

La puberté chez les athlètes féminines

La **puberté*** est une période intense et particulière dans notre vie. Beaucoup de choses changent. Le corps de l'enfant se transforme lors du passage à l'âge adulte. Chez les filles, la puberté se traduit par exemple par l'apparition des règles, le développement des seins, de la pilosité et de la masse osseuse, ainsi que par une modification de la silhouette.

La puberté commence généralement vers l'âge de 11 ans, lorsque les ovaires sécrètent des œstrogènes et de la progestérone. Souvent, elle intervient à peu près au même moment que pour la mère ou la sœur aînée. Tous les changements sont achevés en 4 ans environ. Les étapes du développement sont toujours les mêmes, quel que soit le niveau sportif. La vitesse et le déroulement exact varient toutefois d'une fille à l'autre – c'est tout à fait normal. Si tu remarques les premiers signes de la puberté avant l'âge de 8 ans ou si le développement de tes seins n'a pas encore commencé après 13 ans, il est recommandé d'en parler à un médecin.

Les transformations liées à la puberté sont délicates pour toutes les jeunes filles. On ne peut pas s'y préparer et on ne sait pas quelle sera la prochaine étape. Pour les athlètes, ce moment peut être particulièrement difficile : avec les tenues de sport ajustées, tout changement se voit souvent rapidement, qu'il s'agisse par exemple du développement de la poitrine ou de la modification de la silhouette. De l'acné, des proportions différentes peuvent aussi se remarquer. Il peut en résulter un sentiment de gêne, l'impression que les autres nous observent.

Cet [infographie](#) résume les changements qui interviennent durant la puberté, t'indique comment y faire face et où trouver des informations supplémentaires. Ne t'inquiète pas – **tous ces changements sont normaux! Ne te laisse pas déstabiliser.**

Tu trouveras ici des informations complémentaires sur la puberté



« Que se passe-t-il à la puberté ? » Fritz + Fränzi. (en allemand)



Feel-ok.ch : des informations et des conseils sur tous les sujets qui préoccupent les jeunes.

* À proprement parler, le terme « puberté » désigne uniquement le développement biologique jusqu'à la maturité sexuelle. Techniquement, le terme « adolescence » serait plus approprié et inclurait également les évolutions psychosociologiques. Pour des raisons de simplicité, nous parlerons toutefois de « puberté ».

Puberté

Identité et développement de la personnalité

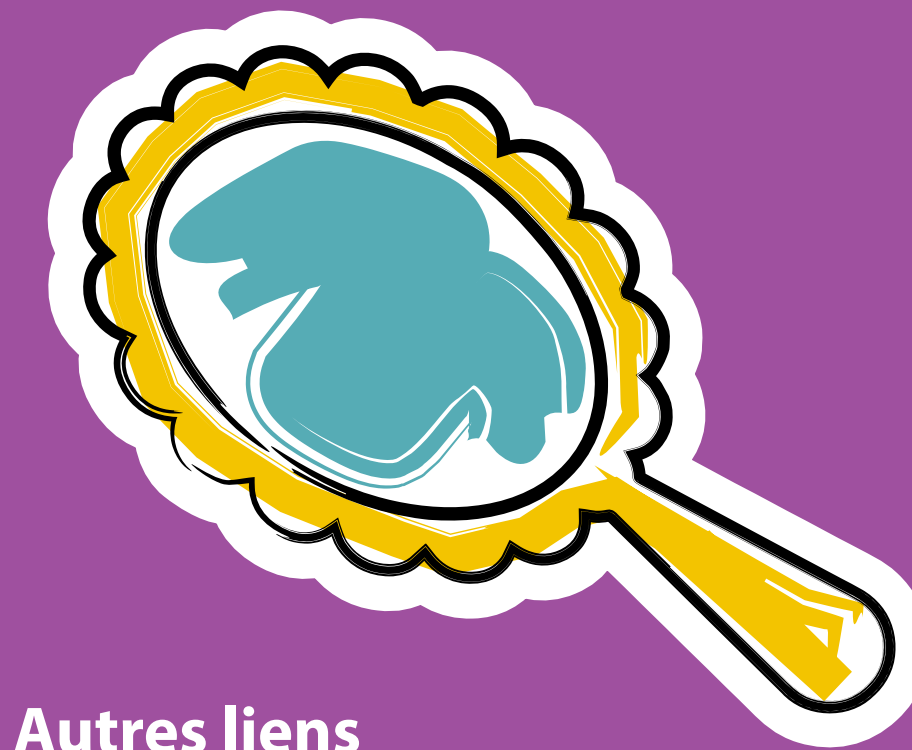
La puberté a un impact considérable sur l'image que tu as de toi et ton identité de jeune athlète. Cette période est importante pour ton développement émotionnel et mental, car ton cerveau se modifie. Le sport peut exercer une influence positive ou négative sur l'image de soi: les succès te donnent de l'assurance, mais une pression élevée, des idéaux de beauté peuvent être pesants.

Il est donc important que tu ne te considères pas uniquement comme une athlète, mais aussi comme une élève, amie ou partenaire, par exemple. Le sport t'enseigne des valeurs telles que la discipline, l'esprit d'équipe ou la gestion des échecs, ce qui te permet de faire évoluer harmonieusement ta personnalité.

Un entourage positif, lors de moments entre ami-e-s notamment, t'aide à réguler tes émotions et favorise ton développement personnel, ta résilience (c'est-à-dire ta faculté de résistance) et ton bien-être général.

