



Dre Juliana Antero

Docteure en santé publique,
chercheuse à l'INSEP

@fempower_sportives

Votre cycle menstruel mérite d'être écouté

Les signes à interpréter pour
soutenir votre santé, votre bien-être
et vos performances au quotidien



Vuibert

Préface de la Dre Marine Lorphelin

« Ce livre vous révélera les super-pouvoirs de votre cycle ! »

**Votre cycle
menstruel**
mérite d'être écouté

Dre Juliana Antero

Votre cycle menstruel mérite d'être écouté

Les signes à interpréter
pour soutenir votre santé, votre bien-être
et vos performances au quotidien

Vuibert

Vuibert s'engage
durablement pour l'environnement



Couverture et principe de maquette : Justine Collin

Mise en page et schéma : PCA

Illustrations :

© PCA : p. 25, p. 58, p. 59, p. 60, p. 61, p. 67, p. 68, p. 71,
p. 120, p. 150, p. 152, p. 168, p. 174, p. 175, p. 196, p. 215, p. 220

© AdobeStock : p. 26, p. 83, p. 88, p. 121

© GettyImages : p. 122, p. 123

ISBN : 978-2-311-15204-3

© Vuibert, mars 2026

5, allée de la 2^e D.-B., 75015 Paris

www.vuibert.fr

Sommaire

Préface de la D ^{re} Marine Lorphelin.....	7
Introduction	11

Partie 1

Les bases de la santé menstruelle

Chapitre 1 Le cycle menstruel : bien au-delà des règles.....	22
Chapitre 2 Le « triangle d'or » pour améliorer sa santé menstruelle.....	33

Partie 2

À chaque femme son cycle

Chapitre 1 Les règles du jeu : se (re)connecter à son cycle.....	54
Chapitre 2 Douleurs, gênes et idées reçues : ce qui se passe vraiment pendant les règles.....	75
Chapitre 3 Quand le cycle perd son rythme : SOPK et cycles irréguliers.....	91
Chapitre 4 La douleur n'est pas dans la tête : l'endométriose	106

Chapitre 5	Vidée de son énergie : les règles abondantes et la carence en fer	130
Chapitre 6	Naviguer entre les vagues hormonales : le Syndrome Prémenstruel	144
Chapitre 7	Le prix du silence hormonal : absence de cycles et RED-S	163
Chapitre 8	Sport et performance : au rythme du cycle	188
Chapitre 9	À l'aube d'une nouvelle saison : la périménopause.....	212
Conclusion.....		231
Remerciements.....		233
Références bibliographiques		234
Table des matières		235

Préface de la Dr^e Marine Lorphelin

« Votre cycle menstruel mérite d'être écouté. »

Cette phrase résonne aujourd'hui en moi comme une évidence, pour la femme, la médecin et la sportive que je suis. Elle résume à elle seule ce que trop de générations de femmes ont appris à ignorer, à minimiser, parfois même à redouter : le facteur central de leur santé et de leurs performances, leur cycle menstruel.

Mais ce n'était pas une évidence, lorsque mes premières règles sont apparues, à l'âge de treize ans. Taboues dans ma famille, comme dans tant d'autres, les règles n'étaient pas un sujet dont on parlait ouvertement. On n'évoquait ni les symptômes prémenstruels, ni les douleurs, ni les variations d'énergie ou d'humeur. On « faisait avec ». On ne disposait que de peu d'options concernant les protections périodiques, serviettes ou tampons bourrés de produits chimiques, et on ne questionnait guère la contraception, souvent réduite à une prescription quasi systématique de pilule.

À cette époque, je pratiquais la gymnastique et l'athlétisme. Je me souviens très bien du stress intense ressenti à l'idée d'avoir mes règles pendant un week-end de compétition : la peur de tacher mon justaucorps, de voir dépasser le fil d'un tampon, d'être gênée dans ma performance. J'aurais tout donné pour que mes règles disparaissent. Alors qu'en réalité, j'aurais dû les comprendre et même, les célébrer. Et vous comprendrez, à la lecture de ce livre, pourquoi nous devrions tous les célébrer.

