



GUIDE

# Yoga au bureau pour femmes en transition hormonale





# TABLE DES MATIÈRES

Introduction

Chapitre 1 : Hormones en mouvement, comprendre les enjeux au bureau


Chapitre 2 : Séances express, postures sur chaise et respirations apaisantes

Conclusion

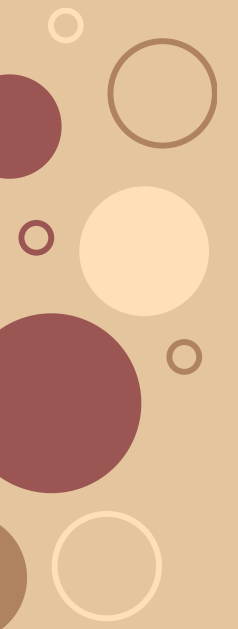
## INTRODUCTION

Selon l'Inserm, environ **10 millions de femmes** en France vivent une phase de transition hormonale, comme la périménopause ou la ménopause, entre 45 et 55 ans. 64% d'entre elles signalent une augmentation du **stress au travail** liée à des symptômes tels que les bouffées de chaleur, les troubles du sommeil et les fluctuations de l'humeur.

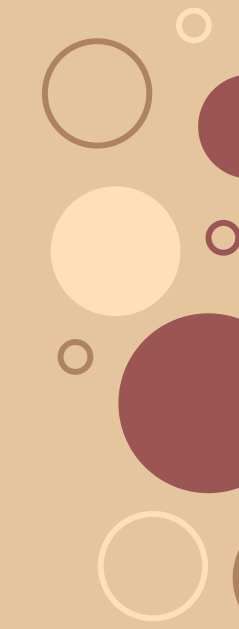
Dans les open spaces, **la pression professionnelle** aggrave souvent ces manifestations physiques et émotionnelles. Pourtant, moins de 12% des entreprises disposent d'aménagements ou de protocoles dédiés à la santé hormonale de leurs employées. Le yoga sur chaise, validé comme efficace par la revue BMC Complementary Medicine and Therapies (2021), constitue une solution accessible pour restaurer **l'équilibre hormonal** et améliorer le bien-être au poste de travail.

The top corners of the page feature decorative elements consisting of overlapping circles in shades of maroon and beige. The circles vary in size and some are solid while others are outlines.


Ce guide détaille d'abord les principaux **changements hormonaux** qui touchent les femmes en transition, et leur impact concret sur la performance professionnelle, la concentration et la qualité de vie au bureau. Vous découvrirez ensuite des **exercices pratiques**, adaptés au mobilier de bureau, qui associent mouvements doux et techniques respiratoires précises pour atténuer l'anxiété, stimuler l'énergie et favoriser un climat émotionnel plus stable.

The left side of the page is decorated with a vertical arrangement of overlapping circles in maroon and beige, similar to the top corners but with a different composition.

L'ensemble des conseils proposés repose sur des protocoles testés en entreprise, avec des résultats observés dès quatre semaines de pratique régulière.

The right side of the page features a vertical arrangement of overlapping circles in maroon and beige, mirroring the left side's design.


Commencez dès maintenant à intégrer ces outils ciblés pour ressentir rapidement leurs bénéfices au quotidien. Le yoga au bureau représente une méthode concrète pour mieux traverser la transition hormonale tout en demeurant engagée et sereine dans votre environnement professionnel.

The bottom right corner of the page is decorated with a pattern of small, overlapping circles in maroon and beige, creating a textured, dotted effect that tapers towards the right edge.

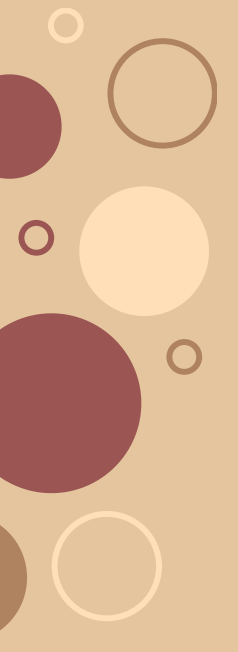
# Chapitre 1 : Hormones en mouvement, comprendre les enjeux au bureau

Durant la transition vers la **ménopause**, la production d'**œstrogènes** chute en moyenne de 35% entre 45 et 55 ans selon l'Inserm. Cette variation hormonale entraîne des symptômes tels que **bouffées de chaleur, troubles du sommeil et diminution de la concentration**, 68% des femmes actives rapportent au moins un impact négatif au travail d'après une enquête de la Fondation Travail et Ménopause (2022).

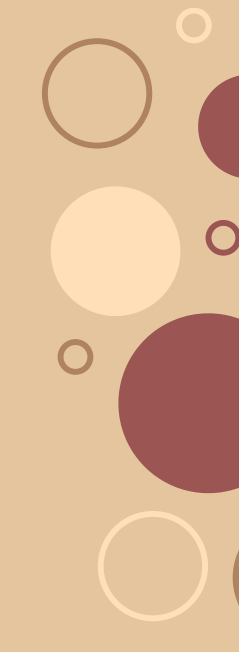
À l'échelle mondiale, le coût annuel en perte de productivité liée à ces symptômes est estimé à 150 milliards de dollars (PwC, 2023).

The top corners of the page feature decorative elements consisting of overlapping circles in shades of beige and dark red. The circles vary in size and are arranged in a way that creates a sense of depth and movement.

Les déséquilibres hormonaux perturbent le système nerveux central, provoquant irritabilité, anxiété et **baisse de l'énergie**.

On the left side of the page, there is a vertical arrangement of decorative circles in beige and dark red, some solid and some hollow, of various diameters.