Astuces et remarques



- **Puberté précoce (de 11 à 14 ans)**: pendant cette phase, tu es en quête d'appartenance et tu connais tes premiers succès. Les activités de groupe et les éléments ludiques sont importants pour ton développement social et émotionnel.
→ **Le contact avec tes ami-e-s devient crucial.**
- **Puberté moyenne (de 14 à 18 ans)**: c'est à ce moment que ton identité d'athlète se consolide. Intègre la préparation mentale dans ton quotidien et apprends à gérer les succès et les échecs. L'autonomie et la capacité à réguler tes émotions sont essentielles.
→ **Développe davantage d'autonomie et détache-toi de tes parents.**
- **Puberté tardive (de 18 à 21 ans)**: pendant cette période, il peut y avoir conflit entre tes objectifs sportifs et personnels. Pour faire face à ce problème, il est utile d'avoir un entourage sur qui tu peux compter, de te fixer des objectifs clairs et de rechercher un soutien émotionnel.
→ **Entoure-toi de personnes positives et stables, choisis soigneusement tes référents et pense aussi à élaborer un bon plan de carrière.**



Autres liens

-  Approfondis avec l'article « Mindset » (état d'esprit et image de soi) de mobilesport.ch.
-  Le podcast « SRF Kids Reporter:in » te donne toutes les astuces de la footballeuse Brandy Breitenmoser. (en allemand)
-  Dans ce témoignage audio, une jeune athlète fait part de ses expériences sur le plan du développement mental.
-  Découvre dans une vidéo ce qui se passe pendant la phase de développement et quels changements subissent le corps et le cerveau. (en allemand)
-  Découvre la théorie de l'autodétermination (Self-Determination Theory, SDT) qui aborde le sujet de la motivation et de ses effets sur le bien-être et la performance. (en allemand)

Informations importantes destinées aux parents

-  Quel est le rôle des parents dans la construction de l'identité? Toutes les réponses dans cette vidéo. (en allemand)
-  Qu'est-ce qui motive les gens? Regardez la réponse à cette question dans la vidéo. (en allemand)

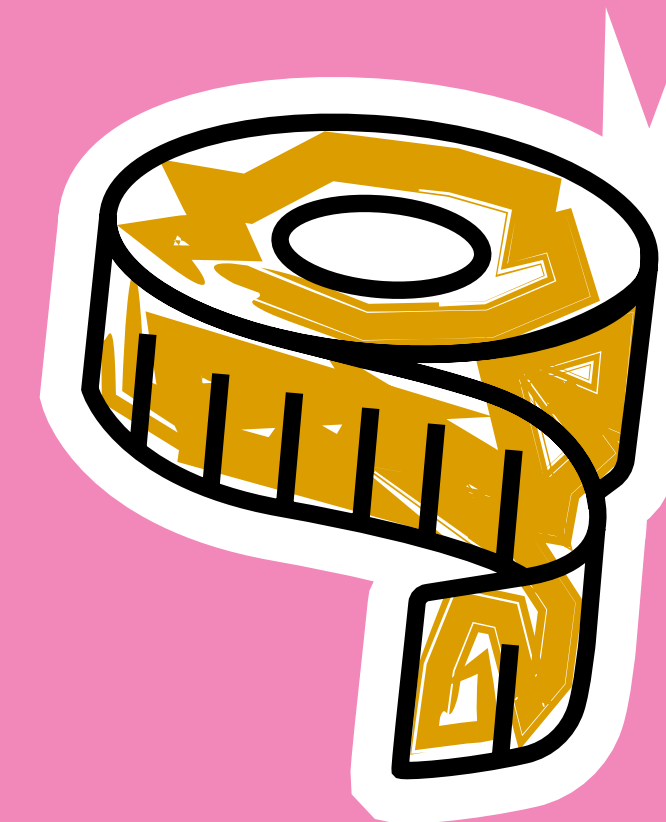
Croissance et proportions

Pendant la puberté, tu grandis beaucoup plus vite – généralement de 6 à 8 centimètres par an. Après tes premières règles, tu peux encore prendre de 5 à 9 centimètres au cours des 2 années qui suivent. Cette croissance nécessite beaucoup d'énergie. Tu dois donc manger suffisamment, en absorbant les bons nutriments. C'est la seule façon de renforcer tes os, tes muscles, tous les tissus. Si tu ne consommes pas assez d'énergie ou de nutriments, ta croissance peut être retardée, voire arrêtée.

Les changements hormonaux qui vont de pair avec la puberté font que tu as davantage de graisse corporelle au niveau des bras, des cuisses et du bassin. Ton poids augmente. C'est une évolution normale. Les proportions de ton corps s'en trouvent changées, les sensations aussi dans certains sports. Parfois, tu dois adapter ta technique.

Astuces et remarques

- Profite des œstrogènes en abondance lors de la puberté pour renforcer tes muscles, devenir plus souple et améliorer ton équilibre.
- Prends le temps d'adapter ta technique sportive tout au long de ta croissance.
- Mange suffisamment afin que ton corps ait assez d'énergie pour un bon développement.



Autres liens



Dans le dernier épisode de « smarthER – the women's sportcast », écoute ce que la docteure Daniela Marx-Berger a à dire sur « le physique à la puberté ». (en allemand)



Dans ce témoignage audio, une jeune athlète partage son expérience au sujet de la croissance et des proportions corporelles.