Il y a encore trente ans, le tabou des règles limitait fortement leur visibilité dans l'espace public. Aucun média ne proposait d'articles accessibles sur le cycle menstruel, le syndrome prémenstruel, les pertes vaginales ou encore l'abondance des règles. Lorsque le sujet apparaissait à la télévision, c'était souvent à travers une plaisanterie douteuse, lancée par un homme à sa voisine de plateau : «Vous avez vos règles ou quoi?». J'exagère à peine. Les publicités pour protections hygiéniques, elles aussi, ont longtemps évité toute représentation réaliste du sang, remplacé par un liquide bleu homogène presque aseptisé, comme si ce sang était sale ou effrayant. Comment, dans ces conditions, espérer que les femmes s'informent, s'interrogent et s'approprient leur corps?

Le monde médical, lui aussi, a longtemps participé – souvent malgré lui – à cette banalisation. Les douleurs menstruelles ont été reléguées au rang de désagréments normaux, avant qu'on ne découvre la prévalence élevée de l'endométriose : «Prenez un antalgique, ça passera.» Le cycle menstruel, quant à lui, était fréquemment réduit à une simple question de contraception. «Vous n'avez plus vos règles? Vous ne souhaitez pas de grossesse? Alors ce n'est pas grave.» Bien sûr que si, c'est grave.

Un cycle menstruel présent, régulier et ovulatoire est un marqueur fondamental de la santé globale des femmes. Il participe à l'équilibre cardiovasculaire, métabolique, osseux, musculaire et psychologique. Les œstrogènes protègent notamment le système cardiovasculaire, favorisent la solidité osseuse et la récupération musculaire, tandis que la progestérone joue un rôle clé dans la régulation de l'humeur, du sommeil et de l'anxiété. Ces hormones ne sont pas de simples variables reproductives : elles sont de véritables chefs d'orchestre de notre physiologie. Mais je ne vous en dis pas plus – ce livre vous dévoilera bien mieux que moi l'étendue de leurs «super-pouvoirs».

Dans le monde du sport, les troubles menstruels ont également été trop longtemps minimisés, voire parfois valorisés, à tort. Chez certaines sportives de haut niveau, la disparition des règles – l'aménorrhée secondaire – était perçue comme un signe d'entraînement efficace lié à la baisse de la masse grasse : «Si tu as encore tes règles, c'est que tu ne t'entraînes pas assez.» S'il est facile de les critiquer de nos jours, ces propos pouvaient s'expliquer par le manque criant de connaissances sur la physiologie féminine.

Les femmes ont été et restent encore aujourd'hui largement sous-représentées dans la recherche scientifique. Les médicaments, les

protocoles de soins, les recommandations d'entraînement ont historiquement été élaborés à partir de populations majoritairement masculines. Les femmes ont longtemps été considérées comme des hommes «avec un cycle en plus». Or la physiologie féminine est bien plus complexe, ce qui la rend bien plus passionnante! Elle évolue tout au long de la vie, en passant par la puberté et la ménopause, sous l'influence de variations hormonales mensuelles qui modifient le fonctionnement des organes et de nombreux métabolismes. Par exemple, elles modulent la force, l'endurance, la récupération, la thermorégulation, l'humeur, la cognition et même la perception de la douleur. Cette complexité, en tant que médecin, me fascine.

Loin d'être un obstacle, ces fluctuations hormonales peuvent devenir de véritables atouts pour les femmes, à condition que les signes clés du cycle soient écoutés et intégrés intelligemment dans le quotidien.

Juliana Antero en a fait son sujet de prédilection : elle vous rapporte dans cet ouvrage ses connaissances précises et sa compréhension globale du corps des femmes d'une manière accessible, pédagogique et très pratique. Ce guide regorge de conseils concrets, d'outils et d'exemples pour permettre aux femmes de comprendre leur cycle, de reconnaître ses variations physiologiques et d'adapter leur pratique sportive en conséquence.

C'est le livre que j'aurais aimé lire adolescente, déjà passionnée de sport, lorsque je pensais que mon cycle était un problème. C'est aussi le livre que j'aurais aimé écrire aujourd'hui, en tant que médecin profondément convaincue que la performance durable ne peut exister sans respect de la physiologie.

Puissent ces pages aider chaque lectrice – sportive ou non – à mieux s'écouter, et à transformer ce qui fut longtemps perçu comme une contrainte en une véritable force.