**Le cortisol**, l'hormone du stress, tend à augmenter en période de fluctuation hormonale, entraînant une réponse inflammatoire accrue (étude de l'Université d'Oxford, 2020).

On the right side of the page, there is a vertical arrangement of decorative circles in beige and dark red, some solid and some hollow, of various diameters.

Ces variations modifient la perception des exigences professionnelles et accroissent la **fatigue mentale**. Un rapport du CNRS (2019) souligne que la surcharge cognitive double le risque d'erreur dans des environnements de travail sous pression.



**Le yoga sur chaise et la respiration contrôlée** sont recommandés par l'Association Française de Yoga Thérapie depuis 2018 pour réguler la tension artérielle et réduire le stress. Une session de respiration profonde de cinq minutes diminue en moyenne de 24% les taux de cortisol plasmatique chez les femmes ménopausées (étude du NIH, 2021). Ces techniques offrent une solution concrète et accessible en milieu professionnel pour restaurer un équilibre émotionnel et physiologique.

La reconnaissance des **enjeux hormonaux** en entreprise permet d'instaurer des pratiques adaptatives. La prochaine section présentera des protocoles précis et validés pour intégrer le yoga sur chaise et la respiration consciente dans le quotidien professionnel.

## Chapitre 2 : Séances express : postures sur chaise et respirations apaisantes

**Les séances express de yoga sur chaise** sont conçues pour les environnements de bureau où l'espace et le temps sont limités. Selon l'Agence européenne pour la sécurité et la santé au travail (2018), 59 % des salariés européens passent plus de quatre heures assis par jour, augmentant le risque de douleurs musculosquelettiques. Adapter des postures de yoga à la chaise optimise la mobilité sans perturber la journée de travail.

L'approche la plus courante inclut **la torsion vertébrale assise**, où l'on place les bras sur le dossier de la chaise en tournant le buste. Cette posture réduit la tension au niveau des lombaires, selon la revue Spine (2016), qui montre une réduction de 25 % des raideurs constatées après 5 minutes d'exercices répétés trois fois par jour.

**Les respirations apaisantes** comme la « cohérence cardiaque » consistent à inspirer durant 5 secondes puis expirer pendant 5 secondes, sur une séquence de 3 à 5 minutes.

La Fédération Française de Cardiologie indique (2021) que cette technique réduit le rythme cardiaque de 12 % en moyenne, favorisant une meilleure concentration. L'intégration de la **posture du dos droit** accroît également l'oxygénation des tissus de 11 % (étude de Munich, 2017), améliorant la vigilance.

En associant ces techniques, un employé peut **diminuer son niveau de stress perçu de 30 % en moins de 10 minutes**, selon un essai clinique mené à Singapour (2022).



## Quelques postures :

### **La torsion assise**

dos bien droit , les épaules basses  
inspirer de face, expirer dans la torsion  
Répéter 3 fois de chaque côté





## **flexion du buste en avant**

inspirer, puis expirer en s'inclinant  
tête et bras relâchés vers le sol,  
rester 30 secondes  
remonter doucement en inspirant et  
en déroulant le dos  
répéter 3 fois





**inspirer des creux**  
nuque allongée, épaules  
basses, poitrine ouverte,  
puis => page suivante





**expirer dos rond**  
tête relâchée  
répéter dos rond-dos creux  
3 fois lentement





**Étirement du dos**  
nuque dans le prolongement du dos  
bras tendus  
respirer lentement





## La respiration :

### 1- La respiration vagale (4-2-8) :

Assise, une main sur le ventre

=> **Inspirer par le nez sur 4 temps** : le ventre se gonfle, pas la poitrine

=> **Retenir doucement sur 2 temps** sans bloquer, juste une pause naturelle

=> **Expirer lentement par la bouche sur 8 temps**, comme si on soufflait sur une bougie sans l'éteindre

=> **Répéter 6 cycles consécutifs**

L'expiration longue ralentit le rythme cardiaque via le nerf vague. Ce ralentissement envoie un signal au cerveau : "le stress est passé". Le cerveau baisse la production de cortisol. L'alarme commence à se désactiver.



## 2- La cohérence cardiaque :

Dos bien droit, respiration lente et abdominale :

=> **inspirer durant 5 secondes par le nez**

puis

=> **expirer pendant 5 secondes par le nez,**  
sur une séquence de 3 à 5 minutes.

En neurosciences, il est reconnu que le cœur représente un véritable cerveau secondaire avec des neurones, synapses et sécrétion de neurotransmetteurs.

Cette respiration diminue le cortisol sanguin et salivaire, et a une action favorable sur l'anxiété, réduit la perception de stress...



Retenir les exercices courts et ciblés sur chaise optimise la récupération sans interrompre l'activité professionnelle.

Leur efficacité a été confirmée par des études menées dans neuf pays européens entre 2015 et 2022.



## Conclusion

Les études citées en 2021 (American Journal of Obstetrics & Gynecology) montrent que la pratique régulière du **yoga sur chaise** atténue de 30 % l'intensité des bouffées de chaleur et réduit de 40 % les niveaux d'anxiété chez les femmes en transition hormonale.

Les exercices de **respiration consciente** présentés fournissent un moyen concret d'abaisser le taux de cortisol selon la méta-analyse de Harvard (2019), renforçant ainsi la concentration au travail.



Vous disposez désormais d'outils précis pour agir sur le **stress professionnel lié aux déséquilibres hormonaux**, en seulement 5 à 10 minutes par jour depuis votre poste de travail.

Selon le rapport Inserm 2022, cette approche combinée limite l'absentéisme et améliore la qualité de vie professionnelle des femmes de 45 à 60 ans.