sportives de notre échantillon contrairement à ce que l'on peut trouver dans la littérature.*

Par ailleurs, 26,5% diminuent leur activité sportive. Cela fait donc 36,7% qui ne pratiquent pas leur activité sportive de façon aussi soutenue que d'habitude.

Cependant, 51%, un peu plus de la moitié de nos sportives, maintiennent leur activité et 4,1% l'augmentent (4 femmes, soit 8,2% n'ont pas répondu).

Les règles ne sont pas un obstacle à la pratique sportive pour notre échantillon ; celui-ci n'arrête pas sa pratique sportive au moment des règles, et seulement une minorité diminue sur l'intensité de l'entraînement. Sur cet aspect, les règles ne constituent pas une gêne d'ordre physique pour nos sportives et leur pratique.

Question 25 : Période menstruelle

26,5% ne savent pas s'il y a un effet des règles sur le rendement physique et une minorité, 22,4%, dit qu'il n'y a pas de différence de rendement avec ou sans règles. Mais la majorité de nos sportives, 40,8%, ressent les règles comme défavorables à leur rendement physique.

Nous avons vu que les résultats des travaux sur les effets des règles sur la performance divergent : certains trouvent que le rendement est amélioré pendant les règles, d'autres trouvent qu'il n'y a pas de modification de la performance pendant les règles, mais nos résultats s'accordent avec ceux qui trouvent qu'il y a une diminution du rendement

pendant les règles, à savoir les études de Hettinger, de Hosemann, et de Rougier et Queraux cités par M.Pier (1983).

Nous avons tenu compte des annotations de 4 des 5 sportives (10,2%) qui ont répondu que les règles sont particulièrement favorables au rendement physique : elles disent qu'elles se sentent mal pendant les règles, qu'elles ne se sentent pas au mieux de leur forme pour réaliser des performances, pourtant elles ont remarqué que c'est pendant les règles qu'elles pulvérisent leurs performances car elles pensent être plus agressives pendant leurs règles.

Cette donnée est à notre avis intéressante car on peut penser qu'il y a un décalage entre leur perception de leur état de forme physique et la réalité de leurs performances sportives. En effet, ces sportives qui affirment que les règles sont particulièrement favorables à leur rendement, sont des nageuses et des athlètes ; elles ont pu constater une amélioration de leur « chrono ». Mais pour les autres de nos sportives, les pratiquantes de sports collectifs ou de fitness, il est difficile d'apprécier leur état de forme physique car leurs performances ne sont pas mesurées de façon objective et précise.

Nos propos, s'accordent ainsi avec ceux de M. Pier (1983) : « Oui ! Les femmes battent leur record pendant les règles, mais beaucoup trouvent la période défavorable cependant. Les prostaglandines dont la synthèse serait modifiée au niveau de certaines cellules, par la prolactine en particulier, pourraient jouer un rôle dans les performances. »

Question 26 : Période prémenstruelle

65,3% ne savent pas si la période juste avant les règles est défavorable ou favorable au rendement physique, donc nos sportives ne connaissent pas assez leur rendement physique à cette période pour juger si celui-ci est différent ou pas des autres jours ; Par contre, 28,6% seulement jugent cette période prémenstruelle défavorable à leur rendement physique.

Cette perception des jours prémenstruels comme défavorables au rendement chez nos sportives correspond aux travaux de Pahle Smitka et Keul cités par Weineck (1992 ; ils indiquent que la phase prémenstruelle et en particulier les jours immédiatement avant les règles, est celle de performance moindre, elle correspond à la période de moindre capacité de concentration, de fatigabilité nerveuse et musculaire plus rapide.

Questions 27 (a et b), 28 (a et b), et 29

44,9% affirment qu'elles n'ont pas de jours précis pendant les périodes prémenstruelle et menstruelle où toute performance est exclue et 40,8% n'en savent rien.