D^{re} Marine Lorphelin,
généraliste et personnalité engagée pour
la prévention en santé par l'activité physique

Introduction

Pas qu'une histoire de règles

« Après ton mariage, tu n'auras plus de douleurs », me répétait ma grand-mère quand elle me voyait souffrir pendant mes règles. Ma mère, elle, s'inquiétait davantage : mes lèvres devenaient bleuâtres lors des crises, signe que la douleur m'envahissait tout entière. Bien sûr, nous avons consulté un médecin. Mais face à ma détresse d'adolescente, la seule réponse fut : « Faites du sport et prenez des anti-inflammatoires deux jours avant vos règles et pendant la douleur. »

Or, du sport, j'en faisais déjà – et pas qu'un peu. J'étais sportive de haut niveau en gymnastique aérobique et je représentais le Brésil dans des compétitions internationales. Je m'entraînais environ trente heures par semaine. Je ne voyais pas bien comment « ajouter du sport » pouvait m'aider... D'ailleurs, j'avais plutôt l'impression que les entraînements très intenses aggravaient mes douleurs sur le moment.

Restaient donc les anti-inflammatoires. Mais difficile d'anticiper mes règles : mes cycles étaient tellement irréguliers que je ne savais jamais quand elles allaient arriver. J'ai le souvenir de quelques périodes de pertes par an, pas tous les mois. Mais cela ne m'inquiétait pas : je ne pensais pas à mon cycle, à part quand j'avais mal. J'étais tellement habituée à m'entraîner dans la douleur, parfois même blessée, que ce n'étaient pas quelques règles douloureuses qui allaient m'arrêter... n'est-ce pas ? Mes coéquipières vivaient probablement la même chose – nous n'en parlions jamais. Et les régimes alimentaires très restrictifs qu'on nous imposait devaient y être pour quelque chose.

Mais mes problèmes avec mon cycle ne s'arrêtaient pas là. Je me souviens avoir consulté un médecin pour lui expliquer qu'il m'arrivait parfois, sans raison apparente, de fondre en larmes, submergée par une profonde tristesse. Tristesse qui m'apparaissait pourtant tout à fait anodine quelques jours plus tard.

C'est une médecin qui m'a parlé pour la première fois du syndrome pré-menstruel, le fameux SPM. Mettre un nom sur ce que je vivais a été d'emblée un véritable soulagement. J'ai alors appris à mieux gérer la situation : quand une vague de tristesse m'envahissait, j'attendais deux jours avant de réagir... et, souvent, tout s'éclaircissait. Mais la cause du SPM n'a jamais été évoquée.

Puis vint l'étape de la pilule, censée maîtriser mes douleurs. Hélas, au lieu de m'apaiser, elle a eu l'effet opposé : je me sentais moins performante à l'entraînement, moins joyeuse dans ma vie de tous les jours, et j'avais un mal de tête sourd, presque constant. Je mettais tout sur le compte du rythme intense de ma double vie d'athlète et d'étudiante en kinésithérapie.

Ce n'est que lorsque j'ai arrêté la pilule – et vu disparaître les symptômes – que j'ai compris le lien. Mais le mal était fait : je m'étais construite une véritable hantise des contraceptifs hormonaux, ignorant que d'autres essais auraient pu donner de meilleurs résultats. Ainsi, mon cycle continuait d'être relégué dans l'ombre. Et je n'y pensais que lorsqu'il venait perturber mon quotidien.

Bienvenue en France

Après avoir atteint la deuxième place du classement mondial en gymnastique aérobic, j'ai arrêté ma carrière sportive et suis partie poursuivre mes études en France, où j'ai intégré, à Lyon, un master « Mouvement, performance et santé ». Nouveau pays, nouvelle langue, nouveau décor... mais pas de nouveauté du côté de mon cycle. Quand les douleurs sont revenues, et que je ne savais pas comment les formuler en français, une collègue m'a expliqué que le terme français courant était « être indisposée ». Cela m'a semblé étrange, car malgré la douleur, je me sentais justement pleinement disposée à faire mille choses.

D'ailleurs, mon premier rendez-vous chez un gynécologue en France a été un fiasco, avec le sentiment de ne pas avoir été écoutée. Certes, je ne parlais pas très bien français à l'époque, mais certains sujets n'exigent pas une parfaite éloquence. Au lieu de réponses, j'ai eu droit à des remarques déplacées sur mon bronzage. Encore une fois, je suis ressortie sans solutions.

