

# MÉNOPAUSE ET MOUVEMENT

Comprendre, s'adapter et  
accompagner son corps

*Calme – renforcement – Mouvement  
conscient & Alimentation*



# Introduction

*La ménopause n'est pas une fatalité*

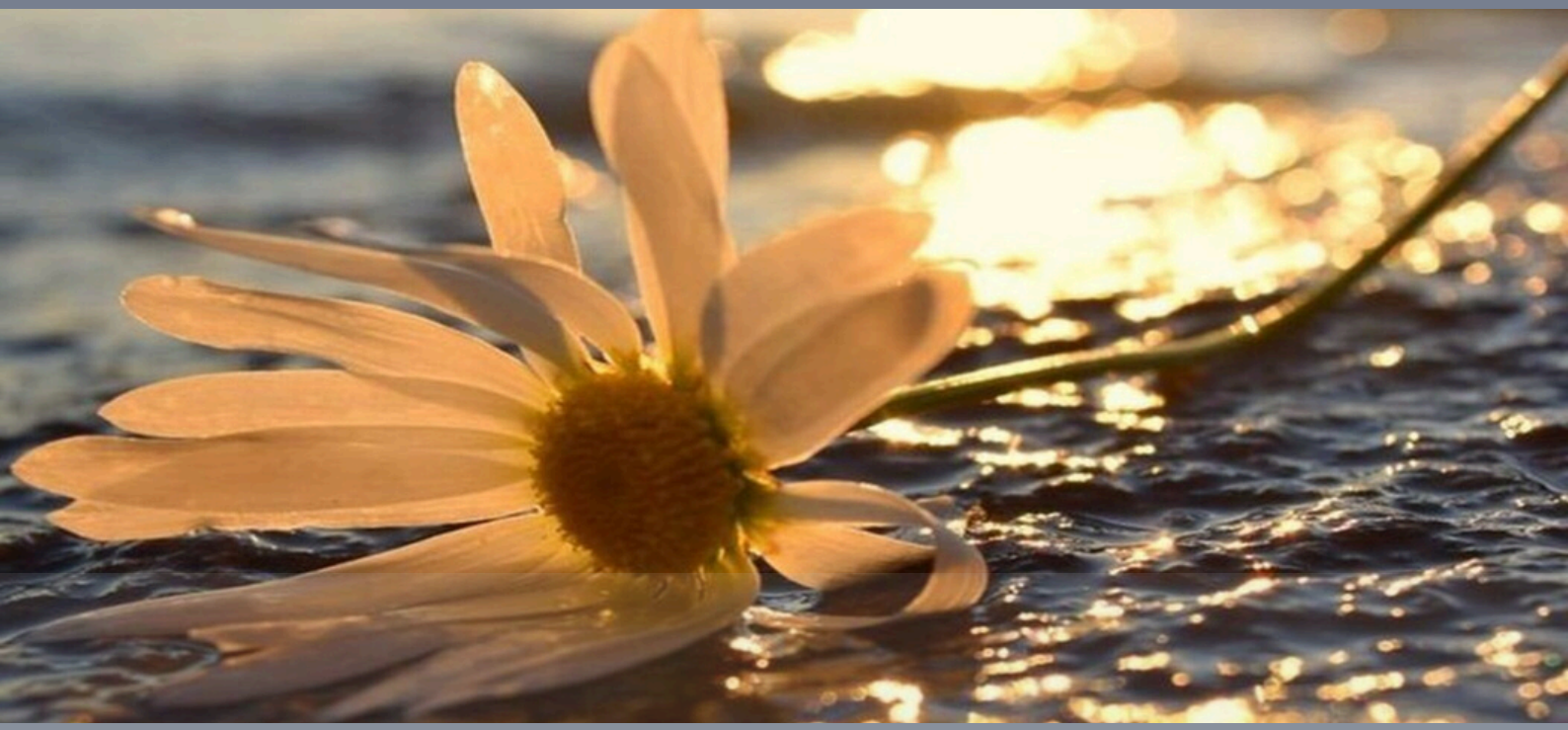
On entend souvent que la ménopause est une étape difficile.  
Fatigue, sommeil perturbé, prise de poids, stress...

Et pourtant, ce n'est pas une fatalité.  
C'est une transition.

Un changement profond dans le corps...  
qui demande simplement une nouvelle façon de faire.

Ce guide a été créé pour vous aider à mieux comprendre  
ce qui se passe dans votre corps et surtout,  
comment l'accompagner avec douceur,  
intelligence et respect

**Parce que le corps ne fonctionne pas moins bien.  
Il fonctionne autrement.**



# Ce qui se passe dans le corps

*Ce n'est pas "dans la tête". C'est physiologique.*

À la ménopause,  
les hormones changent, principalement :  
diminution des œstrogènes et diminution de la progestérone.

Ces hormones influencent beaucoup plus  
que le cycle menstruel.