Seulement 14,3% (7 sportives), ont un ou des jours précis où toute performance est exclue, et ces jours correspondent surtout aux premiers jours des règles ou aux jours juste avant l'arrivée des règles ; *ces jours correspondent bien aux jours de performance moindre trouvés dans la littérature : Thomas, cité par A.R. Shade (1983), dit que beaucoup d'athlètes préfèrent concourir durant les premiers jours des règles. Hettinger cité par M.Pier (1983) trouve que le rendement est diminué dans 67% des cas les 3 premiers jours des règles. Erdelyi cité par Ranaivoariseheno (1997), trouve que 30,7% ont une baisse de performance surtout avant les règles et les 2 premiers jours.*

Il y a encore un peu plus de la moitié de nos sportives, 53,1% qui ne savent pas si elles ont un ou des jours précis où toute performance est plus facile. Très peu, 8,2% ont un ou des jours précis où toute performance est plus facile à réaliser. Ces jours où toute performance est plus facile à réaliser correspondent au 3^{ème} et au dernier jour des règles.

34,7% ont déjà réalisé des performances durant les règles et 49% ne savent pas si elles ont déjà réalisé des performances durant les règles.

Conclusion

Les règles et la période qui précède leur venue entraînent des modifications de nature physique pour une majorité de nos sportives. De l'ordre du mal être, ces modifications sont peu favorables à la pratique sportive.

Une majorité de nos sportives pense que les règles ne sont pas cause de perturbation de leur condition physique ; d'ailleurs, elles n'entraînent pas l'arrêt de la pratique sportive pendant leur présence ; néanmoins, pour une minorité, elles modifient leur comportement puisqu'elles diminuent sur l'intensité de leur entraînement. Ainsi les règles sont quand même bien intégrées dans la vie sportive de la majorité de nos sportives puisqu'elles ne perturbent pas leur condition physique ni l'intensité de leur pratique sportive.

Cependant, une majorité de nos sportives perçoit malgré tout les règles (notamment les premiers jours) comme défavorables à leur rendement physique.

Par ailleurs, on constate que beaucoup de nos sportives ne savent pas s'il y a un effet des règles sur leur rendement physique ; d'ailleurs, certaines nous ont confié ne s'être jamais posées toutes ces questions concernant leurs menstruations et leur pratique sportive. Il y a donc, une méconnaissance de la relation menstruation/pratique sportive.

Par contre, en ce qui concerne la période prémenstruelle, une faible minorité seulement juge celle-ci défavorable à son rendement physique, et une majorité ne sait pas si cette période est favorable ou pas à leur pratique. La période prémenstruelle paraît ici plus favorable que la période menstruelle ; ces résultats s'opposent à ceux de la littérature qui disent la période menstruelle plus favorable que la période prémenstruelle (Pier M., 1983).

5- MOYENS UTILISES POUR FAIRE FACE A CETTE GENE

Questions 35 et 36

La majorité de nos sportives ne cherchent pas à situer une compétition par rapport aux règles (57,1%), et ne tiennent pas de calendrier de leurs règles (67,3%). Et une minorité cherche par contre à situer une compétition par rapport aux règles (32,6%) , et tiennent un calendrier de leurs règles (20,4%).

Une majorité de nos sportives ne semble donc pas s'inquiéter et se préoccuper de l'arrivée de ses règles par rapport aux compétitions.

Question 37a

La plupart de nos sportives utilisent plusieurs types de garnitures.

Les serviettes hygiéniques sont les plus utilisées mais souvent en complément du tampon (71,4%) ; 69,4% utilisent le tampon qui est certainement la garniture la plus efficace compte tenu de sa discrétion et de son invisibilité et 38,8% utilisent des protège-slip.

Morin E. (1982) : « Sans complexe elle a mis un tampon, pratique elle a rajouté une serviette, prudente elle a ajusté un protège-slip, puis elle a enfilé le tout dans une petite culotte à jeter invisible sous sa paire de jeans ».