Après mon master, j'ai intégré l'INSEP* comme ingénieure de recherche. Ce centre national sportif basé à Paris, le plus grand en Europe, est un lieu

* Institut national du sport, de l'expertise et de la performance.

où les athlètes s'entraînent, se forment et reçoivent un suivi médical et scientifique en vue des Jeux olympiques.

C'est à l'IRMES*, l'un des laboratoires de recherche de l'INSEP, que je me suis lancée dans un doctorat en santé publique. Ma question de départ semblait évidente : puisque les sportifs de haut niveau sont sans cesse blessés – comme je l'avais été moi-même –, n'avaient-ils pas logiquement une espérance de vie plus courte ?

À ma grande surprise, je me trompais. Mes recherches ont montré tout l'inverse : l'exercice est l'un des leviers les plus puissants pour la santé. En moyenne, les athlètes vivent sept ans de plus que la population générale. Certes, leurs genoux ou chevilles souffrent davantage, mais face aux principales causes de mortalité – maladies cardiovasculaires et cancers –, ils sont davantage protégés.

En travaillant sur ce sujet, je me suis pourtant heurtée à une réalité beaucoup moins réjouissante : les femmes étaient quasiment absentes des sujets de recherche. La première étude ayant investigué les causes de décès chez les sportives de haut niveau... c'était la mienne.

Cette invisibilité scientifique a commencé à m'agacer, tout comme mon cycle qui, lui aussi, continuait à me perturber régulièrement.

Finalement, j'ai eu la chance de croiser Carole Maître, gynécologue du sport à l'INSEP. Elle a été la première à me prescrire une pilule qui apaisa enfin mes douleurs sans « me mettre à plat ». Ne plus avoir de règles fut une libération. Cette accalmie m'a permis de terminer sereinement mon post-doctorat aux États-Unis, où j'ai appris que Paris accueillerait les Jeux olympiques et paralympiques en 2024.

La naissance du programme Empow'Her

De retour en France comme chercheuse à l'INSEP, j'ai vu là l'occasion de combler les lacunes sur les sportives. Mon intuition s'est confirmée en lisant l'interview de l'internationale de handball Estelle Nze Minko dans le journal *L'Équipe* : « J'invite les personnes compétentes à éclaircir le rôle du cycle menstruel sur la performance. »

J'avais trouvé le nouvel angle de mes travaux : comprendre l'influence des fluctuations hormonales, liées au cycle menstruel ou à la

* Institut de recherche biomédicale et d'épidémiologie du sport.

contraception hormonale, sur le bien-être, l'entraînement et la performance des sportives.

Mais en explorant la littérature scientifique, j'ai vite été frappée : la plupart des études abordaient le cycle sous l'angle du problème, de la contrainte, de la faiblesse. Or, malgré mes expériences douloureuses et compliquées, je n'avais jamais perçu mon cycle comme une faiblesse. Pourquoi ne pas en chercher aussi le potentiel ?

C'est dans cet esprit qu'est né le programme Empow'Her, un projet de recherche appliquée pensé pour rapprocher la science du terrain. Dans cette dynamique, j'ai pris une décision audacieuse : arrêter la pilule. Je voulais éprouver dans mon propre corps ce que vivaient les athlètes, et pas seulement l'analyser derrière des graphiques.

La transition fut rude : retour des douleurs, acné faciale, fatigue accrue. À cela s'ajoutaient d'autres obstacles : convaincre les instances dirigeantes que ce projet avait du sens. « Les femmes ont toujours fait comme ça, quel intérêt d'en faire un sujet de recherche ? », ai-je parfois entendu.

La pauvreté des données était criante. Lors de notre première revue systématique, nous n'avons trouvé que sept études sur cycle menstruel et performance dans le sport de haut niveau. Sept ! Et ce n'était qu'un reflet d'un biais plus général : une étude récente¹ a montré que 71 % des recherches en sciences du sport incluaient uniquement des hommes, contre seulement 9 % exclusivement des femmes. Cet écart n'est pas anodin. Car en se basant presque uniquement sur la physiologie masculine, les recommandations en matière d'entraînement, de récupération ou de nutrition sont pensées d'abord pour les hommes. Dans d'autres domaines de la santé, ce biais augmente le risque de complications, voire de décès, chez les femmes.

