

# SPORT ET MENSTRUATION (1)

PAR M. HARNICK, M.D. (2)

La plupart des gynécologues n'ont pas encore répondu à la question de savoir si le sport devait être pratiqué pendant la période de menstruation, ni dans quelle mesure cela était possible. Le principe généralement admis est que, pendant la menstruation, les efforts physiques devraient être réduits au minimum, sinon complètement. Ceux qui se rangent à cette raison affirment que, pendant la période de menstruation, une blessure semblable à celle d'un avortement se forme dans la cavité utérine et qu'elle est en relation avec l'extérieur par l'hémorragie vaginale. On sait qu'en général les risques d'une infection sont très réduits pendant cette période.

C'est pourquoi il est tout à fait normal pour les femmes, qui ont eu l'avis de leur médecin, de faire très attention pendant cette période. Par ailleurs, elles voient se confirmer leur conviction que la menstruation est une maladie, ou une cause de maladie, au lieu de la considérer comme un processus naturel, tout à fait normal. A cela viennent s'ajouter la superstition des vieilles gens et l'ignorance stupéfiante du profane à l'égard du phénomène de menstruation. De telles idées erronées expliquent la répugnance des femmes à procéder à la toilette de leurs organes génitaux, à prendre un bain, à pratiquer tel sport ou à faire de la gymnastique pendant la menstruation. Voilà bien probablement la clé de tous les problèmes. On peut facilement comprendre, par conséquent, que la menstruation, qui est un état assez peu athlétique, soit qualifiée par la croyance populaire de maladie ou de malaise, et ce d'autant plus que ce phénomène naturel, mais désagréable, se double, dans la période qui précède la menstruation, de tension nerveuse, d'instabilité, de phase dépressive et de douleurs.

Pour la première fois, NOVAK et HARNIK, dans leur ouvrage sur l'évolution du psychique pendant la menstruation et sur la thérapeutique appropriée, publié en 1929, ont insisté pour que l'on considère l'entraînement des jeunes filles et des femmes pendant la menstruation comme si cette période était un phénomène tout à fait normal et que leurs activités restent celles de tous les jours, sans que les mots de maladie et d'indisposition ne soient jamais prononcés. Il a été prouvé, dans le cas d'un groupe de jeune filles et de femmes qui venaient de faire un exercice physique, ou qui sortaient d'un rhume et qui ressentaient de fortes douleurs du bas ventre (dysménorrhée), qu'un choc psychique, ou la crainte des conséquences (de l'exercice physique ou du refroidissement), était à l'origine de ces douleurs et non pas l'effort fourni ou le rhume.

(1) Paru dans *ICHPER Asian Journal*.

(2) M. D.: Docteur en Médecine.



Un tel choc psychique, ou tel autre, causé par une insuffisance sexuelle, s'avère être à l'origine de la plupart des cas de dysménorrhée. Dans la période suivante de prémenstruation, cette tension nerveuse, ainsi que la crainte des douleurs, peuvent persister et même prendre de plus grandes proportions et peuvent être accompagnées d'un début de complexe d'infériorité et d'une impression de malaise quelconque. La thérapeutique appropriée consiste alors en la prise de conscience des conflits psychiques et de leur influence sur la dysménorrhée. Il a été conseillé aux femmes de se comporter comme à l'accoutumée pendant leur menstruation, et même de pratiquer des sports, voire de participer à des compétitions. Ces conclusions ont été tirées sur la base d'une observation très précise de 247 cas pendant une période de quatre ans.

Les expériences acquises pendant que je travaillais avec NOVAK m'ont obligé à aller plus loin et à exiger que les jeunes filles et femmes qui suivent un entraînement, continuent pendant leur menstruation à faire chaque chose comme d'habitude:

ce qui n'a jamais causé aucun mal, bien au contraire, il a été prouvé qu'une partie importante des femmes non seulement ne souffraient plus de dysménorrhée, du fait de leur prise de conscience des conflits psychiques dont elles étaient les victimes, mais se libéraient également de tout complexe d'infériorité causé par une menstruation douloureuse.

Ces opinions sont le résultat d'une observation rigoureuse faite pendant une période de vingt-cinq années environ, sur un grand nombre de femmes appartenant à la "Maccabee Sports Organisation" en Autriche et Israël. Puisque tous les sports sont pratiqués dans le cadre de cette organisation, et la plupart des membres participent également aux compétitions. Bien que notre objectif principal ait été d'étudier l'influence du sport sur l'organisme de la femme d'une façon générale, nous avons également examiné, scrupuleusement, les variations menstruelles constatées dans l'anamnèse, dont on a peut-être parlé dans le cadre de la pratique du sport. De plusieurs centaines de jeunes filles et femmes, 134 qui pratiquaient régulièrement un sport et participaient à des compétitions pendant leur menstruation, ont fait l'objet d'une observation rigoureuse. Leur âge allait de 14 à 26 ans, la moyenne étant 17 ans et demi. Les sports pratiqués par ces femmes étaient: la gymnastique, l'acrobatie, le cyclisme ou le moto-cyclisme, la natation, le tennis, l'équitation. La plupart de ces 134 femmes pratiquaient plusieurs de ces sports.

