

News #14 - Février 2024

Bienvenue sur ma newsletter de Février !!

Ce mois-ci, je vous écris sur le **sport au féminin** : des **cycles menstruels** à la **performance**.

Lisez aussi les garçons : vous avez tous dans votre entourage une femme, une amie, une sœur ... et dans tous les cas une mère 😊 !!



Podcast avec X Run

Je travaille avec eux tous les mardis soir en tant qu'ostéopathe et encadrante sur la piste du Stade Le-Gallo.

Avec Solène, nous avons discuté des **cycles menstruels** et leurs **conséquences** sur la performance.

N'hésitez pas à l'écouter !!



Syndrome Red-S

C'est un **Déficit Energétique Relatif dans le Sport**. Ce terme plus large est introduit en 2014 pour remplacer la Triade de l'athlète féminine (1997).

Qui ? les femmes la plupart du temps mais les hommes sont aussi concernés !



Conséquences

Hormonale = chez les 🧑 aménorrhée et chez les 🧑 ↘ spermatogenèse

Endocrinienne = altération de la glande thyroïde, variation d'appétit

Hématologique = ↘ fer, ↘ stock glycogène

Gastro-intestinale = ↘ temps du transit, alternance diarrhée/constipation

Psy = troubles alimentaires

Santé osseuse = déminéralisation osseuse

▲ Attention si ▲

- perte de poids
- dysfonction du cycle menstruel ou ↘ spermatogenèse
- changement d'humeur, irritabilité
- maladies ou blessures récurrentes
- ↘ libido
- ↘ performance
- ↘ réponse à l'entraînement
- ↘ capacité d'endurance
- ↘ force musculaire
- ↘ concentration



Conseils

Faites du sport, amusez vous, sortez dehors et écoutez votre corps.

Petite ou grande distance en course à pied, le plus important, c'est de **bouger !!**

2 autres podcasts intéressants :

[LTP](#) : "Syndrome Red S" avec Blandine Lhirondelle et Marion Delespierre

[DLTDC](#) : "Hormones et performance" avec Marine Lorphelin

Si vous avez besoin de plus de conseils et plus de précisions , n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

Prendre Rdv

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com