Pire encore, d'autres études justifiaient l'exclusion des femmes en citant... mes propres travaux. Puisque le cycle pouvait influencer la performance, il valait mieux, selon eux, ne pas inclure de sportives pour « éviter les biais ». Le comble. En réponse, avec mes collègues, nous avons publié un article au titre sans équivoque : *Dealing with menstrual cycle in sport: stop finding excuses to exclude women from research*² (en français : « Cycle menstruel et sport : il est temps d'arrêter de trouver des excuses pour exclure les femmes de la recherche »).

À l'approche des Jeux olympiques, l'équipe Empow'Her que je dirigeais avait pris de l'ampleur. Par moments, nous étions une dizaine – chercheurs,

doctorants, post-doctorants et *data scientists* – à analyser les données de plus de 130 athlètes suivies au quotidien pendant une durée minimum de six mois. Nous les avons accompagnées avant les Jeux de Tokyo, Pékin et jusqu'à Paris 2024, constituant une base inédite sur la physiologie féminine dans le sport.

Les chiffres parlent d'eux-mêmes : plus de 23 000 questionnaires quotidiens remplis via une application dédiée (non commercialisée), plus de 32 000 séances d'entraînement enregistrées, parfois au niveau de chaque microseconde de mouvement, plus de 550 prélèvements hormonaux réalisés. Jamais un tel volume de données n'avait été collecté auprès de l'élite sportive.

Ces données constituent aujourd'hui une base inédite pour formuler des recommandations. Elles nourrissent une partie des guidances que vous trouverez dans ce livre.

Mais elles m'ont aussi transformée personnellement. En les analysant, j'ai découvert que le cycle n'était pas seulement une histoire de règles. Il comporte différentes phases, rythmées par des fluctuations hormonales qui influencent bien plus que les saignements : le bien-être, la force, l'appétit, le sommeil, la libido, la performance... Et j'ai compris que beaucoup de ce que j'avais vécu en tant qu'athlète aurait pu être différent si j'avais eu ces connaissances plus tôt.

Par exemple, un cycle irrégulier n'est pas anodin : il peut être le signal d'un déséquilibre. La douleur menstruelle n'est pas une fatalité : il existe des solutions. Le SPM peut être anticipé et mieux géré. Même le choix de la contraception aurait pu être plus éclairé. Surtout, j'ai réalisé que mon cycle n'était pas seulement synonyme de « bas ». Il y avait aussi des « hauts », des moments où je me sentais plus forte, plus énergique, plus performante. Ces fluctuations pouvaient être une boussole plutôt qu'un fardeau.

En plus des publications scientifiques, les recherches avec les athlètes de haut niveau ont contribué à des avancées concrètes. J'ai participé, avec le Comité International Olympique, à la rédaction du premier guide officiel intégrant les spécificités féminines dans la surveillance des blessures et maladies des sportives³ – en 2023, preuve du retard accumulé. Peu après, j'ai également été sollicitée en tant qu'experte par l'UEFA pour contribuer au premier guide sur la prise en compte du cycle menstruel dans le sport, publié en 2025⁴. Oui, vous avez bien lu : il a fallu attendre 2025 pour qu'un tel document voie le jour.

Mais ces connaissances ne doivent pas rester confinées au monde académique. Ni au monde du sport : elles doivent être traduites pour être utiles immédiatement, dans la vie quotidienne des femmes.

De Fempower à ce livre

C'est dans cette logique que j'ai commencé à vulgariser mes recherches sur les réseaux sociaux, en créant le compte Instagram Fempower (@fempower_sportives). Très vite, j'ai réalisé à quel point les femmes étaient avides de comprendre leur cycle et, surtout, de démêler le vrai du faux au milieu de la masse d'informations – parfois sérieuses, parfois franchement douteuses – qui circulent en ligne.

Le tabou autour du corps féminin, combiné au manque de recherches, crée un terrain fertile pour la désinformation. Les problèmes que rencontrent les femmes sont bien réels, mais faute d'être écoutées et prises en charge, elles deviennent les cibles idéales de « solutions miracles ».