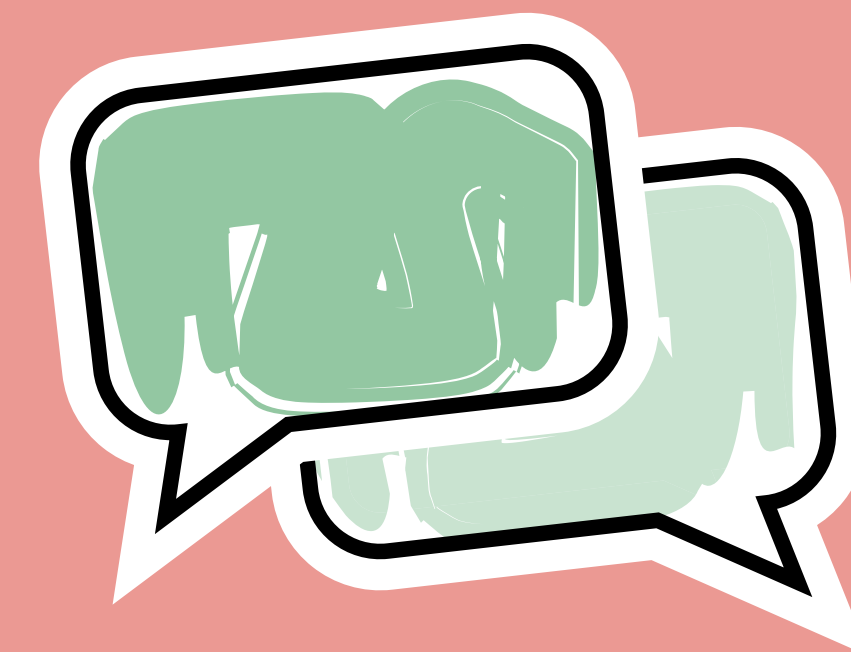
Environnement social

Ton environnement social joue un rôle important. Les changements qui interviennent durant la puberté peuvent jouer sur tes performances sportives et ta santé mentale. Le cerveau est tout à fait capable de s'adapter. C'est une bonne chose, qui apporte toutefois son lot d'influences négatives. Les contacts sociaux et les relations positives sont donc essentiels.

Ta famille doit t'apporter un soutien émotionnel, sans pour autant te mettre trop de pression. Tes relations avec les entraîneur-euse-s, ton équipe et tes ami-e-s sont également importantes. Le soutien social t'aide à mieux surmonter les difficultés et favorise ton développement personnel. Un environnement stable ne contribue pas seulement à ta réussite sportive, il renforce également ta santé mentale.

Astuces et remarques

- **Famille**: ta famille doit t'apporter un soutien émotionnel et pratique. Sans pression excessive ni trop grande ingérence pour ne pas nuire à ton bien-être et ta santé mentale.
→ **Ta famille doit t'offrir un espace de sécurité et te donner la possibilité de prendre tes propres décisions.**
- **Ami-e-s**: passe du temps avec tes ami-e-s et pratique des activités en dehors du sport. Les interactions sociales sont essentielles pour ne pas ressentir de sentiment d'isolement.
→ **Développe des amitiés et pratique des activités en dehors du sport.**
- **Entraîneur-euse-s**: modèles importants, elles et ils peuvent te fournir un soutien mental et émotionnel. Les relations de confiance sont primordiales. Les entraîneur-euse-s sont également là pour te donner un feed-back constructif, notamment en matière de santé et d'image corporelle.
→ **Avec ton entraîneur-euse, privilégie une communication ouverte. Tu dois pouvoir aborder tous les sujets qui te tiennent à cœur et recevoir un feed-back constructif.**



Autres liens



Découvre dans la notice d'information les facteurs de risque qui peuvent entamer la santé psychique des athlètes et comment les contrer.



Dans ce témoignage audio, une jeune athlète raconte ce qui a changé dans son environnement social durant sa puberté.



La vidéo suivante offre des conseils en matière de médias sociaux aux athlètes de la relève.

Informations importantes destinées aux parents



Le podcast consacré aux difficultés avec les parents aborde le sujet de la «puberté» et des défis pour l'entourage. (en allemand)



La vidéo suivante donne trois conseils aux parents pour mieux comprendre leurs ados. (en allemand)

Évolution psychique

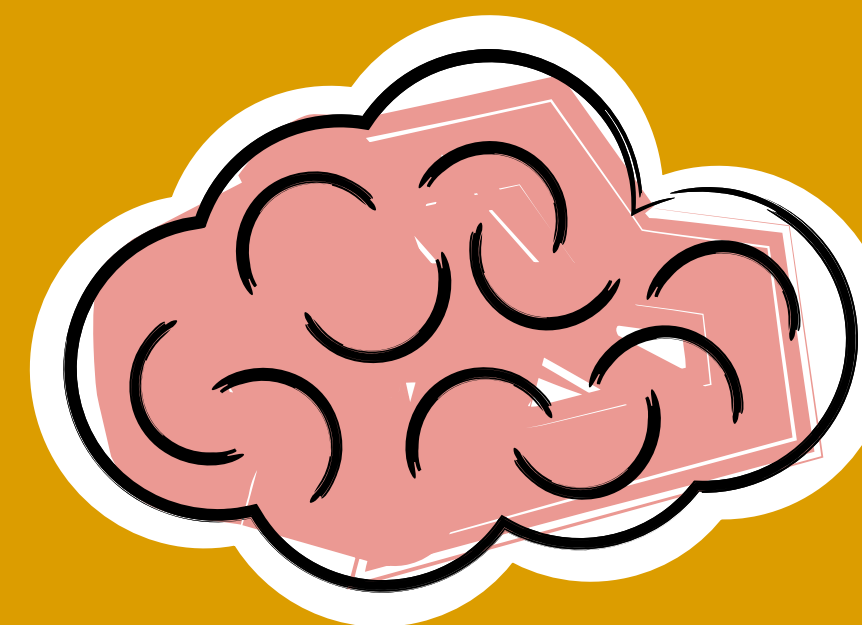
La puberté est une période particulièrement sensible sur le plan de la santé mentale. Les fluctuations hormonales et le développement du cerveau frontal, responsable du contrôle des impulsions et des décisions, peuvent être source de stress. Sans compter les facteurs de stress supplémentaires dans le sport de performance.

