

# «Les sportives ne mangent pas assez»

Par **Jonas Creteur**

**Le cycle hormonal des femmes les oblige à appréhender le sport et les séances d'entraînement différemment des hommes. La médecin Luca Lenoir livre cinq recommandations.**

Pour Luca Lenoir, la médecine sportive commence bien avant la première blessure. A la Fédération flamande de gymnastique, où elle pratique, elle ne se concentre pas uniquement sur l'entraînement, elle s'attache aussi à l'interaction entre la récupération, les hormones, le sommeil, le stress et l'alimentation. Cette approche holistique vise non seulement à prévenir les maladies et les blessures, mais également à améliorer les performances et à prolonger la durée de vie en bonne santé.

Dans son travail, elle part d'un principe important: les femmes fonctionnent physiologiquement différemment des hommes. «Une femme n'est pas un homme dans un corps plus petit, insiste-t-elle. L'homme a un cycle de 24 heures, au cours duquel des hormones telles que la testostérone, le cortisol et la mélatonine se succèdent. Une femme

a en moyenne un cycle menstruel de 28 jours. Elle peut donc réagir de manière très différente à l'alimentation, aux stimuli d'entraînement et à la récupération le quatrième ou le seizième jour. Comme les hormones typiquement féminines telles que l'œstrogène et la progestérone influencent presque tous les organes –de la masse musculaire et de l'équilibre hydro-électrolytique aux intestins, au cœur et aux poumons–, on ne peut donc pas simplement transposer une approche d'entraînement destinée aux hommes aux femmes. Le corps d'une femme ne peut pas fournir les mêmes performances tous les jours du mois.»

C'est pourquoi il est essentiel de bien comprendre le cycle menstruel. Luca Lenoir utilise pour cela le symbole des quatre saisons. «Le premier jour marque le début des règles, lorsque les saignements commencent. J'appelle ces quatre à cinq jours "l'hiver": une phase caractérisée par un faible taux d'hormones, durant laquelle de nombreuses femmes ont besoin de plus de repos et de réconfort. Vient ensuite "le printemps", période durant laquelle l'œstrogène, en particulier, recommence à augmenter. Vers la fin

de cette phase, deux hormones, la LH et la FSH, provoquent l'ovulation. C'est "l'été", une courte période durant laquelle de nombreuses femmes se sentent plus énergiques, plus sociables et plus fortes. Vient ensuite "l'automne", la phase postovulation, durant laquelle la progestérone augmente, le taux hormonal est à son maximum et l'effet négatif sur l'entraînement et la récupération est souvent le plus important. Cela ne se produit donc pas pendant les règles, au début de "l'hiver", mais dans la période qui précède.»

**«Le corps féminin ne peut pas fournir les mêmes performances tous les jours du mois.»**



**Le sport atténue les crampes menstruelles et stimule la production d'endorphines.**

Luca Lenoir souligne qu'il ne faut pas pour autant considérer ce cycle comme un obstacle. «Les sportives – qu'elles soient professionnelles ou amatrices – peuvent également être performantes pendant les phases hormonales moins favorables, à condition d'adapter leurs habitudes et leur état d'esprit. Il faut donc travailler en accord avec sa physiologie plutôt que contre elle.» Pour ce faire, la spécialiste dispense cinq conseils.

## **1. Apprendre à connaître son cycle menstruel**

A en croire Luca Lenoir, c'est simple: il faut seulement suivre son cycle. «Il suffit de noter dans une application ou un agenda: à quel jour en suis-je? Comment je me sens? Vérifier si certains symptômes ou si des séances d'entraînement moins efficaces reviennent toujours aux mêmes moments. Si l'on remarque systématiquement au 23<sup>e</sup> jour qu'on éprouve beaucoup plus de difficultés à courir, alors il faut adapter son programme en prévoyant une séance moins intense.» C'est d'autant plus pertinent pour les athlètes amateurs, souligne-t-elle, car l'entraînement n'est pas dissocié du travail, de la vie de famille et de la vie sociale.

La docteure donne également un conseil aux femmes qui souhaitent suivre leur cycle de manière encore plus précise: «Mesurer sa température corporelle dès le réveil. Après l'ovulation, celle-ci augmente légèrement sous l'effet de la progestérone. Cela permet de mieux savoir quand on se situe dans la période entre l'ovulation et les règles. Cela peut également être utile pour les femmes portant un stérilet, car elles ne disposent pas toujours de règles régulières comme repère.»