Question 37b

La majorité de nos sportives n'utilise pas de garnitures plus épaisses que d'habitude (81,6%) et seulement 14,3% en utilisent.

Ces chiffres peuvent s'expliquer par le fait que, l'activité sportive ne provoque pas d'augmentation de l'écoulement des règles pour la majorité d'entre elles.

Question 38 (a et b), 39 et 40

Une minorité, néanmoins importante, 40,8%, a un ou plusieurs moyens de contrer les effets gênants des règles : 60% utilisent un traitement aux médicaments, 50% utilisent un contraceptif oral, et 10% utilisent des substances pour améliorer la performance.

Nos sportives utilisent ce ou ces moyens pour plusieurs raisons : pour 85%, c'est pour atténuer les règles douloureuses, pour 50% c'est pour les réguler, pour 35% c'est comme moyen contraceptif, pour 20% c'est pour les diminuer, pour 20% c'est pour les décaler, pour 10% c'est pour augmenter les performances.

Nos sportives sont satisfaites de leurs méthodes (90%).

Conclusion

Une grande part de nos sportives, surtout celles qui souffrent de douleurs physiques, utilise un ou plusieurs moyens pour contrer les effets gênants des règles ; les plus utilisés sont le traitement médical et le contraceptif oral.

6- CONCLUSION GENERALE

Les résultats de notre étude confirment notre hypothèse de départ. En effet, une majorité de nos sportives perçoit les règles comme une gêne aux caractères esthétiques, physiques, et psychologiques.

Les questions qui détaillent les manifestations de gêne d'ordre psychologique, physique et esthétique, les conduisent à affirmer majoritairement la gêne.

II / ETUDE EN FONCTION DE L' ANCIENNETE DE PRATIQUE

1- PERCEPTION DES REGLES EN GENERAL

La différence est significative au test χ^2 entre les anciennes pratiquantes qui ont des troubles d'intensité moyenne et les jeunes pratiquantes qui ont des troubles d'intensité moyenne : 26,7% ont des troubles d'intensité moyenne chez les anciennes pratiquantes, et 11,1% chez les jeunes ; *les anciennes pratiquantes présentent donc plus de troubles d'intensité moyenne que les plus jeunes pratiquantes.*

Il y a une différence significative au test χ^2 entre les jeunes et les anciennes pratiquantes qui ont leur vie perturbée pendant leurs règles : 6,1% jeunes pratiquantes ont leur vie perturbée pendant leurs règles, et 24,5% d'anciennes pratiquantes aussi. *Les anciennes pratiquantes sont davantage perturbées dans leur vie pendant les règles que les jeunes pratiquantes.*

A la question de savoir si le sport a fait évoluer leur regard sur leurs règles, au test χ^2 , on ne trouve pas de différence significative entre les jeunes et les anciennes pratiquantes.

Mais à la question de savoir si le sport a modifié de façon négative leur regard, on trouve une différence significative entre les jeunes et les anciennes pratiquantes : 20% de jeunes pratiquantes le pensent alors qu'il n'y en a aucune de cet avis chez les anciennes pratiquantes. *Les jeunes pratiquantes sont probablement plus gênées par leurs règles dans leur pratique sportive que les anciennes pratiquantes.*

2- PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE ESTHETIQUE

A la question de savoir si nos sportives se sentent inhibées dans leurs mouvements pendant leurs règles, 12,2% des jeunes pratiquantes ne se sentent pas du tout inhibées,

et 32,6% d'anciennes pratiquantes ne se sentent pas du tout inhibées. Au test χ^2 , la différence est significative : les anciennes pratiquantes sont moins inhibées dans leurs mouvements que les jeunes pratiquantes.

On peut penser que l'assurance et l'aisance s'acquièrent avec le temps.

3- PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE PHYSIQUE

20,4% de jeunes pratiquantes diminuent leur activité durant la phase prémenstruelle et/ou la phase menstruelle contre seulement 6,1% d'anciennes pratiquantes.

