



Les sportives s'attaquent au tabou des règles, les fédérations tardent à s'emparer du sujet

Par Elisabeth Pineau, Eloïse Fine et avec Aude Lasjaunias

Publié le 21/10/2022

ENQUÊTE - Si nombre d'athlètes évoquent de plus en plus librement les menstruations et leurs effets, les fédérations tardent à prendre en compte le sujet. Les répercussions sur les performances peuvent pourtant être considérables.

« En général, on se rend quand même à l'entraînement. On serre les dents et on n'en parle pas. » Chaque mois, quand arrivent ses règles, Laurie Genovese, 30 ans, a la même routine. Pour la championne du monde de parapente, il n'y a pas vraiment de solution : « Je fais de la distance, soit jusqu'à dix heures de vol. Je suis donc obligée de mettre des couches pour adultes [pour absorber les flux], témoigne la Française. Mais cela reste quand même un problème, et je dois voler moins longtemps. »

Longtemps ignorés, minimisés, voire passés sous silence, les effets du cycle menstruel se font ressentir chez un grand nombre de sportives de haut niveau. Troubles de l'humeur et du sommeil, maux de tête, crampes et douleurs dans le ventre, bouffées de chaleur, vomissements, flux abondants, prise de poids... Autant de symptômes ou de répercussions qui sont susceptibles de gêner leur pratique. Et d'avoir des effets sur la performance et la récupération.

En plein Euro de football, en juillet 2022, les joueuses de l'équipe d'Angleterre ont exposé le sujet en demandant à leur équipementier, Nike, de ne plus leur fournir de shorts blancs, la couleur de leur tenue officielle. Leur hantise ? La tache de sang. « Nous entendons et comprenons parfaitement les préoccupations de nos athlètes selon lesquelles porter des vêtements de couleur claire pendant leurs règles peut être un véritable obstacle au sport », a répondu le service communication de la marque. Sans préciser si le blanc sera banni à l'avenir.

La même appréhension a rongé l'ancienne judoka Frédérique Jossinet durant toute sa carrière. « J'ai eu plein de fois mes règles en compétition. Quand on est en kimono blanc, psychologiquement, on a peur de la tache, on va tout de suite être moins attentive à la compétition. Les partenaires doivent aussi comprendre qu'il y a peut-être des changements à faire de ce côté-là », estime la Française de 46 ans, vice-présidente chargée du haut niveau à la Fédération française de judo.

Cycle et performance

Les études sur les règles ont longtemps fait défaut et restent succinctes. Selon une enquête réalisée en 2021, le ministère des sports et l'Institut national du sport, de l'expertise et de la performance (Insep) notaient ainsi que 14 % des athlètes de haut niveau interrogées présentaient une absence de règles (aménorrhée) et 55 % d'entre elles des troubles du cycle.

Mais l'impact des menstruations sur la condition physique des sportives et leurs résultats reste encore à établir précisément. « *Le cycle commence aux premiers jours des règles, les hormones sont au plus bas et il y a une perte de fer liée aux flux menstruels plus ou moins abondants. Les sportives peuvent être moins performantes en endurance, par exemple* », illustre Carole Maître, gynécologue et médecin du sport à l'Insep.

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Estelle Nze Minko, handballeuse : « C'est aux joueuses de prendre des initiatives pour faire bouger les choses sur le tabou des menstruations »](#)

Depuis 2021, deux chercheuses de la pépinière du sport français conduisent, en lien avec l'Agence nationale du sport, un programme d'accompagnement scientifique, dans la perspective des Jeux de Paris 2024. Le projet, baptisé **Empow'Her**, vise notamment à optimiser les performances des sportives en fonction de leur cycle. A ce jour, quatre-vingts athlètes de cinq disciplines – cyclisme, aviron, ski, football et gymnastique – sont suivies.

« *Chez environ un tiers des athlètes, on observe bien un impact des variations hormonales des différentes phases du cycle sur leur entraînement*, détaille la chercheuse Juliana Antero. *Pour chacune, on a identifié des périodes où elles sont plus en forme à l'entraînement.* » L'étape suivante, qui vient de démarrer, consiste à sensibiliser les entraîneurs pour tirer profit de ces « fenêtres optimales ».

Lire aussi : [Les règles, un tabou dans le sport de haut niveau](#)

« *Faire de la recherche, c'est important, mais il faut aussi savoir comment adapter les données à chaque athlète*, observe Frédérique Jossinet. *En France, on est très en retard par rapport aux pays scandinaves, aux Etats-Unis et à l'Angleterre.* »

« Black-out total »

La priorité est qu'aujourd'hui instances dirigeantes et entraîneurs s'emparent du sujet, tant pour le bien-être mental et physique des athlètes que pour des questions de performance.