D'où l'importance d'un entourage sain et positif. Ta famille, tes entraîneur-euse-s, les spécialistes doivent faire preuve de compréhension afin que tu puisses te tourner vers eux en toute confiance. Il faut que tu te sentes à l'aise, sans crainte d'être évaluée ou jugée.

Attention aux signaux d'alarme tels que le repli sur soi, la tristesse (voire les pensées suicidaires) ou les troubles du comportement alimentaire. Ce sont peut-être des signes de problèmes graves. Il est important de communiquer. Le renforcement positif et l'apprentissage de stratégies pour apprendre à gérer la pression psychologique sont des solutions efficaces. N'hésite pas à demander de l'aide et à parler de ce que tu ressens, si nécessaire.

Astuces et remarques

- **Réseaux sociaux :** les réseaux sociaux ont leurs bons côtés, mais ne sont pas sans risques. Comparaisons corporelles, cyberharcèlement sont monnaie courante. Apprends à gérer les réseaux, garde de la distance et l'esprit critique.
→ **Rappelle-toi que ce qui est publié sur les réseaux ne reflète pas la réalité. Limite ton temps d'écran et accorde-toi des pauses.**
- **Bien-être :** fais attention aux situations de pression. Apprends à distinguer la « pression stressante » et le « bon stress ».
→ **Respecte tes limites, sois à l'écoute de tes besoins et identifie ce qui t'aide dans les situations stressantes.**
- **Entourage :** sois l'artisan de tes amitiés et de tes relations.
→ **Choisis soigneusement tes personnes de référence et de confiance.**
- **Amélioration de la performance :** garde la tête froide et continue à travailler, même si tes performances n'évoluent pas comme tu le souhaites.
→ **Cultive la patience, accorde-toi du temps pour satisfaire tes attentes et atteindre tes objectifs.**
- **Communication :** cherche le dialogue avec des personnes proches de toi (famille, ami-e-s, psychologues du sport, entraîneur-euse-s, etc.). Communique aussi souvent que possible sur tes sensations, tes idées, tes souhaits et tes soucis.
→ **Ose aborder tout ce qui te préoccupe !**
- **Autonomisation :** entoure-toi de personnes positives, qui privilégient une approche constructive. Si quelque chose te semble inapproprié ou négatif, parles-en. Ne garde pas ces sentiments au fond de toi !
→ **Adopte une attitude positive envers toi-même et rapproche-toi des personnes qui vont t'encourager, te donner le sentiment que tu es capable d'accomplir de grandes choses !**



Autres liens

-  Tu trouveras ici cinq recommandations pratiques sur la manière d'aborder des thèmes spécifiques aux femmes.
-  Informe-toi sur les facteurs de risque pour la santé mentale des athlètes féminines dans notre infographie.
-  Pour en savoir plus sur la santé mentale dans le sport de performance, consulte cette infographie.
-  Notre site Internet te donne divers conseils sur l'utilisation des réseaux sociaux.
-  Dans ce témoignage audio, une jeune athlète raconte ses expériences en matière de développement psychique.
-  Découvre dans cette vidéo le rôle des parents dans le sport de performance de la relève. (en allemand)
-  Dans le dernier épisode de « smartHER – the women's sportcast », écoute ce que la docteure Nathalie Wenger à dire sur « la santé psychique à la puberté ».

Densité osseuse

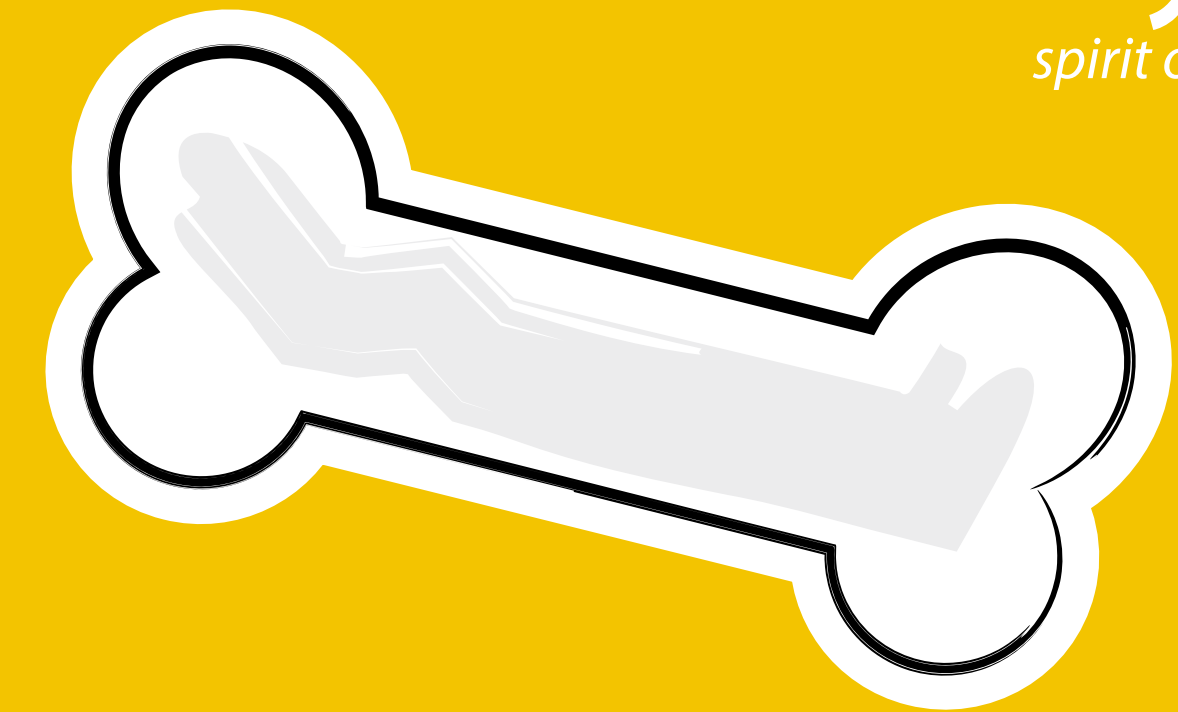
À la puberté, ta densité osseuse augmente: ton corps absorbe plus de calcium, tes os deviennent plus solides. Plus résistants, ils peuvent supporter un entraînement plus important. Au plus tard à l'âge de 25 ans, tu atteindras la densité osseuse maximale, essentielle pour tes performances sportives et ta résistance à l'effort.

