



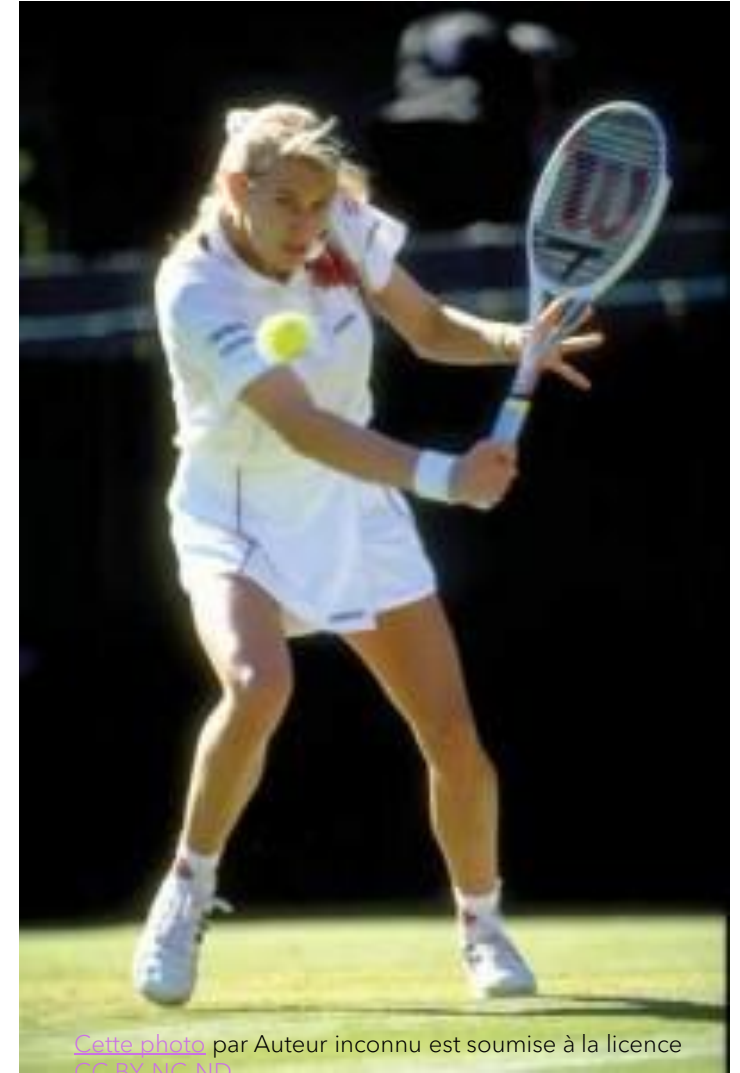
LE PARCOURS A RISQUE D'UNE FEMME SPORTIVE

SÉMINAIRE DES MÉDECINS DE LIGUE ET
REFERENTS SPORT SANTE

13 DÉCEMBRE 2025 HOPITAL SAINT JOSEPH

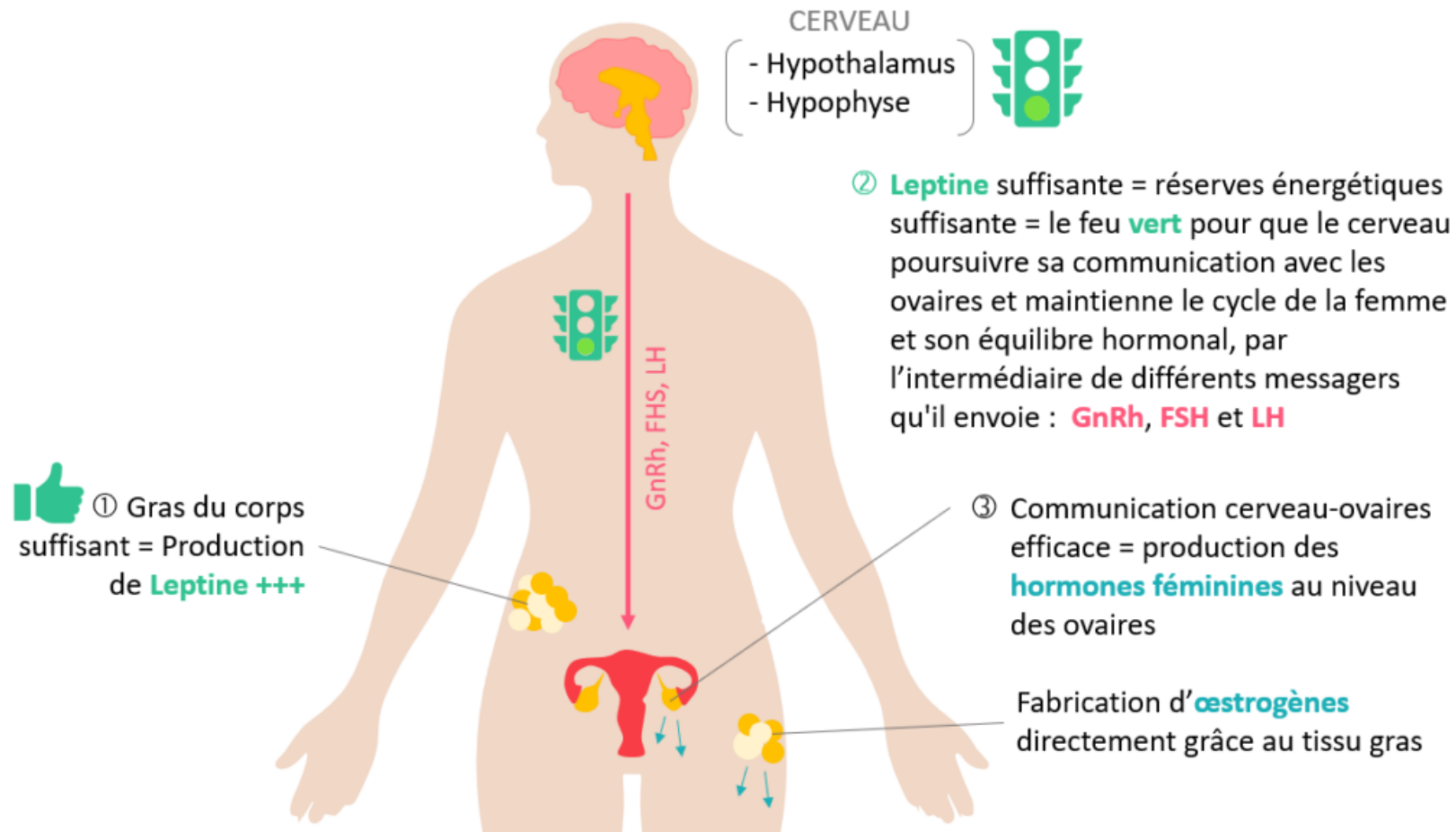
1. DEBUT DE LA VIE SPORTIVE ET DE FEMME

- AMENORHEES PRIMAIRES : C'EST SUREMENT LE SPORT !!!
- AMENORHEES SECONDAIRES : C'EST SUREMENT UNE MALADIE
- LES DYSMENORHEES : C'EST NORMAL AU DEBUT



Cette photo par Auteur inconnu est soumise à la licence CC BY-NC-ND

Masse grasse et cycles hormonaux



EQUILIBRE HORMONAL GRACE A UNE **MASSE GRASSE SUFFISANTE**

© 2025 - E.ROUVRAIS - Toute reproduction interdite sans l'autorisation de l'auteur.

L'endométriose

Comprendre l'endométriose :



1 femme sur 10 touchée par l'endométriose.



Les lésions endométriales vont se situer au niveau des **ovaires**, des **trompes de Fallope** et au niveau du **péritoine**.