Elles jouent un rôle sur :

- le système nerveux et le sommeil
- la gestion du stress
- la masse musculaire
- la densité osseuse
- la peau et le collagène
- le métabolisme

**C'est pourquoi plusieurs femmes ressentent des  
changements physiques et émotionnels.**



# Le cortisol et le stress

Avec la baisse des œstrogènes, le corps devient souvent plus sensible au stress.

Le cortisol (hormone du stress) peut :

- augmenter plus rapidement
- rester élevé plus longtemps
- être plus difficile à réguler

## Résultat :

- fatigue et irritabilité
- difficulté à récupérer
- prise de poids (surtout abdominale)

Ce qui fonctionnait avant (pousser plus, faire plus) ne fonctionne plus de la même façon.

**Le corps demande maintenant plus de récupération / plus de douceur / plus d'écoute**



# Pourquoi le sommeil change

*Ce n'est pas un manque de discipline.  
C'est une adaptation du corps.*

Beaucoup de femmes remarquent :  
réveils nocturnes  
difficulté à s'endormir  
sommeil moins profond

Cela s'explique par :

- la baisse de la progestérone (effet calmant naturel)
- les variations de température corporelle
- l'augmentation du cortisol

**Le système nerveux est plus sollicité.**



# Ce qui peut vraiment aider

*Le corps a besoin de ralentir pour mieux réguler.*

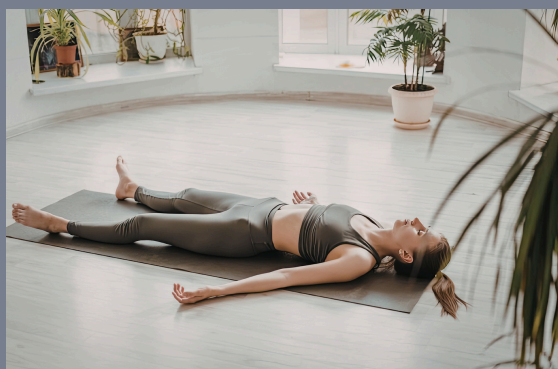
Certaines pratiques sont particulièrement aidantes :

- yoga nidra
- respirations lentes
- pratiques douces
- moments de détente consciente

## Pourquoi ?

Parce qu'elles activent  
le système nerveux parasympathique  
(le système du repos et de la récupération).

**C'est là que le corps se régénère.**



# Bouger mais autrement

*Avant, on pouvait compenser avec l'intensité.*

**À la ménopause,  
le corps demande plus de qualité  
que de quantité.**

Les objectifs changent :

- maintenir la masse musculaire
  - soutenir les os
  - préserver la mobilité
  - diminuer l'inflammation
- réguler le système nerveux



# L'importance du renforcement

## Avec la baisse hormonale :

- perte progressive de masse musculaire
  - diminution du tonus
  - baisse du collagène

## Le renforcement devient essentiel.

### Mais :

- sans tension excessive
- forcer avec sagesse
- avec précision

Le **Pilates** est particulièrement adapté, car il permet :

- un travail en profondeur
- un respect du corps
- une progression intelligente



# Mobilité et fascias

*Bouger nourrit les tissus.*

## **Avec le temps et les changements hormonaux :**

- les tissus deviennent plus rigides
- les fascias peuvent s'assécher
- les inconforts apparaissent plus facilement

## **Les fascias ont besoin de :**

- mouvement
- hydratation
  - lenteur
- variations



# L'importance de varier

*Le corps aime la diversité.*

**Un équilibre idéal inclut :**

renforcement

mobilité

respiration

détente

marche

**Ce n'est pas une question de performance.**

**C'est une question d'équilibre.**



# L'alimentation : un pilier essentiel

*À la ménopause, le métabolisme change.*

## **Le corps devient souvent :**

- plus sensible aux sucres
- moins tolérant aux excès
- plus inflammatoire

**Ce n'est pas une question de volonté.  
C'est physiologique.**



# Les protéines : indispensables

*Avec l'âge, le corps perd naturellement du muscle.*

## Les protéines permettent de :

- maintenir la masse musculaire
- soutenir la récupération
- stabiliser l'énergie

## Sources intéressantes :

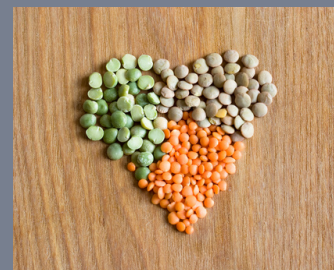
œufs

poisson

légumineuses

tofu

noix et graines



# Les glucides : mieux les choisir

*Le corps gère moins bien les pics de sucre.*

## **À privilégier :**

glucides complexes  
aliments riches en fibres

## **À surveiller :**

sucres raffinés  
produits transformés

**L'objectif n'est pas de tout enlever  
mais de mieux choisir.**



# L'hydratation

**Les tissus ont besoin d'eau pour :**

rester souples  
bien fonctionner  
soutenir les fascias

**Une bonne hydratation aide à :**

diminuer les raideurs  
soutenir l'énergie  
améliorer la digestion



# Exemple d'équilibre quotidien

*Quelques minutes suffisent.  
La régularité est plus importante que l'intensité.*