## **2. Prendre le stress au sérieux et protéger sa récupération**

Il existe trois types de stress: «Le stress mental, le stress physique, c'est-à-dire la charge due à l'entraînement, et le stress physiologique, une charge interne comme une inflammation chronique, détaille Luca Lenoir. Si la combinaison de ces facteurs devient trop forte et que la récupération est insuffisante, on entre dans ...

GETTY

# Médecine du sport

... une spirale négative. C'est particulièrement important pendant la période d'"automne", entre l'ovulation et les règles. A ce moment-là, les femmes ressentent encore plus fortement tous les types de stress et le corps a plus de mal à passer en mode repos.»

La médecin du sport établit un lien avec le système nerveux autonome. «L'augmentation du taux de progestérone a un effet négatif sur la partie du système nerveux qui aide à se détendre. Le nerf vague, un nerf essentiel dans ce processus, fonctionne alors moins bien. Pour le dire autrement: on peut encore accélérer, mais on a plus de mal à freiner.» Selon elle, il vaut donc mieux modifier sa routine pendant cette période. «Faire des exercices de respiration ou une séance de yoga plutôt qu'un long entraînement de course à pied, se coucher un peu plus tôt et veiller à manger suffisamment (*lire par ailleurs*).»

Cela vaut également pour les femmes qui prennent la pilule et n'ont pas de cycle naturel, mais chez qui les hormones peuvent aussi avoir un effet sur la récupération. «Au cours des premiers jours de la plaquette, la résistance au stress est souvent légèrement plus élevée, puis elle diminue progressivement. Pendant la semaine d'arrêt, lorsque les règles surviennent, il y a à nouveau une sorte de remise à zéro.»

Elle conseille également aux femmes souffrant de crampes menstruelles de continuer à faire de l'exercice: «Le sport atténue les crampes. Il stimule la production d'endorphines – des analgésiques naturels – et favorise la circulation sanguine, ce qui réduit la tension musculaire dans l'utérus.»

## 3. Manger suffisamment

Luca Lenoir constate qu'un problème revient encore trop souvent: «Beaucoup de sportives mangent trop peu, elles n'ont donc pas assez d'énergie pour s'entraîner, récupérer et bien fonctionner au quotidien. Au début, seule la récupération en pâtit, mais à long terme, les performances aussi.»

Selon elle, le fait que beaucoup de femmes continuent de se focaliser sur leur poids et leur image corporelle joue également un rôle. «Elles font du sport pour perdre du poids, s'entraînent à jeun ou mangent trop peu dans l'espoir de perdre de la graisse. Mais cela peut avoir l'effet inverse. Une femme réagit fortement au cortisol, l'hormone du stress. En faisant



**Fruits, noix, graines créent un arc-en-ciel dans l'assiette et prodiguent l'apport en fibres quotidien nécessaire.**

du sport avec trop peu de carburant, on stimule davantage ce système de stress. Avec, pour conséquence, que le corps stocke davantage de graisse, surtout au niveau du ventre.»

C'est ainsi que certaines sportives se retrouvent prises dans un cercle vicieux. «Lorsque la batterie d'un téléphone n'est plus qu'à 10%, l'écran s'assombrit et certaines applications se ferment. Le corps fonctionne de la même manière: il continue à fournir de l'énergie pour le sport, mais laisse progressivement d'autres fonctions ralentir. Le cycle menstruel peut ainsi être perturbé, voire s'arrêter. C'est un signal d'alarme fort, car les règles sont, en quelque sorte, un rapport sur la qualité de vie au cours des derniers mois, en matière d'alimentation, de sommeil, de stress et d'entraînement.»

Le corps envoie alors souvent d'autres signaux: «Si l'on se sent complètement vidée après quelques séances d'entraînement et qu'on ne retrouve ses forces qu'après un week-end de repos, on n'est peut-être pas en équilibre. L'humeur peut également servir d'avertissement. Il est normal d'être en colère de temps en temps, mais si l'on remarque être irritable ou que l'on a des tendances dépressives, c'est souvent aussi l'effet d'un manque d'énergie.»

