Menoplus



# La bible

## de l'activité physique sans sport en péri-ménopause

**Auteurs : Dr Gérard Bersand & Guillaume Colignon**

# Auteurs



## Dr Gérard BERSAND

Médecin, diplômé en médecine naturelle, en nutrition, en médecine morphologique et anti-âge, ainsi qu'en médecine régénératrice, avec une longue expérience de la médecine esthétique, je vous propose une approche holistique et une compréhension profonde des mécanismes complexes du vieillissement cutané et de la prise de poids, surtout face aux impacts hormonaux de la ménopause.

## Guillaume COLIGNON

Guillaume Colignon, D.O, diplômé de l'école d'ostéopathie de Sophia-Antipolis, de la faculté sportive de Nice en éducation et motricité et de la faculté de droit de Nice en expertise juridique et judiciaire en ostéopathie.

15 ans d'expérience d'exercice en cabinet libéral, fondateur de centres à Antibes et Saint-Raphaël, associant ostéopathie et posturologie, intervenant auprès de nombreux sportif professionnels et d'équipes nationales, tous sports confondus.

Formateur depuis plus de dix ans, au niveau national et international, en ostéopathie initiale et auprès de professionnels de santé dans une approche interdisciplinaire.



# Introduction & Table des matières

Nous avons conçu cette « bible » comme un outil auquel vous pourrez vous référer **chaque fois que nécessaire**.

Comme toute bible, plusieurs lectures sont parfois utiles à la compréhension mais nous l'avons voulue **simple et accessible** :

### A- Pourquoi l'activité physique est nécessaire à la ménopause

Comprendre les bénéfices essentiels de l'exercice pendant cette période de transition hormonale.

### B - Quelles sont les activités de base incontournables

Découvrir les exercices fondamentaux qui constituent la base d'un programme adapté.

### C - Quels sont les exercices globaux bénéfiques à la ménopause

Explorer les mouvements complets avec liens vers les vidéos d'accompagnement.

### D - Quels sont les exercices spécifiques bénéfiques à la ménopause

Maîtriser les exercices ciblés avec liens vers les vidéos d'accompagnement.

### E - 1 mois de programme

Suivre un plan structuré et progressif sur quatre semaines complètes.

### F - Pour finir, quelques conseils complémentaires

Bénéficier de recommandations supplémentaires pour optimiser votre pratique.

Un guide complet pour maintenir votre **vitalité** et votre **bien-être** pendant la ménopause grâce à une approche structurée de l'activité physique.

# Pourquoi l'activité physique est incontournable à la ménopause ?

La ménopause est une étape naturelle de la vie des femmes, marquée par de nombreux changements. Plutôt que de la voir comme une période d'arrêt, **c'est une opportunité de redéfinir votre relation avec votre corps**.

Pendant cette période, votre métabolisme n'est plus centré sur la grossesse, la séduction ou la performance sexuelle. Un **nouveau bien-être**, plus centré sur vous-même, peut alors émerger.



# Changements hormonaux : Œstrogènes & Progestérone

## Œstrogènes

Pendant votre vie génitale, les œstrogènes régulent le cycle menstruel, préparent l'utérus à une éventuelle grossesse, et protègent contre la perte osseuse en inhibant l'activité des ostéoclastes.

Ils ont également un effet bénéfique sur le système cardiovasculaire en augmentant le „bon" cholestérol HDL et en diminuant le „mauvais" cholestérol LDL.

De plus, ils favorisent l'hydratation, la souplesse de la peau, et influencent la répartition des graisses.

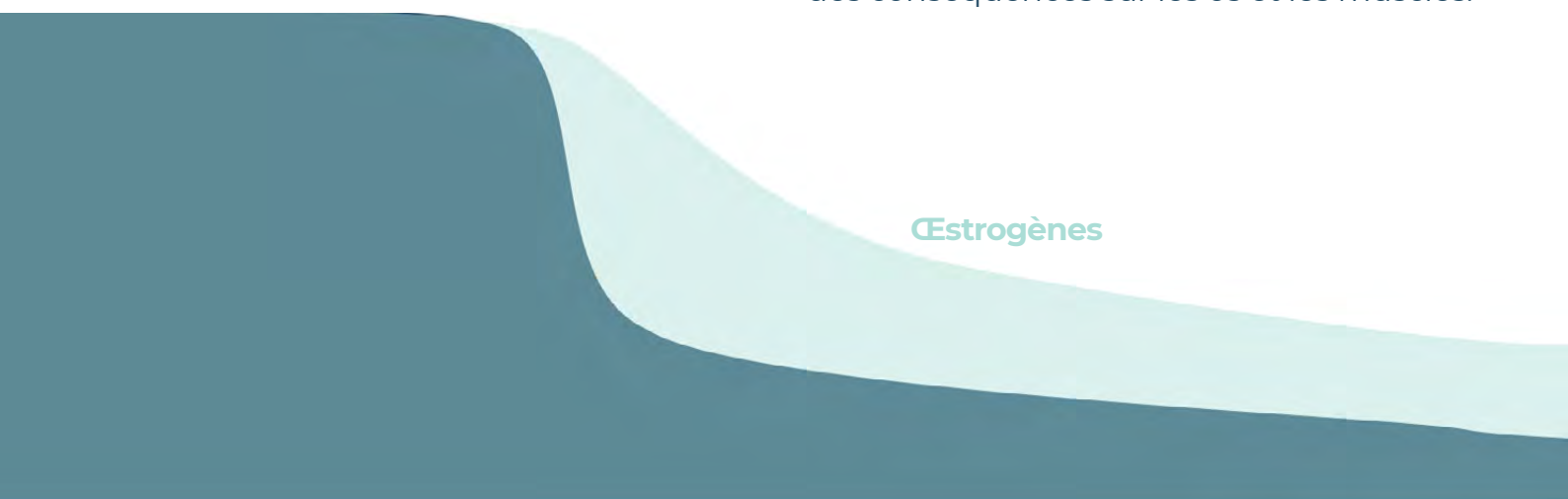
## Progestérone

La progestérone prépare l'utérus à la grossesse après l'ovulation et maintient la grossesse.

