

Le signal de ralliement 2024 – Passez à l'action

## Cycle menstruel : Contribuez à normaliser les expériences que les filles vivent dans le sport

Près de la moitié des filles de 13 à 18 ans estiment que leur cycle menstruel a une incidence négative sur leur participation au sport et à l'activité physique. Faites tomber les tabous et aidez à normaliser le cycle menstruel dans l'environnement sportif.

Assurez l'accès à des vestiaires privés, propres et offrant les commodités appropriées. Conservez une variété de produits menstruels dans des emplacements auxquels les filles ont aisément accès, p. ex., douches, vestiaires et sacs pour transporter l'équipement. Jetez un coup d'œil sur cette [liste de vérification](#) (en anglais) pour savoir si votre environnement sportif offre tout ce qu'il faut.

Bâissez une culture positive qui normalise la santé menstruelle dans votre programme de sport ou d'activité physique. Encouragez un [dialogue ouvert](#) qui exclut les propos stigmatisants ou les idées reçues à propos du cycle menstruel, p. ex., dire « Elle a ses règles. » pour expliquer le comportement d'une fille, car cela perpétue les idées fausses qui peuvent causer des préjudices.

Offrez des occasions de perfectionnement professionnel aux entraîneurs et responsables d'activités de votre organisation, association ou club grâce aux leçons de [Power to Play Period](#) (en anglais), qui fournissent de l'information à propos de la santé menstruelle.

Soutenez la participation à long terme des filles en reconnaissant que les niveaux d'énergie varient naturellement durant le cycle menstruel. Cela ne témoigne pas d'un manque d'engagement de la part des filles. Lorsque cela est nécessaire, accueillez favorablement les modifications qui contribuent à maintenir l'engagement des participantes. La solution par défaut ne devrait pas être de renoncer à jouer.

Découvrez comment le suivi du cycle menstruel peut aider à déceler des [préoccupations potentielles en matière de santé](#). Outillez les filles afin qu'elles puissent suivre leur cycle, comme elles le font avec les autres aspects de leur santé, en reconnaissant que la modification de la durée ou de l'abondance des règles ou l'irrégularité des menstruations peuvent indiquer que la charge d'entraînement est inappropriée ou signaler un déficit énergétique. Encouragez les participantes à mentionner tout changement notable à un professionnel de la santé, car la santé menstruelle est un indicateur qui en dit long à propos du bien-être global.