Si tu ne reçois pas suffisamment de nutriments, ta densité osseuse ne va pas évoluer correctement et peut même diminuer. De nombreuses athlètes féminines souffrent d'une densité osseuse réduite, ce qui peut entraîner des fractures de stress (fractures de fatigue). Ce sont des blessures graves qui signent souvent l'arrêt de l'entraînement pendant plus de deux mois. Plus tard, le déficit de développement de la densité osseuse ne pourra se rattraper que partiellement – tu seras plus vulnérable aux blessures qu'une personne ayant une densité osseuse normale.

Astuces et remarques

Les cinq facteurs suivants sont déterminants pour la santé osseuse:

- **Poids et apport énergétique:** tu dois manger suffisamment. Un poids insuffisant et un apport énergétique trop faible peuvent nuire à la construction de tes os.
- **Sollicitation de l'os:** favorise la fortification des os par des efforts tels que des sauts ou des exercices de musculation ciblés.
- **Calcium:** consomme suffisamment de calcium (valeur indicative: 1200 milligrammes par jour) pour garder des os en bonne santé.
- **Vitamine D:** une carence en vitamine D perturbe la formation des os. Consomme suffisamment de vitamine D, surtout en hiver.
- **Aspects héréditaires:** si une personne de ta famille a souffert d'ostéoporose (diminution de la densité osseuse), ton risque est plus élevé. Dans ce cas, fais particulièrement attention à tes os.



Autres liens



La notice d'information sur la santé des os fournit des renseignements et des conseils à ce sujet. Elle contient également une check-list qui te permet de vérifier les facteurs déterminants de ta santé osseuse.



L'infographie « REDs » montre l'impact que peut avoir un déficit énergétique sur ton corps et tes performances.



Un article de blog du médecin du sport Susanna Bischoff explique comment reconnaître une fracture de fatigue. (en allemand)



La coureuse de demi-fond Joceline Wind parle dans un épisode de « smarthER – the women's sportcast » de sa fracture de fatigue au pied survenue il y a trois ans.



Découvre dans la vidéo de « sports + medicine » ce que tu peux faire pour prévenir et guérir les fractures de fatigue. (en allemand)

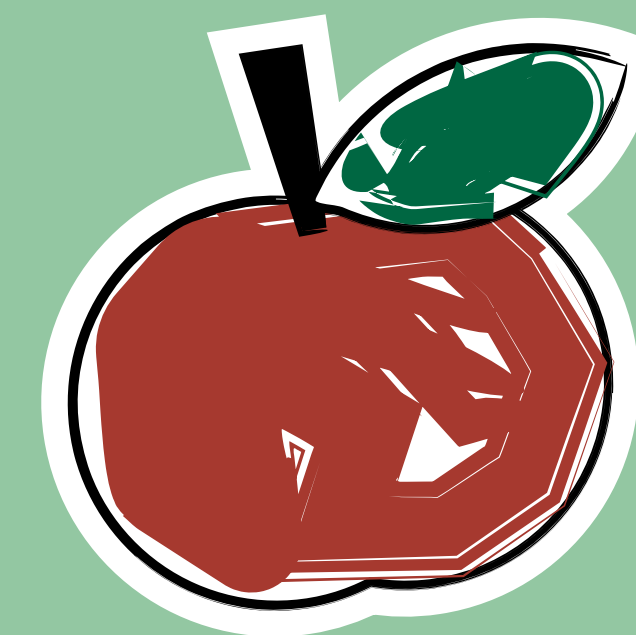
Alimentation

Pendant la puberté, les athlètes féminines ont besoin de plus d'énergie – pour faire face à l'entraînement et pour leur croissance. Si tu ne manges pas assez, tu peux souffrir du syndrome de déficit énergétique (REDs). C'est dangereux, car cela peut entraîner à long terme des problèmes de santé, des blessures et une baisse des performances.

Chacune et chacun grandit et se développe différemment. Parfois il te faut davantage d'énergie, parfois moins. Il peut être difficile d'évaluer ce dont tu as besoin, ce qui se traduit par des variations de poids indésirables. Si tu as du mal à maintenir un poids stable, c'est une bonne idée de demander l'aide d'un professionnel, par exemple d'une diététicienne.