Elle a des propriétés neuroprotectrices, influençant l'humeur et contribuant à une meilleure qualité de sommeil.

Elle joue également un rôle dans la formation osseuse en stimulant les ostéoblastes.

La ménopause correspond à **la fin de la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone par les ovocytes**, avec, donc, des conséquences sur les os et les muscles.



# Rôle du cerveau & équilibre hormonal

De plus, la sécrétion de ces hormones par les ovaires dépend de **l'hypothalamus** et de **l'hypophyse**, situés dans le cerveau.

Ces glandes sont les chefs d'orchestre du système endocrinien. Leur équilibre peut être perturbé par divers facteurs, affectant la régulation du corps, notamment la thermorégulation pendant la ménopause.

**L'activité physique** joue ici un rôle régulateur, aidant à lutter contre les déséquilibres hormonaux grâce à ses bienfaits sur le système nerveux et une respiration adaptée.



# Différence entre activité physique & sport

Cependant, il est important de distinguer l'activité physique du sport.

**L'activité physique** privilégie la durée plutôt que l'intensité. Elle doit être modérée, sans essoufflement excessif, avec un rythme cardiaque ne dépassant pas 90-100 pulsations par minute, et une transpiration modérée.

Contrairement au sport, elle ne nécessite pas de phase de récupération.

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| ACTIVITÉ PHYSIQUE | Durée > 1h | Possibilité de parler ou chanter ou téléphoner | Pouls < 100/ mn | Perspiration | Pas besoin de récupéra-tion | Sensation de bien-être |
| SPORT | Intensité ++ | Essouffle-ment | Pouls > 120/ mn | Transpiration | Temps de récupération | Sensation de douleur |

**L'activité physique** permet de maintenir la masse musculaire et l'équilibre hormonal à un niveau naturel, là où le sport peut provoquer des inflammations et un vieillissement accéléré. L'équilibre est donc crucial : ni trop peu, ni trop d'activité physique.

Nous nous concentrerons sur des **mouvements quotidiens et des exercices doux**, accessibles à toutes, pour préserver la santé et la vitalité sans viser la performance sportive.

Ces activités seront conçues pour leurs effets positifs globaux, respectant les conditions corporelles liées à la ménopause.

L'objectif est de maintenir un équilibre général, en mettant l'accent sur le fascia, une structure clé pour la posture, le tonus musculaire, la régulation nerveuse et hormonale, et la circulation sanguine.

# RÉSUMÉ DES POINTS CLÉS



- **Ménopause :** Période de changements hormonaux marquée par la fin de la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone.
- **Œstrogènes :** Régulent le cycle menstruel, protègent contre la perte osseuse, améliorent le système cardiovasculaire et influencent la répartition des graisses.
- **Progestérone :** Prépare et maintient la grossesse, a des propriétés neuroprotectrices et contribue à la formation osseuse.
- **Hypothalamus et hypophyse :** Glandes cérébrales régulant la sécrétion hormonale, leur équilibre peut être perturbé par divers facteurs.
- **Activité physique :** Essentielle pour compenser les changements hormonaux, elle doit être modérée, sans essoufflement excessif, et privilégier la durée plutôt que l'intensité.
- **Différence avec le sport :** L'activité physique ne nécessite pas de phase de récupération et évite les inflammations et le vieillissement accéléré causés par le sport.
- **Objectif :** Maintenir la santé et la vitalité par des mouvements quotidiens et des exercices doux, en mettant l'accent sur le fascia pour une meilleure posture, tonus musculaire, régulation nerveuse et hormonale, et circulation sanguine.

# Bienfaits Généraux de l'Activité Physique sur le Corps



**Une activité physique régulière et modérée** joue un rôle essentiel pour la santé hormonale. Elle contribue notamment à maintenir des niveaux physiologiques de testostérone, indispensables à l'équilibre du corps.

