

Les règles douloureuses & l'entraînement

Les règles c'est quoi ?

Chaque mois le corps de la femme produit un ovule et l'utérus s'épaissit en vue d'**accueillir ce potentiel embryon**. En l'absence de fécondation de l'ovule, l'**utérus**, en se contractant, **évacue cette portion épaissie** (appelée endomètre) qui quitte l'utérus par le vagin. C'est ça les **règles**.



Symptômes

- Plus ou moins intenses d'une personne à l'autre
- Perte de sang plus ou moins abondante pendant 3 ou 4 J
- Douleurs et crampes abdominales
- Maux de tête
- Sensibilité des seins
- Fatigue et manque d'énergie
- Ballonnements abdominaux et diarrhée
- Troubles du sommeil



Comment gérer les règles douloureuses ?

Traitement médicamenteux

- L'**ibuprofène** est généralement efficace.
 - **400 à 600 mg** selon le poids
 - **Maximum 3 x 1/ jour**, pendant les repas.
- Si la douleur revient plus vite compléter avec **Paracétamol**
 - **500 mg**
 - **Maximum 4 x 1 /jour**
- Plus efficace avec application de **chaleur** sur le **ventre**

Localement

- Application de **chaleur** sur le ventre (bouillotte, noyaux de cerises)
- **Massages** abdominaux
- **K-Tape**

Alimentation

- **Eviter aliments irritants** : épices, tomates, agrumes, alcool
- **S'hydrater** correctement

Entraînements

- Privilégier les entraînement **fonciers**
- **Raccourcir la durée** des entraînements selon douleur abdominale
- **Eviter intensités élevées** et **charges importantes**
- Favoriser **exercices de mobilisation douce** du bassin

Autres

- Techniques de **relaxation** : pleine conscience, yoga, etc.

Signes à ne pas négliger

➡ Dans les cas suivants, il est recommandé de **consulter ton médecin ou gynécologue** :

- Irrégularité des règles 2 à 3 ans après les premières règles
- Disparition des règles jusqu'à alors régulières
- Douleurs importantes ne cédant pas à l'ibuprofène et paracétamol
- Abondance excessive des règles