Chez aucun des sujets pratiquant un sport pendant la menstruation, on n'a pu constater la moindre affection des organes génitaux féminins. Dans la plupart des cas où l'on a pu constater la moindre irrégularité du cycle, les légères perturbations s'étaient déjà produites auparavant. D'autre part, presque tous les sujets étaient des filles assez jeunes, chez lesquelles de telles irrégularités menstruelles sont à considérer comme normales.

J'aimerais maintenant faire quelques remarques ayant trait plus particulièrement à la natation. Un groupe des dix neuf meilleures jeunes filles et femmes de l'organisation Sportive Maccabi, ayant toujours participé à des compétitions de natation pendant leur menstruation, a fait l'objet de mes observations. J'ai toujours eu de la difficulté à convaincre les parents et les médecins de famille des compétiteurs qu'il n'y avait à craindre aucune conséquence grave du fait d'avoir nagé pendant la menstruation et que le vieux tabou concernant la natation et les baignades devait disparaître. Quinze des dix neuf nageuses n'avaient jamais eu d'ennuis ni souffert de quoique ce soit après avoir nagé durant la menstruation. Les quatre autres affirmèrent qu'après avoir beaucoup nagé pendant la menstruation, elles auraient perdu moins de sang, ou même pas du tout, pendant quelques heures, voire un jour entier ou même deux, pour commencer à perdre pendant un ou deux jours de plus que prévu, sans pour cela ressentir aucun trouble. De la sorte, la menstruation suivante arrive un ou deux jours plus tôt.

Personnellement, je ne vois aucun mal à ce que le cycle soit arrêté ou prolongé, comme c'est le cas lorsque de gros

efforts physiques sont produits. Je vois là plutôt une plus grande protection contre l'infection, puisque dans ces cas là l'utérus reste fermé.

Il est intéressant de voir l'attitude prise dans ces cas là par les écrivains. L'ouvrage le plus ancien est vraisemblablement celui de JOHNSTONE. Nombre de ses patients, qui se plaignaient de dysménorrhée avant la seconde guerre mondiale, s'en sont guéris définitivement par le fait de devoir conduire les gros cars ambulanciers français ou de faire tout autre travail pénible pendant la guerre. En reprenant leur travail monotone d'avant-guerre, ces femmes ont souffert à nouveau de dysménorrhée et certaines de façon beaucoup plus accentuée. J'ai moi-même eu l'occasion de constater le même phénomène au cours de la seconde guerre mondiale.

Il en résulte que l'étude sur la menstruation menée par TAYLOR sur deux cents cas différents, et publiée en Angleterre en 1942 par le Ministère de la Santé, est d'une très grande importance. Les cas de dysménorrhée firent l'objet, plus particulièrement, de cette étude. L'ouvrage est constitué essentiellement des diverses publications de NOVAK et HARNIK. L'aspect le plus important en est que les jeunes filles et femmes devraient être amenées à considérer la menstruation comme un phénomène normal et à faire tout ce qu'elles feraient en d'autres moments. Interdire de faire quoi que ce soit pendant la menstruation, pour la seule raison que cela nuit à la santé, est la meilleure façon de développer les complexes d'infériorité et donc d'augmenter les cas de dysménorrhée.

Les expériences réalisées dans certaines écoles pilotes anglaises de jeunes filles devraient suffire à prouver qu'une jeune fille en bonne santé ne se ressentira pas d'avoir poussé son entraînement dans un sport pendant la menstruation. La majorité des médecins réputés de la vieille Angleterre conservatrice épousent pleinement ces opinions, et, seuls, quelques uns, parmi lesquels DAVIS, hésitent encore à autoriser la pratique de sports violents pendant la menstruation.

Le résultat de mes recherches, de même que les expériences des jeunes filles de ces écoles anglaises auxquelles je faisais allusion, devraient permettre de réviser entièrement les opinions à ce sujet. Les jeunes filles devraient être tenues de pratiquer un sport, même dans les cas de dysménorrhée légère. Voilà bien la façon la plus simple de vaincre le complexe d'infériorité causé par la menstruation et de tirer le meilleur profit du sport sur le plan de la santé. Ceci serait évidemment facilité si les médecins cessaient de voir dans le sport la cause d'irrégularités du cycle de menstruation.