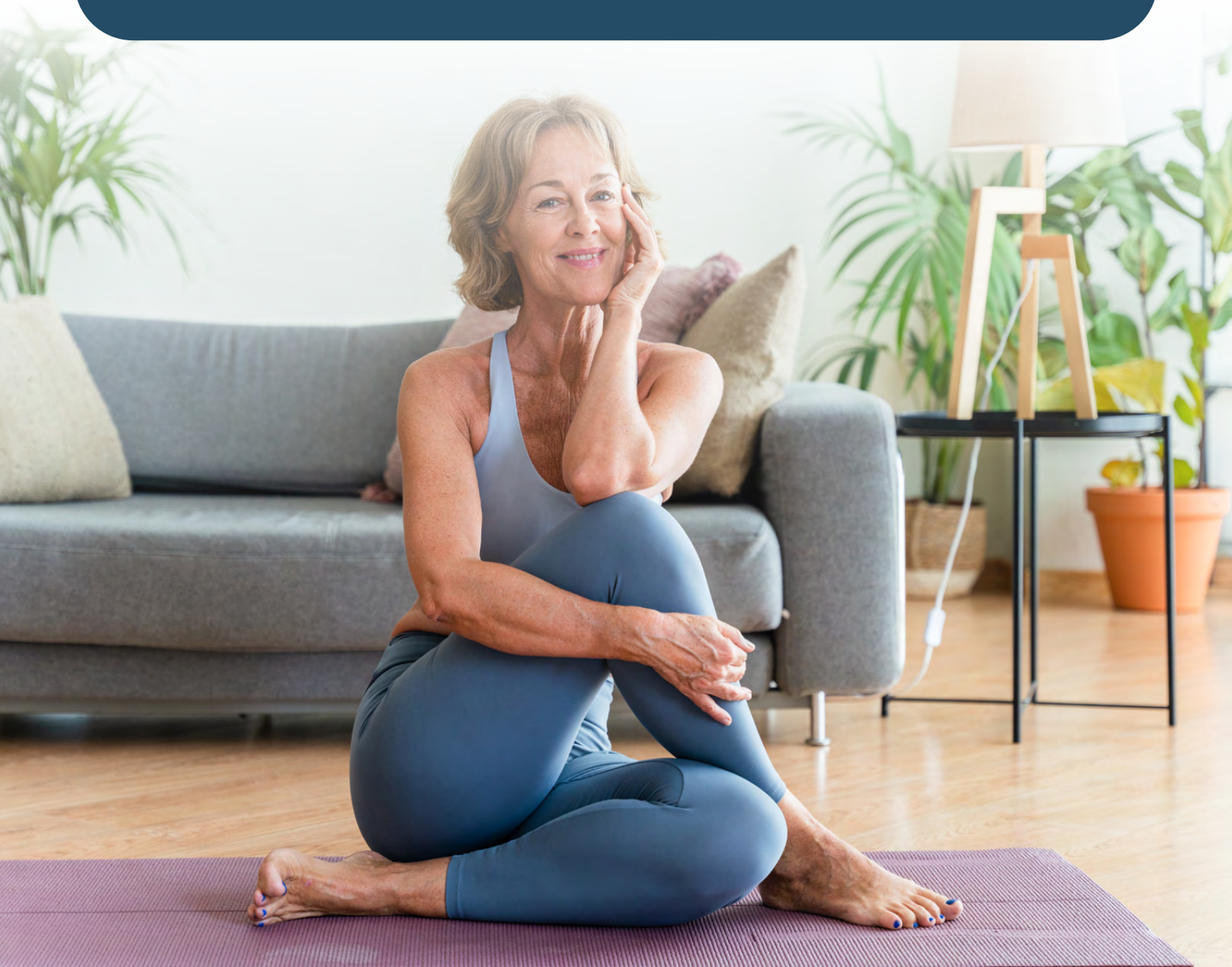


**Certains sports, comme les entraînements de résistance ou les efforts courts et intenses (HIT – High Intensity Training)**, peuvent certes stimuler fortement la production de testostérone.

Mais ces pics brutaux ne sont pas sans risque : ils peuvent augmenter la charge cardiovasculaire, perturber le cycle menstruel et favoriser l'apparition d'acné ou de peau grasse.

## Ainsi, une Activité physique modérée mais régulière :

- **Permettra une bonne gestion du poids et du métabolisme :** La stimulation du métabolisme de base aidera à brûler les calories et à maintenir une masse grasse saine.
- **Améliorera la santé cardiovasculaire** en renforçant le tonus cardiaque, améliorant la circulation sanguine, aidant à réguler la tension artérielle et le cholestérol.
- **Améliorera la densité osseuse :** Les activités qui impliquent un „port de poids" (marcher, danser, monter les escaliers) stimulent les cellules osseuses et aident à prévenir la déminéralisation (ostéoporose).
- **Assurera le maintien de la masse musculaire :** Ralentissement de la sarcopénie liée à l'âge et aux changements hormonaux, ce qui est crucial pour la force et l'autonomie.



# Bénéfices pour la santé d'une activité physique modérée

## minimum 30 minutes par séance – 5 jours par semaine




*Les bienfaits de l'activité physique selon l'OMS*

# Bienfaits Spécifiques à la Ménopause



**Réduction des bouffées de chaleur et sueurs nocturnes**

L'activité physique régulière aide à réguler le système nerveux autonome, souvent impliqué dans ces symptômes. Une respiration régulière et profonde permettra la régulation du nerf vague lors de son trajet thoraco-abdominal.

**Amélioration de la qualité du sommeil**

L'activité physique améliore le transport du Tryptophane et la sécrétion de Sérotonine et de Mélatonine ; l'activité physique favorise alors un endormissement plus rapide et un sommeil plus profond et réparateur.

*Attention à ne pas faire d'activité intense juste avant le coucher, la sécrétion d'Adrénaline venant lors contrecarrer l'action de la Sérotonine !*

**Régulation de l'humeur et réduction de l'anxiété/dépression**

La libération d'endorphines (hormones du bien-être), la réduction du stress, l'amélioration de l'estime de soi font partie des effets secondaires de l'activité physique.

# Bienfaits Spécifiques à la Ménopause



**Amélioration de la souplesse et de la mobilité articulaire**

L'activité physique prévient les raideurs et les douleurs articulaires souvent exacerbées à la ménopause par l'usure des cartilages.

**Meilleur équilibre et prévention des chutes**

La force musculaire et l'équilibre sont des facteurs clés pour prévenir les chutes, dont le risque augmente avec l'âge et l'ostéoporose. La stimulation de la testostérone joue ici un rôle clé

**Gestion du stress**

L'activité physique est un excellent exutoire pour le stress, en réduisant les niveaux d'hormones de stress comme le cortisol

**Vitalité et énergie**

La fatigue associée aux changements hormonaux est une plainte constante de la ménopause ; la régulation des neuro-transmetteurs et des hormones par l'activité physique permet d'éviter les sensations de fatigue chronique.

# La respiration : un pilier essentiel



L'activité physique, et plus généralement la vie, ne peut s'envisager sans évoquer la respiration.

Ce mouvement, la plupart du temps inconscient, nous accompagne de notre premier cri jusqu'à notre dernier souffle.

Il est conditionné par la contraction d'un muscle thoracique, **le diaphragme**, lui-même sous la dépendance d'un système nerveux (**nerf phrénique**) et ce, au profit de TOUTES les fonctions du corps : du muscle, à la cellule, en passant par le cerveau et les organes du système digestif.

En d'autres termes, pour chacun des effets positifs évoqués ci-dessus la respiration y prend part avec une plus ou moins grande importance.

**Le diaphragme thoracique**, par sa constitution (fascia), sa position centrale, ses multiples rôles sur l'organisme et ses relations synergiques, notamment avec les autres diaphragmes pelvien et crânien, est un élément primordial du capital santé et surtout de sa préservation.