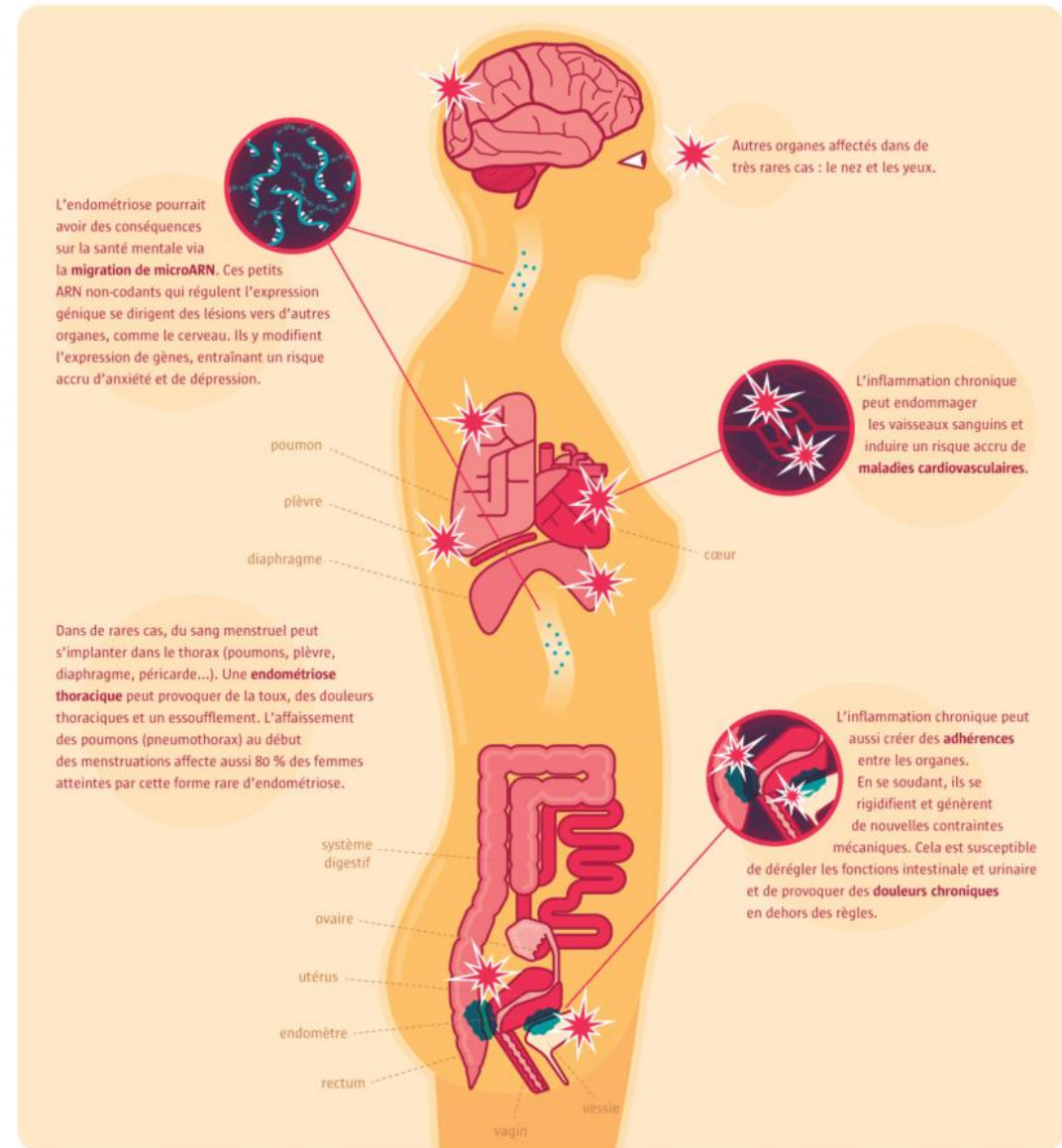


Les lésions réagissent en réponse aux hormones, comme si elles étaient encore **à l'intérieur de l'utérus**.



Endomètre **en dehors** de la cavité utérine.