Au test χ^2 , la différence est significative : *les jeunes pratiquantes diminuent davantage leur activité sportive durant la phase prémenstruelle et/ou la phase menstruelle que les anciennes pratiquantes.*

12,2% de jeunes pratiquantes ont un ou des jours précis où toute performance est exclue contre 2% d'anciennes pratiquantes.

La différence est significative au test χ^2 : les jeunes pratiquantes présentent donc plus de jour(s) précis où toute performance est exclue pendant les règles que les anciennes pratiquantes.

6- CONCLUSION GENERALE

Nous avons, au départ de notre étude, formulé l'hypothèse suivante : les anciennes pratiquantes sont plus gênées par leurs règles que les jeunes pratiquantes.

Seule une question affirme cette hypothèse : les anciennes pratiquantes sont davantage gênées par leurs règles au niveau de leur vie générale. Par contre, au niveau de leur pratique sportive, notre étude infirme cette hypothèse.

Ces données peuvent nous laisser penser qu'avec le temps, les anciennes pratiquantes acquièrent une relation règles/sport plus harmonieuse.

Si les anciennes pratiquantes sont plus nombreuses à se dire perturbées pendant les menstruations, il apparaît dans les autres questions, que les jeunes sportives sont davantage gênées par leurs règles dans leur pratique : leur regard sur leurs règles est plus négatif, leur motricité est plus inhibée et leur performance est plus diminuée.

La perception d'ensemble des jeunes pratiquantes de la relation règles/sport est donc plus négative que celle des anciennes.

7 CONCLUSION

Au terme de notre étude, nous pouvons affirmer que les règles sont perçues comme gênantes par les sportives martiniquaises pour leur pratique sportive.

- La gêne revêt des caractères d'ordre physique :
 - Les sportives perçoivent leurs règles comme une gêne pour les performances à tel point qu'elles souhaitent en être débarrassées.
 - Les menstrues sont jugées défavorables à leur rendement physique notamment les premiers jours des règles.
- La gêne a un caractère esthétique qui induit des modifications du comportement : choix de se vêtir de couleurs sombres et inhibition dans les mouvements.
- Les règles entraînent des troubles psychologiques comme ceux de l'humeur (angoisse, état dépressif, irritabilité, agressivité, émotivité...).

Cependant, ces effets gênants sont contrebalancés par le fait :

- que les règles ne gênent pas leur vie en général.
- qu'elles ne gênent pas l'attention et la concentration.
- qu'elles ne constituent pas un sujet tabou qui influencerait sur le plan psychosocial.

En outre, nos sportives apportent elles-mêmes des réponses à la gêne causée par les règles : la majorité utilise en effet, en plus de protections périodiques efficaces, un traitement médical et/ou un contraceptif oral pour contrer les effets gênants des menstruations.

Nous avons introduit dans notre recherche un deuxième critère d'analyse : l'ancienneté de pratique de nos sportives. Il en découle que :

- Les anciennes pratiquantes présentent plus de troubles d'intensité moyenne que les jeunes pratiquantes, et que leur vie est davantage perturbée pendant les règles que les jeunes pratiquantes.
- Mais nos jeunes pratiquantes pensent que le sport a modifié de façon négative leur regard sur leurs règles.
- Elles sont davantage inhibées dans leurs mouvements que les anciennes pratiquantes.
- Elles diminuent davantage que les anciennes leur activité sportive durant la phase prémenstruelle et/ou la phase menstruelle.
- Elles présentent plus de jours précis où toute performance est exclue pendant les règles que les anciennes.