**La respiration tiendra nécessairement une place majeure et continue dans l'accompagnement de la ménopause.**



# PREMIERS PAS VERS L'ACTIVITÉ PHYSIQUE : CONSEILS ESSENTIELS

- **Consulter un professionnel de santé :** Avant de débuter, un avis professionnel est recommandé, surtout en cas de problèmes de santé préexistants.
- **Fixer des objectifs réalistes et progressifs :** Commencez doucement et augmentez l'intensité et la durée progressivement. „Petit pas" plutôt que „grand saut".
- **Écouter son corps :** La douleur n'est pas normale. Apprenez à distinguer une fatigue musculaire saine d'une douleur anormale. Le repos est aussi important.
- **Varier les plaisirs :** Diversifier les activités pour travailler différents groupes musculaires et éviter l'ennui.

# La base : Activités Douces & Accessibles



## La marche

**Marche rapide :**

45 à 60 minutes par jour, 5 jours par semaine est une base facilement atteignable.

Tout le monde peut marcher !

Pas besoin de matériel en dehors de bonnes chaussures de marche, de vêtements amples et légers.

Augmentez le rythme tout en pouvant parler, en étant simplement légèrement essoufflée.

Vous arriverez petit à petit à marcher à 6km/h.

**Marche nordique :**

Utilisation de bâtons pour engager le haut du corps et augmenter la dépense énergétique.

**Conseils :**

Chaussures confortables, choix de parcours variés (parc, forêt, ville), vêtements légers et « respirants », atmosphère non polluée, si possible accompagnée pour augmenter le plaisir et la convivialité.



## Le vélo

**Vélo d'appartement ou elliptique :**

Idéal pour mauvais temps, sans impact sur les articulations.

**Vélo en extérieur :**

Profitez de l'air frais et des paysages.

**Conseils :**

Adaptez l'intensité à votre niveau tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'activité physique et non pas de sport.



## La natation / Aquagym

**Bienfaits :**

Activités portées, douces pour les articulations, travaillent l'ensemble du corps. Les activités nautiques sont importantes pour celles qui souffrent des articulations du bas du corps : la portance de l'eau permet aux hanches, genoux et chevilles d'être moins dépendants du poids du corps.

**Conseils :**

Variez les nages, participez à des cours collectifs pour la motivation ; attention à posséder une bonne technique de natation !

# D’autres activités physiques ont de nombreux effets positifs, mais nécessitent une organisation

## La danse

Il faudra distinguer les danses à impact (Zumba, Quickstep, Rock’n’roll, Hip-hop… elles luttent contre l’ostéoporose en exerçant une pression sur le squelette mais sont exigeantes au niveau articulaire).

Et les danses favorisant la mobilité (danse orientale, danses latines – salsa, bachata, kizomba – tango argentin…).

La danse doit être pratiquée avec une intensité modérée, notamment pour amplifier la prise de conscience de son corps.

## Le paddle

Pour les régions qui s’y prêtent, il s’agit d’une formidable alliance du renforcement musculaire et de l’équilibre proprioceptif avec les bienfaits du cadre extérieur.

## L’escalade

Intérieure ou extérieure, elle favorise avec ludisme un renforcement postural spécifique très intéressant.

## Le yoga

Il sera bénéfique via la respiration et la mobilité, une adaptation des pratiques est également nécessaire mais offre une grande variété de possibilité.

## Qi-Gong et Tai-Chi

Ils sont plus prisées en Asie et ont des bienfaits prouvés sur la force musculaire et la souplesse -ainsi que sur la santé cardio-vasculaire et la densité osseuse.



# Les principaux exercices globaux nécessaires à un bon équilibre physiologique à la ménopause

Voyez la liste ci-dessous comme **une boite à outils** dans laquelle vous piocherez les exercices qui vous conviennent le mieux.

Vous trouverez également **des liens vers les vidéos** de démonstration pour plus de facilité.



# Exercices pour Renforcer les Os et les Muscles

**Importance :** Crucial pour la prévention de l'ostéoporose et le maintien de la force.

## Montées d'escaliers

Remplacez l'ascenseur !

Montez et descendez plusieurs fois.



## Petits sauts ou „tapotements"

Sautez doucement sur place (si vos genoux le permettent) ou faites de petits tapotements des talons sur le sol pour stimuler les os.



## Squats assistés

*(3 séries de 10-12 répétitions)*

Tenez-vous devant une chaise. Descendez les fesses comme pour vous asseoir, puis remontez sans vous asseoir complètement. Gardez le dos droit.

**Voir la vidéo**



## Exercices avec le poids du corps

### Pompes murales

*(3 séries de 8-10 répétitions)*

Placez-vous face à un mur, pieds légèrement en arrière. Posez les mains sur le mur à hauteur d'épaules. Pliez les coudes pour rapprocher la poitrine du mur, puis poussez pour revenir.

**Voir la vidéo**



## Matériel léger

Un élastique de résistance ou de petites haltères (0,5 kg à 2 kg) peuvent être utiles.

### Fentes avant (avec support si besoin)

*(3 séries de 8-10 répétitions par jambe)*

Tenez-vous droite, faites un grand pas en avant avec une jambe, pliez les deux genoux à 90 degrés. Revenez en position initiale. Utilisez un mur ou une chaise pour l'équilibre si nécessaire.

**Voir la vidéo**

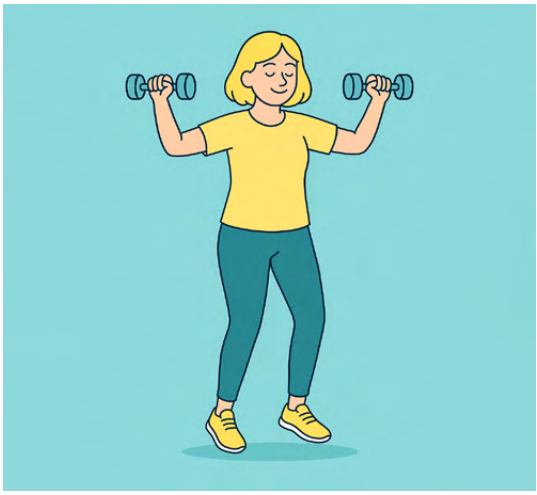


### Élévations latérales des bras avec élastique ou haltères légeres (2 à 5 Kg)

*(3 séries de 12-15 répétitions)*

Tenez un élastique sous vos pieds. Tenez les extrémités de l'élastique dans chaque main. Levez les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules, puis redescendez lentement. Ou pratiquer les élévations latérales des bras avec les poids.