L'endométriose, une maladie systémique

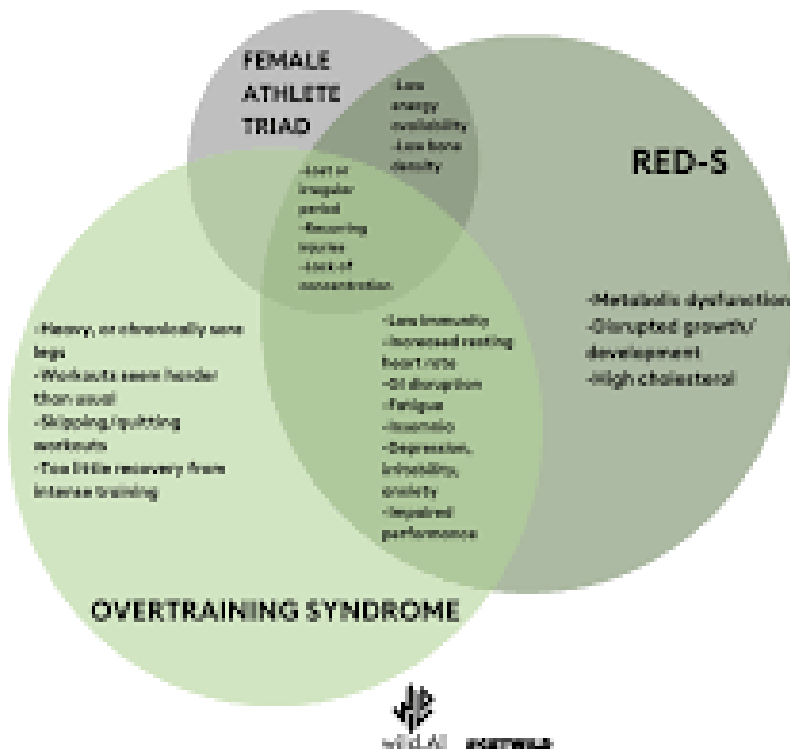


2. PERFORMANCE ET BLESSURES

- TOUTES HYPERLAXES ?
- UNE FRAGILITE OSSEUSE ACCENTUEE?
- POIDS, CALORIES ET PERFORMANCE



Le RED S



Un RED-S (Relative Energy Deficiency in Sport ou déficit énergétique relatif dans le sport) est induit par un déficit énergétique répété (l'apport calorique ne couvre pas la dépense énergétique totale) et peut déboucher sur des troubles hormonaux conduisant à des baisses de performance dans le sport, à une dégradation de la densité osseuse et à d'autres problèmes de santé.



Classification des fractures de fatigue

Table 1 Nomenclature and commonly-used MRI-based grading scales

Recommended nomenclature	Historical nomenclature	Commonly used MRI-based grading scales		
		Fredericson <i>et al</i> ³	Arendt <i>et al</i> ⁴	Nattiv <i>et al</i> ⁵
Grade 1 BSI	Stress reaction	Mild-to-moderate periosteal oedema on fat-suppressed T2WI; normal marrow on T1WI and T2WI	STIR positive	Mild marrow or periosteal oedema on fat-suppressed T2WI; T1WI normal
Grade 2 BSI	Stress reaction	Moderate-to-severe periosteal oedema on T2WI; marrow oedema on T2WI	STIR positive; T2WI positive	Moderate marrow or periosteal oedema and T2WI positive; T1WI normal
Grade 3 BSI	Stress reaction	Moderate-to-severe periosteal oedema on T2WI; marrow oedema on T1WI and T2WI	STIR positive; positive T1WI and T2WI	Severe marrow or periosteal oedema on T1WI and T2WI
Grade 4 BSI	Stress fracture	Moderate-to-severe oedema on T2WI; marrow oedema on T1WI and T2WI; visible fracture line	Visible fracture line on T1WI or T2WI	Severe marrow or periosteal oedema on T2WI and T1WI; visible fracture line on T1WI or T2WI
BSI, bone stress injury; STIR, short tau inversion recovery; T1WI, T1-weighted image; T2WI, T2-weighted image.				

3. ENVIE D'ETRE MAMAN

- PERFORMANCE ET GROSSESSE
- PAS DE SPORT PENDANT LA GROSSESSE ?
- POST PARTUM SANS PROBLEME ?