Vulgariser est donc devenu pour moi une mission. Mais les réseaux ont leurs limites : le cycle est complexe, chaque femme le vit différemment, et les expériences sont multiples. Ce n'est pas un message de trente secondes qui peut rendre compte de cette richesse. C'est pourquoi j'ai rédigé ce livre : **offrir aux femmes une meilleure compréhension de leur cycle, leur proposer des recommandations concrètes fondées sur la science, afin qu'elles puissent mieux gérer leurs symptômes, s'accomplir dans le sport et améliorer durablement leur santé.**

Les recherches de très haute qualité sont encore limitées, mais mettre en cohérence et en pratique ce qui existe déjà peut transformer la vie de nombreuses femmes. En tout cas, ça a changé la mienne. J'ai appliqué ces connaissances à ma propre vie : ajusté certaines séances de sport, revu mon alimentation, corrigé de petites habitudes du quotidien. Rien de radical, mais suffisamment pour que mon cycle retrouve un équilibre.

Le résultat a été spectaculaire : plus de douleurs pendant les règles, plus de maux de tête, seulement un léger « coup de mou » le J2 du cycle. Les fringales incontrôlables qui me faisaient dévorer une boîte entière de lait concentré sucré au chocolat – un classique au Brésil – se sont apaisées.

Mieux encore, j'ai observé des progrès sportifs sans avoir augmenté mon temps dédié au sport. Simplement, comme vous le verrez, en

positionnant stratégiquement certaines séances en fonction de mes réponses hormonales. J'ai construit davantage de masse musculaire et amélioré ma composition corporelle – des leviers essentiels pour la santé féminine. Ce qui me surprend le plus aujourd'hui, c'est que mon rythme n'a jamais changé : depuis quinze ans, je m'entraîne sur ma pause déjeuner. Avec l'âge, notamment après 25 ans, on s'attend plutôt à un déclin. Or, j'ai constaté l'inverse : j'ai progressé – précisément pendant ces dernières années où j'ai appliqué, pas à pas, les principes que vous découvrirez dans ce livre.

Bien sûr, mon expérience personnelle n'est qu'un « $n = 1$ ». Elle ne peut être généralisée à toutes. Certaines adaptations sont étayées par la recherche, mais ce domaine reste émergent. **Les recommandations devront toujours être discutées individuellement avec un professionnel de santé, en tenant compte de vos antécédents et de votre singularité.**

L'atout de ce livre est qu'il s'appuie sur une expérience scientifique unique, enrichie par l'accompagnement direct de sportives de haut niveau, et nourrie par des recommandations de santé publique où le sport sert de fil conducteur. Il est aussi traversé par mon propre parcours : celui d'une chercheuse, d'une kinésithérapeute du sport, d'une ancienne athlète et, surtout, d'une femme confrontée à son propre cycle. J'ai voulu y réunir la rigueur de la recherche, la réalité du terrain et l'intime, pour offrir des connaissances à la fois fiables, concrètes et incarnées.

Le changement radical ? Aujourd'hui je ne considère plus mon cycle comme une gêne ponctuelle, mais comme une boussole. Il m'offre un dialogue intérieur précieux, sans que je vive pour autant « en fonction » de lui. Il n'est ni nécessaire, ni réaliste de planifier chaque aspect de sa vie selon ces phases : ce serait une charge mentale supplémentaire, dont aucune femme n'a envie... Mais prêter attention aux signaux que votre corps vous envoie peut vous aider à traverser certaines phases plus sereinement.

Désormais, j'accueille les messages que m'envoie mon corps, notamment ceux qui annonceront un jour mon entrée dans la périménopause, me permettant d'anticiper sereinement la transition vers la ménopause.

Mon histoire, votre histoire

Vous trouverez dans ce livre les clés pour :

- reconnaître les signaux envoyés par votre cycle et apprendre à les interpréter,
- distinguer ce qui est normal de ce qui nécessite une attention médicale, afin de réduire l'errance diagnostique,
- mieux comprendre vos variations de bien-être, d'énergie ou de performance au fil du mois, et savoir à quoi vous attendre en cas de contraception hormonale,
- observer comment votre corps réagit à l'activité physique selon les phases du cycle,
- gérer plus sereinement les inconforts et gênes liés aux règles,
- faire de votre cycle un véritable allié de votre santé.