**Voir la vidéo**



### Renforcement du tronc

## Planche sur les genoux

*(Tenir 30 secondes, 3 fois)*

Mettez-vous à quatre pattes, puis posez les avant-bras au sol. Avancez légèrement le corps de manière à ce que les épaules soient au-dessus des coudes, et alignez votre corps des genoux à la tête. Contractez les abdominaux.

**Voir la vidéo**



# Améliorer l'Équilibre et la Souplesse

**Pourquoi ?** Pour prévenir les chutes et maintenir une bonne amplitude de mouvement.

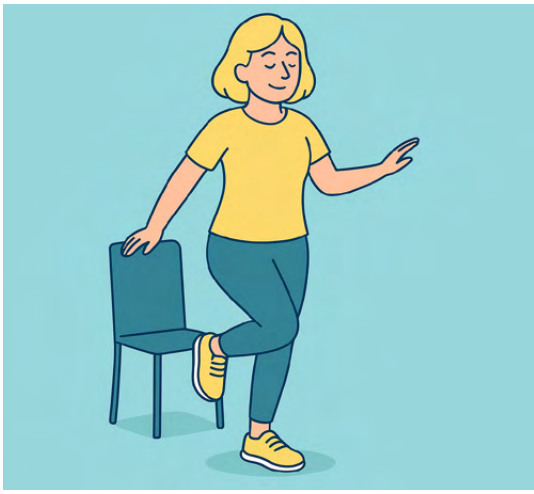
### Exercices d'équilibre

## Se tenir sur une jambe

*(Tenir 30 secondes par jambe, 3 fois)*

Commencez avec un support (mur, chaise). Tenez-vous droite, levez une jambe et maintenez l'équilibre. Progressez sans support.

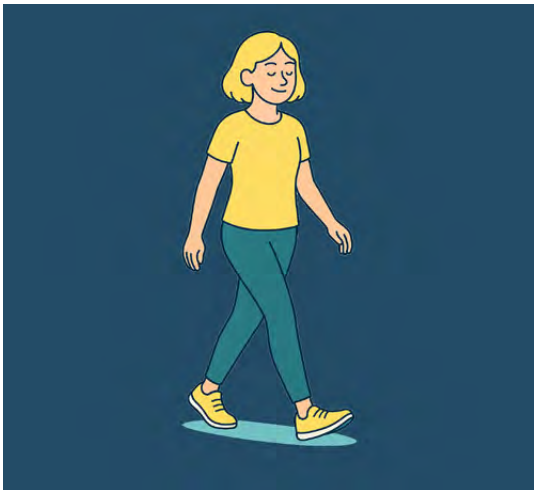
**Voir la vidéo**



## Marche en ligne droite

Marchez en posant le talon d'un pied juste devant les orteils de l'autre pied, comme sur une poutre.

**Voir la vidéo**



## Stretching doux

### Étirement des ischio-jambiers

Assise, une jambe tendue, penchez-vous en avant pour toucher vos orteils.

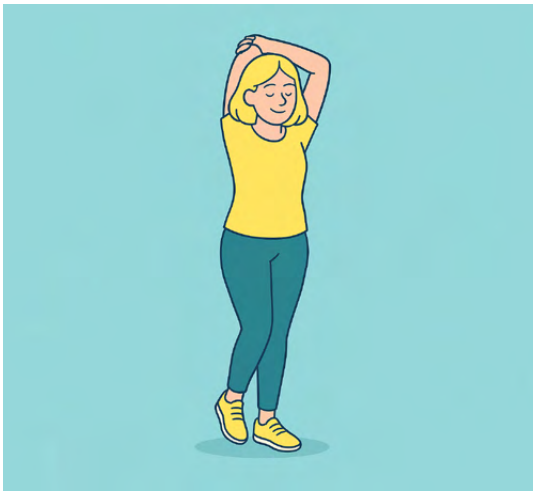
Voir la vidéo



### Étirement du triceps

Levez un bras, pliez le coude derrière la tête et tirez doucement avec l'autre main.

Voir la vidéo





### *Intérêt du yoga ou Pilates léger*

Ces pratiques combinent renforcement doux, souplesse et travail de **l'équilibre et de la respiration**.

# Les exercices spécifiques bénéfiques de la ménopause

## Routine mobilité

### Le hula hoop

Un appel au souvenir en guise d'échauffement, avec ou sans cerceau. Pendant 60 secondes, pratiquer le déhanchement nécessaire pour maintenir l'équilibre du cerceau.

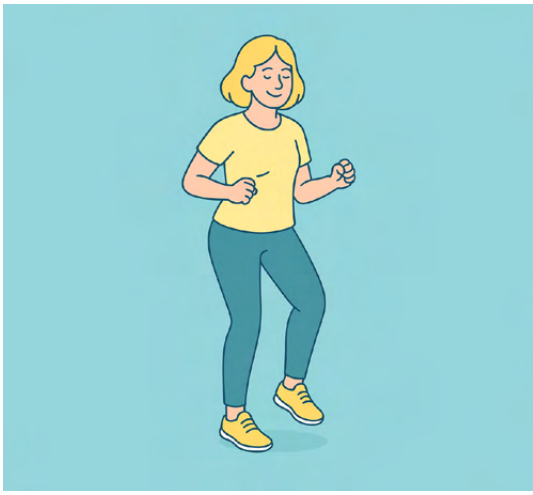
**Voir la vidéo**



### Le déhanché

Réaliser 30 passages du poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche en laissant se plier légèrement le genou du coté opposé.