Longtemps, les règles ont été taboues et les coachs maladroits ou tout simplement démunis. Vice-championne olympique de boxe aux Jeux de Rio 2016, Sarah Ourahmoune se rappelle la fois où elle est arrivée en stage avec un kg de trop sur la balance : « *Avec la rétention d'eau, je pesais 49 kg au lieu de 48 kg. J'avais expliqué que j'avais mes règles et que ce n'était pas du gras. L'entraîneur m'a dit : "Je ne veux pas le savoir, tu n'as qu'à prévoir cette prise de poids."* »

Lire aussi : [JO 2016 : « C'est parce que j'ai eu mes règles », les mots d'une nageuse au pied du podium](#)

Emblématique sélectionneur de l'équipe de France féminine de handball, dont il a pris les rênes pour la première fois en 1998, Olivier Krumbholz décrit un « *black-out total* » à ses débuts : « *Lors d'un entraînement, le coach ne savait pas qui avait ses règles, pour qui elles étaient super-douloureuses, etc. Or on est tout le temps en train d'évaluer ses joueuses, si on n'en a pas connaissance, on peut se dire que telle joueuse n'est pas assez investie dans un entraînement, qu'elle ne s'est pas vraiment battue...* »

Le technicien de 64 ans plaide pour une relation de confiance entre le médecin, le coach et la joueuse : « *Il n'y a rien de honteux, les athlètes ont tout intérêt à jouer franc-jeu et à autoriser le médecin à en parler à l'entraîneur quand elles sont gênées, ça peut éviter des incompréhensions.* »

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés [Les épreuves des sportives atteintes d'endométriose : « j'avais comme des contractions »](#)

Si les athlètes s’emparent de plus en plus de la question, il reste encore beaucoup à faire pour que le sujet ne soit plus éludé : « *Entre les joueuses, on en parle ouvertement. Avec les coachs, il est plus difficile d’échanger : il y en a qui ne comprennent pas que les femmes aient des douleurs et, même si certains sont compréhensifs, ils ont besoin qu’on s’entraîne* », témoigne la basketteuse Ana Maria Filip, qui collabore avec **Règles élémentaires**, association luttant contre la précarité menstruelle.

Formation nécessaire

A ce jour, il n’existe pas de formation spécifique à destination des entraîneurs. « *Cela pourrait être une formation fédérale basique, car les coachs se retrouvent très tôt en face de jeunes femmes* », suggère Sarah Ourahmoune, vice-présidente de la Fédération française de boxe, également membre du conseil d’administration du comité d’organisation de Jeux olympiques de Paris 2024.

Toutes disciplines confondues, la meilleure façon, selon la championne, de remédier à cette absence serait de faire figurer un enseignement dans le tronc commun conduisant au brevet d’Etat d’éducateur sportif. L’ancienne boxeuse anticipe également une logique vertueuse : si les clubs s’aperçoivent que les sportives de haut niveau sont suivies sur ce sujet, « *peut-être que ça descendra doucement vers eux* ».

Lire aussi : Article réservé à nos abonnés « [Du sexisme dans le sport](#) », un chemin encore long vers l’égalité »

Dans quelques disciplines, l’encadrement n’a pas attendu pour prendre cette problématique en considération. A la Fédération française de football, Anthony Grech-Angelini s’est emparé du sujet à son arrivée, en 2017, comme entraîneur adjoint chargé de la préparation athlétique des joueuses. Lors de chaque rassemblement des Bleues, les joueuses répondent tous les jours à un questionnaire sur leur état de forme, portant aussi bien sur le cycle hormonal que sur le sommeil, l’appétit ou la fatigue.

« *C’est devenu une habitude, explique le technicien. Le questionnaire permet de donner une information de manière plus neutre qu’en face-à-face.* » Si une des réponses nécessite de creuser un peu plus, « *on va dans l’échange et on essaie d’individualiser la prise en charge, ça se fait de façon constructive avec la majorité des joueuses* », poursuit Anthony Grech-Angelini, tout en pointant une limite : dans une discipline où les objectifs sont collectifs, il se révèle compliqué de mettre en place des entraînements personnalisés.

Dans d’autres sports où les enjeux sont avant tout propres à chaque athlète, appréhender les cycles menstruels de façon individuelle est parfois devenu systématique, même si de tels exemples font encore figure d’exception. « *On travaille avec un calendrier trimestriel d’objectifs* », détaille ainsi Stephen Delcourt, manager général de l’équipe cycliste féminine FDJ-Suez-Futuroscope, qui tente de « *casser les codes sur ce sujet* ».

Concrètement, lui et l’équipe d’encadrement adaptent, pour chaque coureuse, à la fois les calendriers des compétitions, les objectifs, les périodes d’entraînement et les charges de travail : « *Certaines vont avoir des douleurs au dos plus intenses que d’autres, on essaie, par exemple, de soulager le braquet [moins travailler en puissance] à l’entraînement* », illustre-t-il. Et le manager précurseur de résumer d’une formule sa philosophie : « *C’est nous qui nous adaptons, et pas le corps de la femme qui doit s’adapter.* »

Les équipementiers commencent à s’emparer du sujet

Certains équipementiers ont commencé à commercialiser des gammes de vêtements adaptés à la pratique sportive durant les règles. Adidas a ainsi sorti, en juin 2021, un leggings menstruel. Pour que les cyclistes puissent rouler sans gêne pendant leur cycle, la marque française Wilma a de son côté développé un cuissard menstruel. « *Les femmes cyclistes ne mettent pas de sous-vêtements sous les cuissards. Par conséquent, lors des règles, elles devaient soit arrêter la pratique, ce qui représente quatre-vingt-quatre jours dans l’année, soit utiliser des protections périodiques comme des cups ou des tampons* », explique Céline Champonnet, la fondatrice.