Astuces et remarques

- Tes réserves d'énergie doivent être abondantes pendant l'entraînement, surtout au niveau des glucides, et tu dois t'hydrater suffisamment.
- Après l'entraînement, privilégie les protéines et les glucides.
- Les produits laitiers, les noix, les graines et les légumes verts sont de bonnes sources de calcium.
- Consomme de la viande et du poisson, des haricots et des légumes vert foncé pour un bon apport en fer.
- Adapte la quantité d'énergie que tu consommes à la durée et à l'intensité de ton entraînement.
- Tu peux aussi manger des sucreries de temps en temps, mais pas plusieurs fois par jour et pas quand tu as très faim.



Autres liens



Découvre dans l'infographie les facteurs qui influencent l'alimentation des athlètes.



Dans le blog, la duathlète Sarah Frieden raconte comment son corps a souffert du syndrome de déficit énergétique relatif REDs et comment elle s'alimente et s'entraîne aujourd'hui.



Fais le plein d'astuces et d'infos dans la suite du podcast consacré aux facteurs qui influencent l'alimentation des athlètes « smarHER – the women's sportcast ». (en allemand)



Dans ce témoignage audio, une jeune athlète explique comment elle gère son alimentation.



Dans une vidéo, la sauteuse en hauteur Salome Lang nous parle de ses expériences en lien avec le REDs.



Découvre dans cette vidéo les témoignages d'autres athlètes de la relève à propos du REDs.



Talina Gantenbein, Saskja Lack et Lena Häcki-Gross parlent dans cette vidéo de leurs expériences en lien avec le thème de « l'alimentation ».

Limites de sollicitation, prévention des blessures

Pendant la puberté, différents systèmes corporels (comme les os, les tendons, les muscles) se développent à des vitesses diverses. Ta résistance à l'effort s'en trouve temporairement réduite.

Les insertions des tendons, mais aussi l'état psychique et le système nerveux sont impactés. Pour éviter les blessures et les sollicitations excessives, tiens compte des conseils suivants lors de l'entraînement :

- Garde une **activité polysportive** le plus longtemps possible. Tu pourras ainsi améliorer ta technique, réduire le risque de blessure et rester active tout au long de ta vie.
- Fais régulièrement des exercices de renforcement musculaire afin de prévenir les blessures.
- Réserve également du temps pour des activités sportives ludiques avec tes ami-e-s.
- Prévois une récupération suffisante, surtout si tu es très stressée par ta formation ou si tu as de longs trajets à effectuer pour te rendre à l'école ou à l'entraînement.
- Entraîne-toi au maximum autant d'heures par semaine que ton nombre d'années d'âge. Si tu t'entraînes davantage, vérifie régulièrement ton état de santé.


Astuces et remarques

Quand dois-tu te demander si tu fais fausse route ?

- Si tu ne consommes pas assez d'énergie et de nutriments par rapport à ta croissance et ton activité sportive.
- Si ta croissance ne correspond plus au développement attendu (regarde avec ton pédiatre ou médecin ta courbe de croissance, également appelée courbe des percentiles).
- Si tu te blesses à cause d'une sollicitation excessive.
- Si la courbe d'évolution de tes performances s'effondre de manière inattendue.



Autres liens

-  Dans ce témoignage audio, une jeune athlète raconte son expérience de « blessure à la puberté ».
-  Cet épisode de « smartHER – the women's sportcast » aborde le thème des « blessures aux ligaments croisés des athlètes féminines ». (en allemand)
-  Le podcast santé de la FMH se pose la question : Sport d'élite et santé font-ils bon ménage ? (en allemand)

Évolutions au niveau de la peau, de la pilosité et de la poitrine

À la puberté, le corps produit davantage d'hormones. La testostérone notamment, l'hormone masculine, fait que la peau fabrique plus de sébum, une substance huileuse. Parfois, les pores se bouchent et le sébum ne peut pas s'écouler. Il en résulte différentes imperfections cutanées :

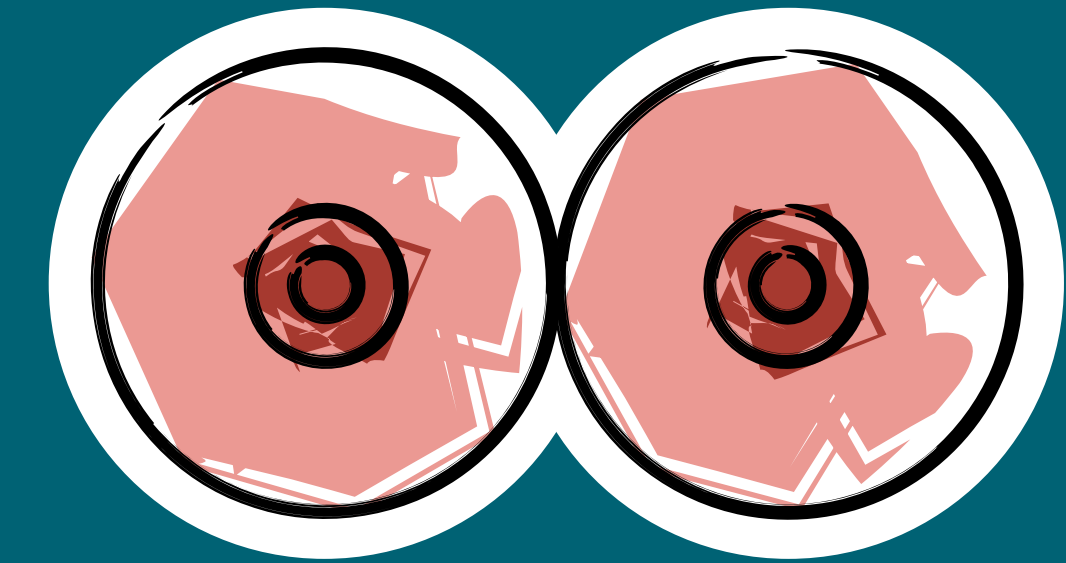
- **Points noirs** : le sébum s'accumule dans les pores de la peau et devient visible sous forme de point noir.
- **Boutons** : lorsque des bactéries se multiplient dans un point noir, la peau devient ponctuellement rouge et gonflée.
- **Acné** : il s'agit d'une inflammation plus importante des glandes sébacées et de la racine des poils, qui est une affection un peu plus sérieuse. Les garçons ont plus souvent de l'acné que les filles.