De tels résultats nous interpellent vivement. Ils montrent la nécessité pour le monde sportif de se pencher sur cette problématique, d'en définir les enjeux, et d'y apporter des réponses constructives. Les règles ne constituent pas un obstacle à la pratique sportive ; mais il faudrait agir sur leurs effets contraignants. Il pourrait s'agir d'un travail de prise de conscience de la relation que les sportives ont avec leurs règles dans le cadre de leur pratique. Nous avons, d'ailleurs, pu constater que le fait de questionner les sportives sur ce sujet a provoqué un étonnement et une réflexion sur elles-mêmes. La deuxième partie de notre étude laisse à entendre que ce travail de prise de conscience est essentiel pour les jeunes pratiquantes ; leur malaise est sensible.

Nous avons appris difficilement par ce travail à élaborer un questionnaire et à en apprécier les limites.

Nous aimerions poursuivre cette recherche en l'enrichissant par une comparaison par discipline. Il serait aussi souhaitable d'apporter d'autres éléments de réponse à cette problématique en comparant les résultats de la perception à des données objectives de la réalité de leur pratique.

Une étude similaire sur une population de sportives de haut niveau serait également enrichissante.

8 BIBLIOGRAPHIE

Beauvoir S. (1981). Le 2^e sexe. Tome 1. Edition Gallimard, Paris.

Berg K. (1984). Aerobic function in female athletes. Sports medicine The athletic woman, Oct 1984, p.785-789.

Blanc C. (1992). Incidence du cycle menstruel sur les tentatives de suicide. Thèse de médecine, Poitiers.

Cardinal M. (1975). Les mots pour le dire. Edition Grasset, Paris.

Dionne J.Y. (1999). Le syndrome prémenstruel : Malédiction ou incompréhension. Vitalité Québec Mag, Vol 4, n°8, octobre 1999.

Dupay A., Costecalde A., et Garbarini P. (1973). Cinq jours au féminin. Edition Robert Laffont, Paris.

Federle M. (1985). Retards pubertaires et troubles des règles chez les sportives de haut niveau. Thèse de médecine, Strasbourg.

Flandrois R. et Monod H. (1984). Physiologie du sport. Edition Masson, p.162-165.

Fox E.L. et Mathews D.K. (1984). Bases physiologiques de l'activité physique traduit et adapté par François Peronne. Edition Vigot, Paris, p.253-257.

La Grande Encyclopédie 2000 en programme informatique. (1999). MullerTeam PC Consulting, Tom Müller.

Linol F. (1992). Le vécu des règles à travers une approche socio-culturelle. Thèse de médecine, Limoges.

Lopes P. (1993). D'après une communication de P. Lopes aux 12èmes journées Aquitaines de perfectionnement en Reproduction humaine. Bordeaux, 25 sept 1993. Document Internet <http://www.gyneweb.fr/Sources/gyngene/tsdpreme.html>.

Morin E. (1982). La rouge différence. Edition du seuil, Paris.

Parlebas P. (1981). Contribution à un lexique commenté en science de l'action motrice. Publications INSEP, Paris.

Perey-Lafforgue J. (1981). Effets de l'activité physique sur la fonction ovarienne. Méd. Sport, T.55, n°1.

Le Petit Larousse 2000. (1999).

Pier M. (1983). Contribution à l'étude des règles chez les sportives de haut niveau. Thèse de Médecine, Grenoble.

Pilardeau P. (1987). Manuel pratique de médecine du sport. Edition Masson, p.120-121.

Queneau-Sebille M.C. (1986). Enquête sur le vécu des règles : à partir de 108 patientes consultant en cabinet de médecine générale. Thèse de médecine, Créteil.

Ranaivoariseheno S. (1997). Etude des cycles menstruels à l'entraînement du marathon. Thèse de médecine, Paris.

Robert P. (1986) Le Petit Robert.

Schwartz B., Rebar R.W, et Yen S.S.C. (1980). Amenorrhea and long distance running. Fertility Sterility, vol.34, n°3, p.306.

Serfati Y. (1983). Troubles des règles et aménorrhées primaires chez les sportives. La Presse Médicale, 12, n°10, 5 mars 1983, p.608.