**Voir la vidéo**

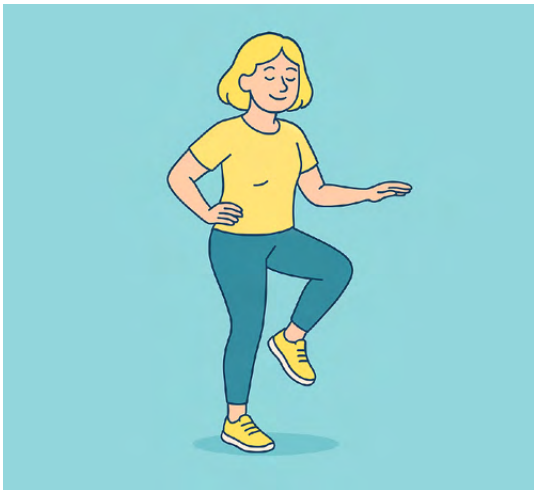


### Le flamant rose

*(3 fois sur chaque jambe)*

En appui sur une jambe tendue, lever la jambe opposée à 90 degrés, puis en gardant l'équilibre, ouvrir et fermer la hanche 3 fois successivement sur une même phase d'équilibre.

**Voir la vidéo**



## Les bascules

Réaliser, pendant 60 secondes, des bascules du bassin de l'avant vers l'arrière par des mouvements d'amplitudes progressives à un rythme assez lent. Pour ce faire, vous garderez dans votre position debout, un écartement des pieds de la largeur du bassin en positionnant vos mains de part et d'autre de votre bassin pour guider le mouvement.

**Voir la vidéo**



## L'essuie glace

*(Répétez le mouvement pendant 1 minute à vitesse modérée)*

Placez-vous assis au sol, les jambes pliées à 90 degrés, les pieds légèrement éloignés des fesses, les mains derrière vous et appuyées au sol. Abaissez les genoux sur un côté, revenez au centre, puis faites la même chose de l'autre côté, en imitant le mouvement d'un essuie-glace.

**Voir la vidéo**





# Travail sur la cage thoracique

## Rotation

En position assise, votre main gauche se positionne sur le genou droit, pendant que votre main droite vient se positionner sur votre thorax droit.

Dans cette position, les épaules se tournent sur la droite, sans entraîner le bassin et sans ressentir de douleurs. Dans cette position, réaliser 5 cycles respiratoires. Puis l'opération sera répétée en inversant la position des mains et la rotation du thorax.



## Inclinaison

Toujours en position assise, votre main gauche va maintenant se positionner derrière votre tête, le coude sur le côté gauche. Votre main droite sur le thorax gauche. Dans cette position, le coude de votre main gauche va s'élever pour décomprimer les côtes à gauche et incliner le thorax à droite. Réaliser alors 10 cycles respiratoires. Puis l'opération sera répétée en inversant la position des mains et l'inclinaison du thorax.



## Ouverture

Toujours en position assise, votre main gauche va se positionner derrière votre tête, mais le coude sera positionné en avant et en haut. Votre main droite sur le thorax gauche. Dans cette position, le coude de votre main gauche va s'élever pour décomprimer les côtes à l'avant (sans cambrer les lombaires). Réaliser 5 cycles respiratoires. Puis l'opération sera répétée en inversant la position des mains.



**Voir la vidéo - Liberation de la cage thoracique**

**VIDEO BONUS : Cohérence cardiaque & Routine respiratoire**

# Routine Reinforcement

Série de trois exercices maintenus 1' avec 30 secondes de récupération entre chaque série – à répéter 4 fois.

## Maintien antérieur sur un ballon

L'exercice démarre à genoux face au ballon distance de longueur de bras tendus ou face au sol. Dans un premier temps, les coudes (ou les mains si les bras sont tendus) vont venir se positionner sur le ballon en gardant une largeur d'écartement similaire à celle des épaules. Dans un second temps par une contraction conjointe des muscles fessiers, des muscles abdominaux et des muscles fixateurs de l'omoplate, les épaules, les haches et les genoux vont venir s'aligner.



## Maintien Latéral

La position initiale est similaire, à la différence que les genoux vont effectuer une rotation entre 45 et 90° pour réaliser une torsion entre les épaules (restées face au ballon), la suite de l'exercice est similaire à la première posture avec une rotation droite des genoux puis une rotation gauche.



## Maintien postérieur

L'exercice démarre en position "avachie" sur le ballon, en glissant vers l'avant par une rotation du ballon, il faudra procéder à l'alignement de la nuque, des épaules, et du bassin par la mise en extension des coudes pour avoir les bras tendus. Une fois l'alignement respecté, la position sera maintenue, en faisant preuve d'une grande vigilance sur l'importance de la poussée du nombril à l'inspiration et de la restitution de la tension par le ballon en expirant.



**Voir la vidéo- Routine Reinforcement**

# Routine mobilité

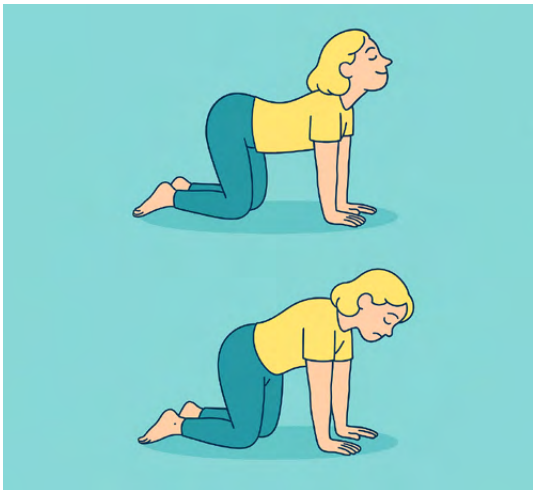
3 exercices d'une minute à répéter 5 fois

## Le chat vache

Sur l'inspiration, levez le menton pointé vers l'avant, laissez le ventre descendre vers la terre et dirigez les ischions, le coccyx et le buste vers le ciel.