**«Faire du sport avec trop peu de carburant stimule davantage le système de stress.»**

## 4. Privilégier les aliments non transformés

Manger suffisamment ne suffit pas. L'alimentation doit également soutenir le microbiome, l'ensemble des bactéries présentes dans les intestins. «Nous ne savons pas encore tout à ce sujet, mais nous savons qu'il a un effet énorme sur l'humeur, les fringales, le métabolisme, le système immunitaire, le stockage des graisses, le métabolisme des œstrogènes, les performances et la récupération», énumère Luca Lenoir.

Pourquoi est-ce important? «Le microbiome intestinal joue également un rôle dans l'équilibre hormonal. Les œstrogènes doivent être dégradés à un moment donné. Le foie rend ces hormones inactives et les achemine vers l'intestin, afin qu'elles soient éliminées de l'organisme par les selles. Mais certaines bactéries du microbiote intestinal, dont l'activité est influencée par l'alimentation, peuvent réactiver ces œstrogènes inactifs, ce qui les fait réintégrer la circulation sanguine. Cela peut entraîner une surabondance d'hormones circulantes. Cela vaut non seulement pour les œstrogènes endogènes, mais aussi pour les xéno-œstrogènes, des substances que nous ingérons notamment par l'alimentation, l'eau et les microplastiques, qui perturbent l'équilibre hormonal et provoquent davantage de stress et de troubles.»

Luca Lenoir recommande donc de consommer autant que possible des aliments non transformés. Sa règle d'or: «Si un produit contient plus de cinq ingrédients, il est probablement trop transformé.» Elle donne un exemple simple: «Si l'on fait son pain soi-même, il contient de la farine, du sel, de la levure et de l'eau. Un pain industriel de supermarché sera composé de beaucoup plus d'ingrédients. Il est préférable, surtout, de manger beaucoup de légumes, de fruits, de noix, de graines, qui créent un arc-en-ciel dans l'assiette et prodiguent l'apport quotidien nécessaire de 25 à 30 grammes de fibres.»

Selon elle, les produits fermentés, tels que le yaourt, le kimchi, la choucroute et le pain au levain, sont également bénéfiques. «Ils regorgent de micro-organismes qui favorisent le microbiome intestinal. De plus, les protéines sont essentielles pour les sportives. Non seulement pour la récupération et la construction musculaires, mais aussi pour l'équilibre hormonal et un métabolisme énergétique



stable. L'apport quotidien en protéines à toutes les phases du cycle menstruel devrait se situer entre 1,4 et 2,2 grammes par kilo de poids corporel, bien réparti sur la journée, toutes les trois à quatre heures.»

## 5. Entraîner la force et la stabilité du tronc

Pour la médecin du sport, l'importance de la force et de la stabilité du tronc, surtout chez les femmes, est encore sous-estimée. «Comme elles ont moins de testostérone que les hommes, elles doivent faire plus d'efforts pour développer leurs muscles, mais aussi pour les conserver. A partir de 30 ans, la masse musculaire diminue de 3% à 5% tous les dix ans, et ce processus s'accélère encore après la ménopause. Il faut essayer de lutter contre cela, car une masse musculaire suffisante est l'un des principaux facteurs prédictifs d'un vieillissement en bonne santé et de qualité.»

La morphologie joue également un rôle. «Les femmes ont naturellement un bassin plus large que les hommes. L'angle entre la cuisse et le tendon du genou est donc plus grand, et les forces exercées sur les jambes sont plus obliques. Combiné à des articulations et des ligaments plus souples, cela explique pourquoi les femmes souffrent plus souvent de lésions du ligament croisé antérieur, mais aussi de problèmes aux genoux et aux chevilles, surtout dans les sports qui impliquent beaucoup de course et de sauts.» C'est pourquoi il est crucial d'avoir un tronc solide. «Pas seulement les abdominaux classiques, mais aussi les muscles du dos et surtout les fessiers, car ce sont eux qui répartissent les forces vers les jambes. Ils aident ainsi à empêcher les genoux de s'affaisser vers l'intérieur.»

Le conseil de l'experte: «S'entraîner deux à trois fois par semaine pendant 20 minutes pour développer sa force et la stabilité du tronc. Il n'est pas nécessaire que ce soit une séance de fitness complète, mais il faut varier les exercices. Et s'entraîner avec une charge suffisante, de sorte que huit à dix répétitions deviennent difficiles. Si l'on peut en faire 100, c'est qu'on ne sollicite pas assez ses muscles.» ●

**Tout aussi crucial, s'entraîner avec une charge suffisante pour développer force et stabilité du tronc.**