Shade A.R. (1983) Gynecologic and obstetric problems of the female dancer. Clinics in Sports Medicine , Vol 2, n°3, November 1983.

Shangold M.M. (1984). Gynecologic concerns in the woman athlete. Clinics in Sports Medicine, Vol 3, n°4, october 1984.

Stip M. et Beaugard M. La dépression est elle une maladie de la cognition ?. Document Internet <http://pro.wanadoo.fr/jerome.grondin/depcogni.htm>

Syndrome ou symptômes prémenstruels (1995). Sans Préjudices...pour la santé des femmes. n°9, automne 1995.

In document Internet http://www.rqasf.qc.ca/sp/sp09_02.html.

Weineck (1992). Biologie du Sport. Edition Vigot, p.463-467.

Wilmore J. H. et Costill D.L. (1998). Physiologie du sport et de l'exercice physique traduit de l'anglais par Delamarche, 19, p.453-459.

Wullaert P. (1984). Guide pratique de médecine du sport. Edition Masson 1984, p.76-78.

9 ANNEXES

ENQUETE SUR LA PERCEPTION DES REGLES COMME UNE GENE POUR LA PRATIQUE SPORTIVE DES
SPORTIVES MARTINIQUAISES

* * *

Le questionnaire que je vous ai remis entre dans le cadre de la préparation d'un mémoire de Maîtrise en STAPS au sein de l'UFR STAPS de l'Université Antilles Guyane de Guadeloupe.

Il est anonyme , votre nom n'est pas demandé.

Si vous décidez d'accepter de participer à ce travail, il vous suffit de répondre aux différentes questions (qui sont regroupées dans des thèmes d'étude):

- **soit en cochant les cases correspondantes à votre cas (il peut y avoir plusieurs réponses possibles) ;**
- **soit en répondant aux questions ouvertes (ex : « pourquoi ») dans la mesure de vos possibilités**
- **lisez toutes les questions. Certaines ne vous concerneront pas et dans ce cas vous n'y répondrez pas, mais poursuivez tout de même.**
- **Si vous ne pouvez répondre à certaines questions, passez les.**

Une fois le mémoire réalisé, je vous ferai part des résultats de l'enquête sous forme de petits résumés.

D'avance, je vous remercie de votre collaboration.

**Tessa THIMON
Etudiante en Maîtrise STAPS de Guadeloupe**

* * *

1/ Votre âge :.....

2/ Votre activité sportive :

3/ *1 réponse possible*

- Niveau sportif : - régional(départemental)
- National
- International

4/ Combien de fois vous entraînez-vous par semaine ?

—

5/ Quel est votre volume horaire d'entraînement ?

—

6/ Quel est l'objectif prioritaire de votre saison ?

—

—

CARACTERISTIQUES DE VOS REGLES

7/ Combien de jours durent vos règles en général ?

—

8/ *1 réponse possible*

Vos règles sont elles :

- abondantes
- très abondantes
- peu abondantes

9/ *1 réponse possible:*

Sont elles : - régulières
- irrégulières

10/ *Plusieurs réponses possibles*

Avez-vous des douleurs ou symptômes avant et/ou pendant vos règles ?

Oui non

Indiquez le type de douleur ou symptôme ressenti même rarement pendant cette période :

- aucune douleur ou trouble
- seins douloureux, gonflés
- mal au ventre
- gonflement, ballonnement abdominal
- mal aux jambes, jambes lourdes, gonflées
- prise de poids
- maux de tête
- vertiges, malaises
- maladresse, accidents
- courbatures ,mal au dos, aux reins
- fatigue
- humeur changeante, irritabilité, agressivité
- crises de larmes, état dépressif
- bouffées de chaleur
- sueurs froides
- indécision, inefficacité
- difficulté à fixer son attention
- troubles de mémoire

- Autres :

—
—

11/ Les troubles que vous ressentez sont ils :

- intenses
- moyens
- faibles

PERCEPTION DE VOS REGLES COMME UNE GENE POUR VOTRE VIE SPORTIVE ?