Sur l'expiration, faites un dos rond comme un chat : contractez les fessiers, rentrez le ventre, arrondissez la colonne en repoussant fermement le sol avec vos mains. Relâchez la tête vers la terre, regardez votre nombril. Vous pouvez contracter vos abdos tout en expirant l'air qui reste dans vos poumons.

**Voir la vidéo**



## Position Banane

l'emmener au maximum du côté droit en rapprochant l'épaule droite de la jambe droite. Garder la position 30 secondes en réalisant des respirations profondes, puis inverser le mouvement.

**Voir la vidéo**



## Décompression globale

Allongé sur le dos, venez saisir avec vos deux mains les genoux et les amenés à la poitrine au maximum sans aucune douleur. Dans cette position, maintenez la position des genoux avec vos mains pendant que vous réaliserez une légère contraction pour emmener vos genoux loin du thorax.

Maintenir 10 secondes de contraction pour 3 secondes de relâchement pendant laquelle vous accompagnerez les relâchements des tensions favorisant le rapprochement des genoux vers le thorax. La respiration reste normale pendant tout l'exercice.

**Voir la vidéo**



# Votre Programme du mois

Trouvez ci-dessous un **programme type par semaine.**

Ce programme comprendra :

- **une partie « cardio soft »**
- **et une partie « développement musculaire / équilibre ».**

Pour un programme personnalisé, **MENOPLUS** vous offre un **suivi particulier par visio-consultations avec un coach (ostéopathe)** spécifiquement formé aux particularités de la péri-ménopause.

## Semaine 1 : ACTIVATION

## Semaine 2 : REGULATION

## Semaine 3 : OPTIMISATION

## Semaine 4 : STABILISATION

Chaque semaine est constituée d'une structure avec des orientations spécifiques nécessaires à la progressivité.

Les caractéristiques développées seront source de forme, de vitalité et de santé.

# Structure

## Routine quotidienne

- 5x Fois minimum par semaine
- sessions de 10 à 15 mn
- La routine peut être matinale, méridienne ou en fin de journée en fonction du moment le plus adapté à votre quotidien, il ne faut jamais qu'il s'agisse d'une contrainte.

## Session spécifique

- Deux à quatre sessions d'activités spécifiques plus longues
- entre 30' et 60 ' par semaine

## Repos

- Garder une journée de repos complet

**Exemple d'organisation hebdomadaire**

Lundi : routine
Mardi : routine + session spécifique
Mercredi : routine + session spécifique
Jeudi : routine
Vendredi : repos
Samedi : session spécifique
Dimanche : routine

Ces séances seront orientées en fonction du thème de la semaine et constituent une base de découverte et d'adaptation à l'établissement d'un programme personnalisé durable à partir de la cinquième semaine.

La liste des exercices qui seront évoqués ne constitue qu'une série d'exemples exhaustifs nécessitant d'être adaptés et complétés en fonction des besoins.

# Semaine 1 : ACTIVATION

## La mobilité

Le corps **pour préserver ses fonctions** doit conserver sa mobilité.

Pendant les différentes périodes de la ménopause, **conserver la santé de son bassin et toutes les fonctions** qui lui sont associées, c'est avant tout conserver et entretenir la mobilité des éléments le composant.

Cette mobilité permettra de **stimuler la vascularisation et de lutter contre la stase** source de vieillissement. Elle sera associée à la mobilité du thorax pour favoriser une **synergie générale**.

**Routine**

- mobilité : 10 à 15 min
- bassin : 5 à 7 min

### Lundi : Le hula hoop

Un appel au souvenir en guise d'échauffement, avec ou sans cerceau. Pendant 60 secondes, pratiquer le déhanchement nécessaire pour maintenir l'équilibre du cerceau.

### Mardi : Le déhanché

Réaliser 30 passages du poids du corps de la jambe droite à la jambe gauche en laissant se plier légèrement le genou du coté opposé.

### Mercredi : Le flamant rose

En appui sur une jambe tendue, lever la jambe opposée à 90 degrés, puis en gardant l'équilibre, ouvrir et fermer la hanche 3 fois successivement sur une même phase d'équilibre. Répéter 3 fois sur chaque jambe.

### Jeudi : Les bascules

Réaliser pendant 60 secondes, des bascules du bassin de l'avant vers l'arrière par des mouvements d'amplitudes progressives à un rythme assez lent.

### Dimanche : L'essuie glace

Placez-vous assis au sol, les jambes pliées à 90 degrés, les pieds légèrement éloignés des fesses, les mains derrière vous et appuyées au sol. Abaissez les genoux sur un côté, revenez au centre, puis faites la même chose de l'autre côté.

### Activités spécifiques : 30 à 60 mn mardi et mercredi

- danse douce,
- Tai Chi,
- yoga

*Se référer au chapitre précédent et aux vidéos d'accmopagnement pour les détails de la réalisation des exercices.*

# Semaine 2 : REGULATION

## La respiration

Comme évoqué, la respiration est un **élément central de notre programme**, tant l'importance de ses effets bénéfiques est importante.

La première étape ayant permis de stimuler la mobilité thoracique, notamment les lieux d'insertion du muscle diaphragmatique, la respiration prend tout son sens dans la suite de notre programme afin de s**timuler les régulations métaboliques**.

**Routine**

respiratoire : 15 min

### Exercice du centre phrénique 5'

A partir de la position assise, le thorax va venir s'incliner sur vos genoux et recouvrir vos deux mains (dans une position similaire à celle de la méditation mais en contacte du centre phrénique) jusqu'à ressentir une tension assez désagréable mais supportable.

Si la douleur diminue, vous pourrez majorer votre inclinaison sur vos mains.

### Cohérence Cardiaque 10'

Les techniques de « cohérence cardiaque » s'appuient sur des exercices de respiration pour mettre en phase le rythme du cœur et celui de la respiration.