La transpiration est également plus abondante à la puberté. Les sécrétions, c'est-à-dire les odeurs corporelles, augmentent, car le corps active davantage de glandes sudoripares. Sous l'influence des hormones, les poils et les cheveux poussent plus vite et sont plus épais.

Une autre évolution est visible au niveau de la poitrine, qui commence à se développer chez les filles entre 10 et 12 ans environ. Il est normal que le sein droit et le sein gauche ne poussent pas à la même vitesse. Globalement, la croissance de la poitrine s'étale sur environ cinq ans.

Astuces et remarques

- **En cas de problèmes de peau** : nettoie ta peau régulièrement, mais pas trop souvent, avec un produit doux. Utilise une crème qui n'obstrue pas les pores (non comédogène) pour prendre soin de ta peau.
- Le sport et la transpiration régulière aident généralement à lutter contre les boutons et l'acné.
- **En cas d'acné sévère** : consulte un-e spécialiste (p. ex. un-e dermatologue).
- Si tu souhaites éliminer les poils qui ont poussé (p. ex. avant une compétition), informe-toi au préalable sur les différentes possibilités (voir autres liens).



Autres liens



Notre nouvelle notice d'information montre les points à surveiller en matière de santé des seins.



Cet article te donne un aperçu des différentes solutions d'épilation. (en allemand)



Tu trouveras sur le site Internet de l'Hôpital universitaire de Zurich (USZ) un article sur le thème de l'« acné ». (en anglais)



« smartHER – the women's sportcast » consacre un épisode à l'importance d'un soutien-gorge de sport adapté. (en allemand)



Dans ce témoignage audio, une jeune athlète s'exprime sur le thème des changements au niveau de la peau.

Règles et cycle menstruel

En moyenne, les règles apparaissent à l'âge de 12 ans et demi. Le moment exact dépend toutefois de différents paramètres tels que ta santé, ton niveau de stress, la quantité de nourriture que tu consommes et ton volume d'entraînement.

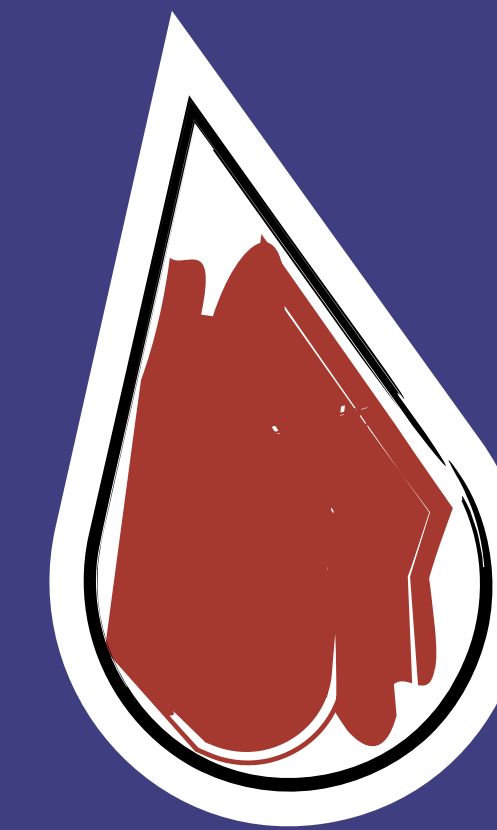
Au cours des deux premières années, les règles sont souvent irrégulières, puis surviennent généralement tous les 21-35 jours. Chez certaines athlètes, les saignements sont plutôt faibles, de sorte qu'une ou deux serviettes ou tampons seulement sont nécessaires chaque jour. Si tu as besoin de plus de cinq serviettes ou tampons par jour, on parle de saignements supérieurs à la moyenne. Les règles ne devraient en outre pas durer plus de sept jours.

Au début, s'entraîner ou participer à des compétitions pendant les règles n'est pas évident. Une fois que tu auras trouvé une solution de protection qui te convient (voir autres liens), tu pourras pratiquer ton sport comme d'habitude.

De nombreuses athlètes ont même établi des records du monde pendant leurs règles!

Astuces et remarques

- Si tu n'as pas encore eu tes premières règles à 15 ans, parles-en avec un-e spécialiste pour en comprendre la raison.
- En cas de saignements très abondants, de fortes douleurs pendant les règles ou si les cycles sont encore trop longs ou trop courts deux ans après les premiers saignements, n'hésite pas à consulter un-e spécialiste.
- Même chose s'il s'écoule plus de six mois entre chaque cycle. Ton apport énergétique et/ou ta récupération sont peut-être insuffisants. Un déficit énergétique relatif dans le sport (REDs) pourrait à long terme nuire à ta santé et à tes performances sportives.