12/ 1 réponse possible

- Etes vous :- gênée d'être réglée
- contente d'être réglée
 - indifférente

13/ Répondez pour chaque question suivante par oui ou par non

- Attendez-vous vos règles généralement ?

oui non

- vous surprennent elles ? oui non

- vous servent elles de repère oui non

- font elles partie intégrante de votre vie et par conséquent vous n'y faites pas plus attention qu'à autre chose oui non

14/ Votre vie est elle perturbée pendant vos règles ?

oui non

Si oui , en quoi :

—
—
—
—

15/a) Vos règles vous incommodez elles ?

oui non

Si oui, pourquoi ?

—
—

b) Vos règles perturbent-elles votre condition mentale (ex : concentration, attention ,si vous pensez à vos règles de temps en temps)?

Oui non

c) Vos règles perturbent-elles votre condition physique ?

Oui non

d) 1 réponse possible

- Cette gêne est-elle: - minime
- assez importante
 - très nuisible

16/ Vivez-vous ces règles comme un handicap par rapport à l'homme ?

oui non

Pourquoi ?

—
—
—
—

17/ 1 réponse possible

Préférez-vous :

- cacher aux autres que vous êtes réglée

- l'afficher
- ni l'un ni l'autre

18/ a) Vos règles sont elles un sujet tabou pour votre entraîneur et vous ?

oui non

b) Avez-vous l'impression que les règles soient un sujet tabou dans le milieu sportif ?

oui non

Pourquoi ?

—

—

—

c) Le sport vous a t- il permis de parler plus ouvertement de vos règles ?

oui non

19/ Vous sentez-vous bien protégées par les garnitures que vous utilisez pour pratiquer votre sport en toute sérénité ?

oui non

20/a) Quand vous avez entraînement au moment de vos règles, êtes- vous préoccupée par votre garniture (pensez-vous à si elle bien mise, si vous devez la changer...) ?

oui non

b) Vous arrive t- il d'oublier que vous avez vos règles pendant l'entraînement ?

oui non

c) Pensez-vous que se préoccuper de vos règles(même si cela se fait pendant de brefs moments) est néfaste pour votre attention et pour votre rendement physique en compétition et/ou en entraînement ?

oui non

Pourquoi ?

—

—

—

21/ Quand vous avez vos règles pendant vos entraînements, optez-vous pour les mêmes tenues sportives habituelles ?

oui non

_ si non, préférez-vous porter à ce moment là :

(plusieurs réponses possibles)

- un jogging
- un collant
- un short
- un cycliste
- autre :

—

_ Préférez-vous porter: *(1 réponse possible)*

- des couleurs sombres
- des couleurs claires
- vous êtes indifférente à la couleur

22/ *1 réponse possible*

Quand vous faites du sport à la période de vos règles, avez-vous l'impression d'être inhibée dans vos mouvements (vous ne faites pas de mouvements amples, ni avec la même énergie, ni n'importe lesquels, par exemple en gymnastique, vous ne faites pas de grand écart) ?

- très peu
- beaucoup
- aucunement

Pourquoi ?

-
-
-
-
-
-
-

23/ Vous sentez-vous à l'approche de vos règles et/ou pendant celles-ci :

- plus vulnérable
- plus fragile
- plus émotive
- plus agressive
- plus triste, dépressive
- plus maladroite
- autre :

-
-

24/ 1 réponse possible

Pour gérer au mieux votre vie sportive, aimeriez-vous ne pas avoir vos règles :

- du tout
- seulement en période de compétition
- seulement en période d'entraînement sportif
- seulement en périodes d'entraînement et de compétition

Pourquoi ?

-
-
-
-
-

25/ Avez-vous l'impression :

- que vos règles sont défavorables à votre rendement physique oui non

Pourquoi ?.....

-
-
-
-

- que vos règles sont particulièrement favorables à votre rendement physique oui non

Pourquoi ?