MATIN	JOUR	SOIR
Respiration douce, plus de mobilité	Marche ou activité	Pratique calme ou étirement



# Conclusion

*La ménopause n'est pas une perte.  
C'est une transformation.*

**Le corps change...  
et il nous invite à changer avec lui.**

## **En ajustant :**

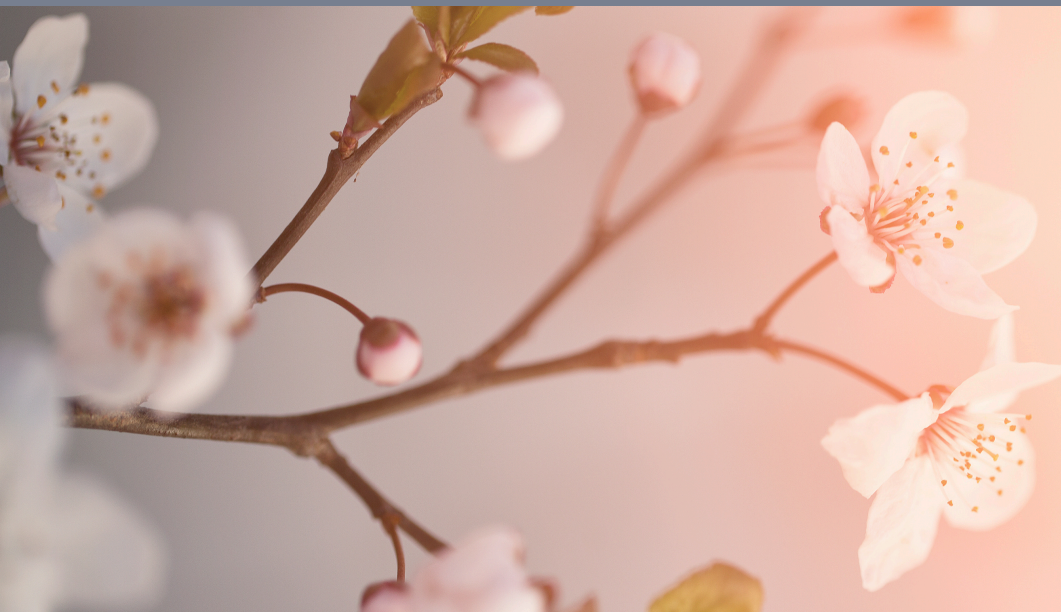
notre façon de bouger  
notre façon de récupérer  
notre façon de nourrir le corps

## **Il est possible de :**

retrouver de l'énergie  
diminuer les inconforts  
se sentir mieux dans son corps

**Prenez le temps de vous écouter.**

**Votre corps sait.**





## Bol protéiné réconfortant (énergie stable)

### Ingrédients (1 portion)

- ½ tasse de quinoa cuit
- 1 œuf ou ½ tasse de pois chiches
- légumes cuits (brocoli, carottes, courgettes)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- un peu de citron
- sel, poivre

### Préparation

1. Déposer le quinoa dans un bol.
2. Ajouter les légumes et la protéine.
3. Arroser d'huile d'olive et de citron.

### Bienfait

Apporte des protéines + fibres → stabilise la glycémie et l'énergie.



## Ingrédients (2 à 3 portions)

- 1 tasse de lait d'amande
- ½ banane
- ½ tasse de petits fruits
- 1 c. à soupe de graines de chia ou lin
- 1 c. à thé de beurre d'amande

## Smoothie hormonal doux

### Préparation

1. Mélanger tous les ingrédients.

### Bienfait

Hydratant, riche en bons gras → soutient le système nerveux.



## Ingrédients (2-3 portions)

- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 patate douce
- 1 c. à thé de curcuma
- 1 petit morceau de gingembre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 L de bouillon

## Soupe douce anti-inflammatoire

### Préparation

1. Faire revenir l'oignon.
2. Ajouter les légumes et les épices.
3. Couvrir de bouillon, cuire 20 minutes.
4. Mixer.

### Bienfait

Facile à digérer, soutient l'inflammation et la fatigue.



## Ingrédients (2 portions)

- 1 tasse de lentilles cuites
- légumes rôtis (poivrons, courgettes, carottes)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive  
jus de citron

## Salade tiède protéines & fibres

### Préparation

1. Mélanger les lentilles et les légumes encore tièdes.
2. Ajouter l'huile et le citron.

### Bienfait

Soutient le transit + riche en protéines végétales.



## Omelette nourrissante (idéal soir ou matin)

### Préparation

1. Cuire les légumes.
2. Ajouter les œufs battus.
3. Cuire doucement.

### Bienfait

Riche en protéines → aide à préserver la masse musculaire.

### Ingrédients

- 2 œufs
- épinards ou légumes verts
- un peu de fromage (facultatif)
- huile d'olive