Autres liens

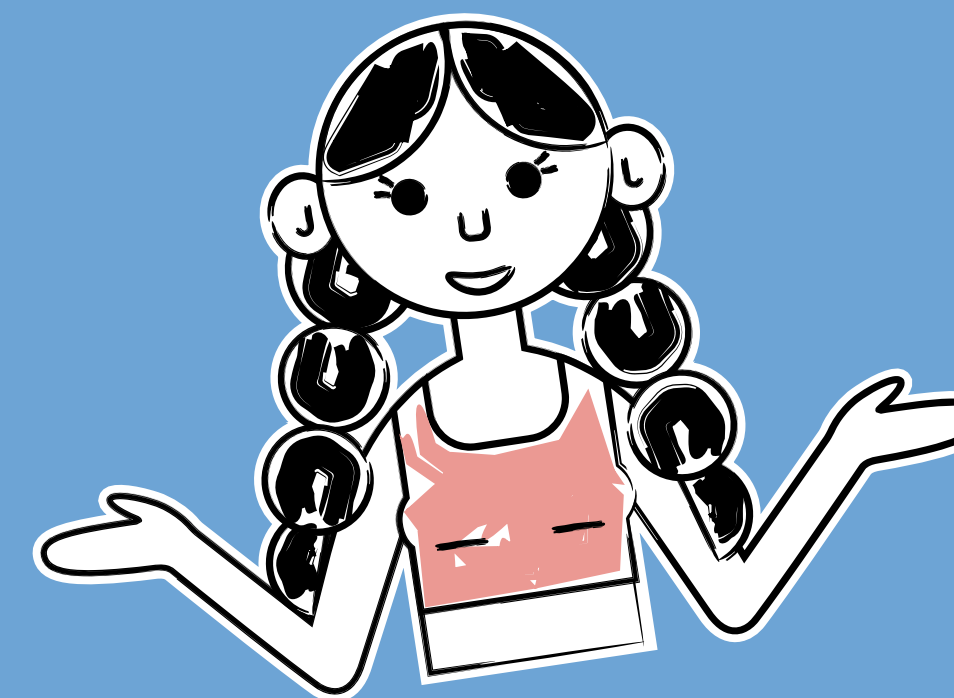
-  L'infographie sur le cycle menstruel fournit des astuces et des informations utiles.
-  L'infographie « REDs » montre l'impact que peut avoir un déficit énergétique sur ton corps et tes performances.
-  Grâce au graphique de « Female Athlete » du Centre olympique du Vorarlberg, découvre quels produits périodiques pourraient te convenir. (en allemand)
-  Tu trouveras sur notre site de nombreuses ressources sur le thème du cycle menstruel, notamment des articles spécialisés, des exemples pratiques, des articles de blog ou des témoignages vidéo.
-  Notre sondage des athlètes a révélé des faits et des chiffres intéressants au sujet du cycle menstruel.
-  La série de podcasts « smartHER – the women's sport-cast » consacre de nombreux épisodes au sujet du cycle menstruel. (en allemand)
-  Découvre dans cette vidéo les témoignages d'autres athlètes de la relève à propos du cycle menstruel.

À retenir

Comme tu vois, toutes les filles subissent des changements lors de la puberté. Les premières règles apparaissent, la taille augmente, les os gagnent en densité, la pilosité et les seins se développent, et la silhouette se modifie. Dans le même temps, ton psychisme (besoins et émotions) et ton environnement social changent également.

Voici encore quelques conseils importants pour bien vivre cette période

- **Perception de soi :** écoute les signaux de ton corps et de ton esprit. Si tu ne te sens pas sûre de toi, dépassée, parle-en à une personne de confiance.
- **Accepte ton corps :** accepte les changements physiques et psychiques – ils constituent une partie naturelle et importante de ton développement.
- **Ne panique pas :** il est normal que ton corps et ton mental changent. Sois patiente et garde confiance. Tous ces changements vont également améliorer ta pratique sportive.
- **Alimentation :** essaie de manger équilibré. Ton alimentation doit t'apporter suffisamment d'énergie pour ta croissance, ton entraînement et tes dépenses énergétiques quotidiennes. En cas de prise de poids excessive, examine ton régime alimentaire avec un-e spécialiste.
- **Communication :** il est important de communiquer ouvertement ! Exprime tes sensations, tes idées, tes souhaits et tes soucis aussi souvent que possible. Ose aborder tous les sujets qui te préoccupent.
- **Réseaux sociaux :** reste critique vis-à-vis des réseaux sociaux. Rappelle-toi que ce qui y est publié ne reflète pas la réalité et limite ton temps d'écran.



En cas de questions ou d'incertitudes, rapproche-toi d'un-e spécialiste.

Ci-dessous, tu trouveras un aperçu où tu peux trouver de l'aide pour les différents thèmes :

- [Médecins du sport](#)
- [Gynécologie du sport](#)
- [Nutrition du sport](#)
- [Psychologie du sport](#)
- [Physiothérapie du sport](#)

Tu trouveras d'autres informations spécifiques aux femmes dans le sport d'élite sur le site : www.swissolympic.ch/fs. Tu peux également nous écrire à athlethub@swissolympic.ch

Impressum

Auteurs : Sibylle Matter, Viviane Scherler
Nathalie Wenger, Daniela Marx-Berger, Ewa Haldemann
Éditeur : Swiss Olympic, Maison du sport,
Talgut-Zentrum 27, 3063 Ittigen près de Berne
www.swissolympic.ch
Graphisme : WORX Design GmbH