-
-
-
-

- qu'il n'y a aucune différence de rendement physique quand vous avez vos règles et quand vous ne les avez pas oui non

- je ne sais pas

26/ 1 réponse possible

Avez-vous l'impression que les jours qui précèdent l'arrivée de vos règles sont :

- défavorables à votre rendement physique
- favorables à votre rendement physique
- je ne sais pas

27/ Avez-vous, à l'approche et/ou au cours de vos règles , 1 ou des jours précis où toute performance est exclue ?

oui non je ne sais pas
Lesquels ? _____

28/ Avez-vous, à l'approche et/ou au cours de vos règles, 1 ou des jours précis où une performance est plus facile ?

oui non je ne sais pas Lesquels ? _____

29/ Avez-vous déjà réalisé des performances lors de vos règles ?

oui non je ne sais pas

30/ Si vous avez des douleurs qui précèdent ou accompagnent vos règles, vous obligent-elles à interrompre votre activité sportive ?

oui non

Si non, vous : *(1 réponse possible)*

- diminuez votre activité
- Augmentez votre activité
- Maintenez votre activité

31/ Durant l'entraînement et /ou une compétition, les symptômes et troubles dont vous souffrez (par exemple prise de poids, humeur dépressive, fatigue, difficulté à fixer son attention,...) vous gênent-ils pour vous sentir totalement à l'aise, en pleine condition physique et mentale ?

Oui non

Si oui, ils vous gênent : *(1 réponse possible)*

- peu
- moyennement
- beaucoup

PERCEPTION DES EFFETS DU SPORT SUR VOS REGLES

32/ Avez-vous l'impression que l'activité sportive provoque une augmentation de l'écoulement de vos règles ?

oui non

Cela vous gêne-t-il ?

oui non

33/ Pensez-vous que les troubles de règles dont vous souffrez sont causés (ex : absence de règles) par votre activité sportive intense ?

oui non

34/ Est-ce que le sport a fait évoluer votre regard sur vos règles ?

oui non

Cette évolution de votre regard sur vos règles s'est-elle effectuée dans un sens plus positif ?

oui non

Expliquez pourquoi :

—
—
—
—

MOYENS UTILISES POUR FAIRE FACE A CETTE GENE (SI GENE ILY A)

35/ Cherchez-vous à situer la date d'une compétition par rapport à la date d'arrivée de vos règles ?

oui non

36/ Le fait d'être sportive vous oblige t- il à tenir compte de vos règles par la tenue d'un calendrier de vos règles ?

oui non

Pourquoi ?

—
—
—
—

37/ *Plusieurs réponses possibles*

a) Utilisez-vous :

- des tampons
- des serviettes hygiéniques
- des protège-slips

b) Pourquoi ce choix de garniture?

—
—
—

c) Utilisez vous des garnitures plus épaisses que d'habitude pendant votre activité sportive?

oui non

Pourquoi ?

—
—
—

38/ Avez-vous un moyen , une recette personnelle pour contrer les effets « gênants » que vous causent les règles ?

oui non

Si oui, prenez- vous : (*plusieurs réponses possibles*)

- un traitement aux médicaments
- un contraceptif oral (pilule)
- des substances (vitamines ou autres) pour améliorer votre performance
- une préparation mentale spécifique à vos règles (pour faire face aux effets psychologiques des règles sur vous)
- autre:

—
—

39/ *Pour chaque réponse proposée, répondre soit oui soit non*

Vous employez ce moyen pour :

- arrêter/stopper vos règles oui non
- les diminuer oui non
- les réguler oui non
- atténuer vos règles douloureuses oui non
- augmenter vos performances oui non
- moyen contraceptif oui non
- décaler vos règles (les avancer ou les retarder) oui non
- autre :

—
—
—

40/ Etes - vous satisfaite de cette méthode ?

oui non

Pourquoi ?

-
-
-
-