



**A ces questions de sportives ...
des réponses avec votre médecin**

Je prends du poids, j'ai moins d'énergie, je me sens plus énervée et fatiguée avant les règles : que puis faire ?

J'ai des douleurs de règles, et elles gênent mon entraînement : y a-t-il une solution, en dehors des antalgiques ?

Je vais avoir les règles le jour de ma compétition ...

Je n'ai pas de règles depuis 3 mois : pourquoi ? Est-ce que je risque d'être moins performante ?

Mes règles sont très irrégulières : faut-il les régulariser ?

J'ai plus de 16 ans et n'ai jamais eu mes règles : que dois-je faire ?

Y a-t-il une contraception possible pour moi, sans prise de poids et sans risque pour ma performance ?

En stage, en déplacement, j'oublie ma pilule : y a-t-il d'autres moyens de contraception ?

J'ai des fuites urinaires en compétition ou à l'entraînement...

N'HESITEZ PAS : CONSULTEZ !

Gynécologue – Médecin du sport

votre médecin de suivi