Anky van Grunsven décroche l'or aux JO d'Athènes en étant enceinte

Modifications physiologiques pendant la grossesse

En résumé

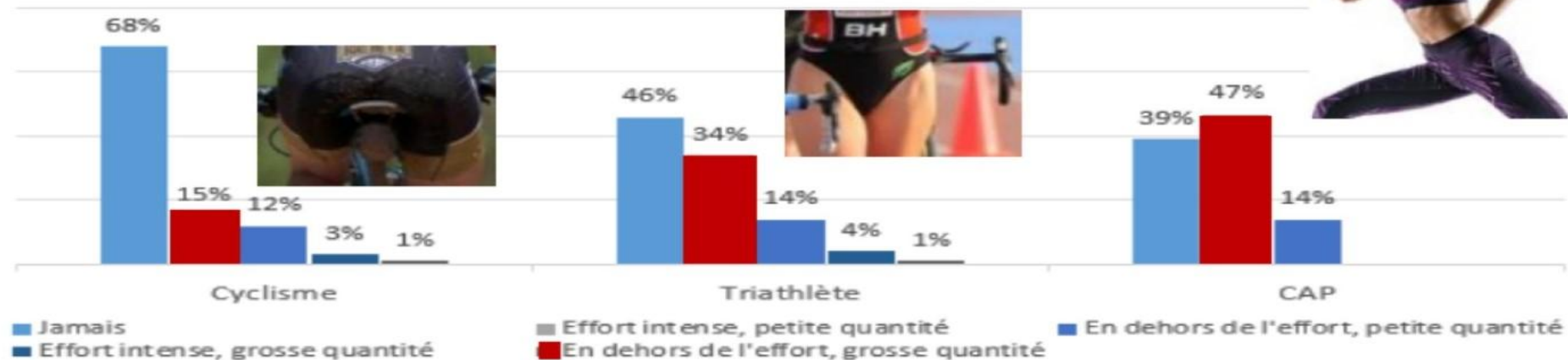


hemodynamique	Modifications pendant la grossesse
Volume plasmatique	↑ ≈ 30-50% Bilan sodé positif (500-900 mmol) Rétention hydrique (6-8 litres)
Pression artérielle	PAD ↓ ≈ 10 mm Hg, nadir au 2 nd trimestre Remonte à proximité du terme
Débit cardiaque	↑ 30-50%
Fréquence cardiaque	↑ 15-20 bat/min
Débit sanguin rénal	↑ 60-80%
DFG	150-200 ml/min (↑ 40-50%)
Marqueurs biologiques	
Hémoglobine	↓ de 2g/l (hémodilution)
Créatinine	↓ 35 -44 μmol/l (≈ 50 μmol/l)
Acide urique	Nadir 120-180 μmol/l au 2 nd trimestre
PH	7.44
PCO2	↓ 10 mm Hg , 27-32 mm Hg (hyperventilation)
Natrémie ,osmolarité	↓ 4-5mmol/l , ≈ 270 mOsm/kg
urine	Prot (200-300 mg/j), glucosurie, ↑ calciurie

4. PERINEE EN DANGER

- IMPERIOSITE URINAIRE
- FUITES URINAIRES
- UN PASSAGE OBLIGE DE LA SPORTIVE ?

Figure 4: pertes urinaires en fonction du type de sport



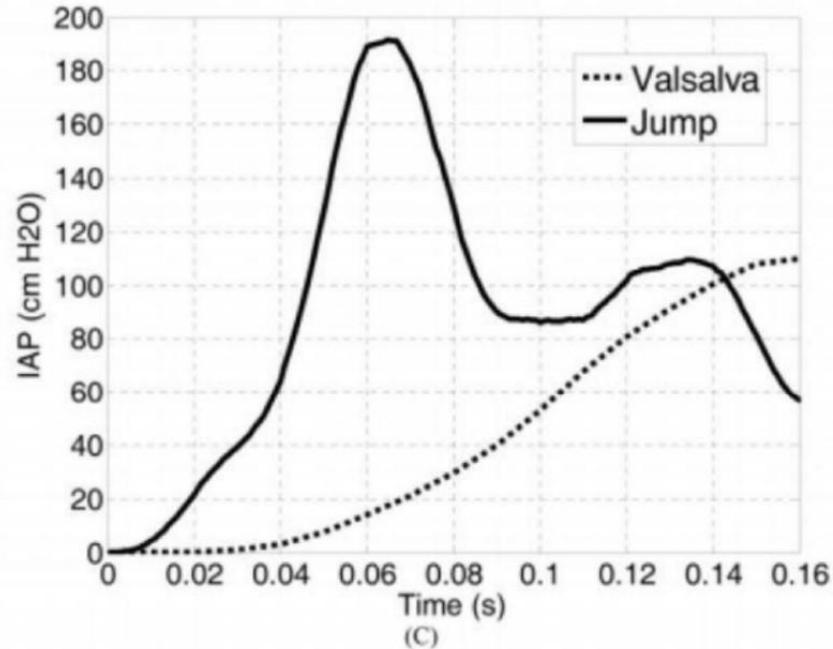


Figure 5.

The comparison of the pelvic floor deformations between (a) jumping and (b) Valsalva at maximal IAP. The comparison of the IAP history plots of jumping and Valsalva was shown in (c).

1. AUGMENTATION PRESSION INTRA-ABDOMINALE
2. HYPERLORDOSE ET AXE DE PRESSION PLUS VERTICAL
3. PUDENDOPATHIES
4. HYPO-OESTROGENIES
5. TROUBLES ALIMENTAIRES
6. HYPERLAXITE
7. PERTE ANTICIPATION MOTRICE

5. MENOPAUSE

- LE DEBUT DE LA FIN ?
- DOIT ON CHANGER DE SPORT ?
- AVEC OU SANS SUBSTITUTION ?