Après une première partie qui donne le ton du cycle au quotidien et les recommandations générales de santé (le fameux « triangle d'or » que vous allez découvrir), vous pourrez vous diriger directement vers la seconde partie dans le ou **les chapitres qui résonne(nt) le plus avec votre expérience.**

Chaque chapitre commence par l'histoire d'une femme, inspirée de témoignages réels. **Les indices donnés par leur cycle, auxquels elle gagnerait à prêter attention, sont mis en lumière.** Ces indices sont ensuite décryptés par une analyse physiologique, suivie de recommandations fondées sur les connaissances scientifiques les plus solides à ce jour. Vous trouverez également tout au long du livre des encadrés « **Écoutez votre cycle** », qui vous invitent à identifier les signaux qui méritent d'être observés, ainsi que des espaces « **À vous de jouer** », **pour passer à l'action** et intégrer des gestes simples au service de votre santé menstruelle.

Ceci est mon histoire, avec mon cycle, mon parcours sportif et académique. J'espère qu'à travers ce partage d'expérience et les histoires des femmes de ce livre, vous trouverez l'inspiration pour écrire, à votre tour, votre propre histoire « menstruelle ».

À qui s'adresse ce livre ?

Le cycle menstruel concerne toutes les personnes qui ont ou ont eu un utérus et des ovaires fonctionnels, des premières règles jusqu'à la ménopause. Même en cas de contraception hormonale, de cycle irrégulier ou d'absence temporaire de règles – liée à une grossesse ou non –, il peut être précieux de mieux comprendre le fonctionnement de son cycle naturel et les fluctuations hormonales qui en découlent.

Ce livre s'adresse donc aussi bien aux jeunes adolescentes qu'aux femmes en âge de procréer, avec ou sans contraception, ainsi qu'à toute personne souhaitant mieux comprendre son corps ou accompagner celui des autres, que ce soit dans la sphère personnelle ou professionnelle.

Note sur l'usage du terme « femmes »

Tout au long de ce livre, j'emploie le terme « femmes » pour désigner les personnes concernées par le cycle menstruel. Ce choix reflète à la fois le public principalement visé, les données scientifiques les plus disponibles, ainsi que mes propres expériences professionnelles et personnelles.

Toutefois, je tiens à reconnaître que certaines personnes transgenres, non-binaires ou intersexes peuvent également vivre un cycle menstruel, être concernées par des variations hormonales ou rencontrer des enjeux de santé comparables. Ces réalités sont légitimes et méritent d'être reconnues, même si elles ne sont pas explorées en détail ici.

Ce livre se veut avant tout un outil de compréhension, de réappropriation et d'autonomie, ouvert à toutes celles et ceux qui s'y reconnaîtront.

PARTIE 1



Les bases de la santé menstruelle

Chapitre 1



Le cycle menstruel : bien au-delà des règles

Et si votre cycle devenait votre meilleur allié ?

Douleurs, fatigue, baisse de libido, règles irrégulières, prise de poids, fringales, changements brusques d'humeur, difficultés à concevoir un enfant... Ces symptômes vous parlent ? Et si quelques ajustements dans votre quotidien pouvaient tout changer ?

D^{re} Juliana Antero, chercheuse à l'INSEP, dévoile des découvertes scientifiques qui pourraient bien révolutionner la vie des femmes. À travers **9 profils inspirants**, elle vous aide à comprendre les liens entre votre cycle et votre mode de vie, et vous propose une boîte à outils pour **réduire les inconforts, booster votre bien-être et améliorer vos performances, tout en soutenant votre santé.**

Ce livre n'est pas seulement une mine d'informations : c'est **un guide pratique pour tirer parti de chaque phase de votre cycle.** Parce que mieux connaître votre corps vous permet de reprendre le pouvoir et d'être pleinement vous, dans toutes vos variations !

D^{re} Juliana Antero, ancienne gymnaste de haut niveau, dirige aujourd'hui à l'INSEP une équipe de recherche dédiée à l'étude des liens entre le cycle menstruel et la performance sportive : EMPOWER'HER. À ce titre, elle a accompagné de nombreuses sportives pour les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024. Engagée pour la recherche sur la santé des femmes, elle est membre du comité exécutif d'iWISH, l'institut Interdisciplinaire Santé des Femmes de l'Université Paris Cité et coordonne l'axe thématique « Vivre et vieillir en bonne santé ». Elle partage également son approche scientifique et de terrain sur son compte Instagram @fempower_sportives.

Préface de la **D^{re} Marine Lorphelin**, généraliste et personnalité engagée pour la prévention en santé par l'activité physique.

Vuibert

livre écoresponsable

22 €

978-2-311-15204-3