*Exemple : On compte dans sa tête cinq secondes sur l'inspiration et on expire cinq secondes sur l'expiration.*

### Activités spécifiques

- marche,
- vélo,
- natation



*Se référer au chapitre précédent et aux vidéos d'accmopagnement pour les détails de la réalisation des exercices.*

# Semaine 3 : OPTIMISATION

## Le renforcement musculaire

La stimulation du tonus musculaire de la **zone trait d'union entre le thorax, l'abdomen et le bassin** sera au cœur de cette troisième étape.

Grâce à un gainage spécifique dans lequel sera intégrée une respiration particulière, cette troisième semaine va **amplifier les effets bénéfiques des deux premières semaines d'exercices**.

**Routine**

renforcement : 14 min

Série de trois exercices maintenus 1' avec 30 secondes de récupération entre chaque série – à répéter 4 fois.

### Maintien antérieur sur un ballon

Démarrer à genoux face au ballon distance de longueur de bras tendus ou face au sol. Dans un premier temps, les coudes (ou les mains) vont venir se positionner sur le ballon en gardant une largeur d'écartement similaire à celle des épaules. En suite, par une contraction conjointe des muscles fessiers, des muscles abdominaux et des muscles fixateurs de l'omoplate, les épaules, les haches et les genoux vont venir s'aligner.

### Maintien Latéral

La position initiale est similaire, à la différence que les genoux vont effectuer une rotation entre 45 et 90° pour réaliser une torsion entre les épaules (restées face au ballon), la suite de l'exercice est similaire à la première posture avec une rotation droite des genoux puis une rotation gauche.

### Maintien postérieur

En position "avachie" sur le ballon, en glissant vers l'avant par une rotation du ballon, il faudra procéder à l'alignement de la nuque, des épaules, et du bassin par la mise en extension des coudes pour avoir les bras tendus. La position sera maintenue, en faisant preuve d'une grande vigilance sur l'importance de la poussée du nombril à l'inspiration et de la restitution de la tension par le ballon en expirant (le ventre rentre).

### Activités spécifiques

- escalade,
- pilates,
- yoga

*Se référer au chapitre précédent et aux vidéos d'accmopagnement pour les détails de la réalisation des exercices.*

# Semaine 4 : STABILISATION

## L'étirement

**La santé du fascia** s'exprime au travers de leur mobilité (semaine 1), de leurs échanges métaboliques (semaine 2), de leur tonicité (semaine 3) mais également grâce à leur **élasticité**.

Envisager cette dernière étape, sous le signe de l'étirement, c'est stimuler la dernière caractéristique nécessaire à la pleine **expression homéostasique des fascias du corps**.

**Routine**

étirement : 10 à 15min

3 exercices d'une minute à répéter 5 fois.

### Le chat vache

Sur l'inspiration, levez le menton pointé vers l'avant, laissez le ventre descendre vers la terre et dirigez les ischions, le coccyx et le buste vers le ciel. Sur l'expiration, faites un dos rond comme un chat : contractez les fessiers, rentrez le ventre, arrondissez la colonne en repoussant fermement le sol avec vos mains. Relâchez la tête vers la terre, regardez votre nombril. Vous pouvez contracter vos abdos tout en expirant l'air qui reste dans vos poumons.

### Décompression globale

Allongé sur le dos, venez saisir avec vos deux mains les genoux et les amener à la poitrine au maximum sans aucune douleur. Maintenez la position des genoux avec vos mains pendant que vous réaliserez une légère contraction pour emmener vos genoux loin du thorax. Maintenir 10 sec de contraction pour 3 sec de relâchement pendant lesquelles vous accompagnerez les relâchements des tensions favorisant le rapprochement des genoux vers le thorax. La respiration reste normale pendant tout l'exercice. Réaliser des cycles de 10 sec/3 sec pendant une minute.

### Position Banane

En partant de la dernière position, tendre la jambe gauche et l'emmener au maximum du côté droit en rapprochant l'épaule droite de la jambe droite. Garder la position 30 secondes en réalisant des respirations profondes, puis inverser le mouvement.

### Activités spécifiques

- Body balance
- Qi gong
- Gym douce

*Se référer au chapitre précédent et aux vidéos d'accmopagnement pour les détails de la réalisation des exercices.*

# Variation du programme au 2ième mois

## Semaine 1 : ACTIVATION

**Lundi :** 15 min hula Hoop

**Mardi :** 15 min déhanché + Flamant Rose + 60 min Yoga

**Mercredi :** 15 min Bascule + Essuie-Glace + 45 min Danse douce

**Jeudi :** 15 min Mobilité Thoracique

**Vendredi :** OFF

**Samedi :** 60 minTai Chi

**Dimanche :** 10min Hula Hoop + 10min Mobilité Thoracique

## Semaine 2 : REGULATION

**Lundi :** 15min Exercice du centre Phrénique

**Mardi :** 10min Cohérence cardiaque + 60min Marche

**Mercredi :** 15min Mobilité Thoracique + 45min Vélo

**Jeudi :** 15min Exercice du Centre Phrénique

**Vendredi :** OFF

**Samedi :** 60min Natation

**Dimanche :** 15min Cohérence cardiaque

## Semaine 3 : OPTIMISATION

**Lundi :** 15min Gainage complet

**Mardi :** 15min Gainage complet + 60min Yoga

**Mercredi :** 15min Gainage complet + 45min Pilates

**Jeudi :** 15min Gainage complet

**Vendredi :** OFF

**Samedi :** Escalade

**Dimanche :** 15min Gainage complet

## Semaine 4 : STABILISATION

**Lundi :** 15min Routine Fasciale (Chat/vache – Position banane – Décompression Rachidienne)

**Mardi :** 15min Routine Fasciale + 60min Body Balance

**Mercredi :** 15min Routine Fasciale +45 min Qi Gong

**Jeudi :** 15min Routine Fasciale

**Vendredi :** OFF

**Samedi :** 60min Gym douce

**Dimanche :** 15min Routine Fasciale

**À la suite de ces quatre semaines, une routine devra être établie en gardant ces proportions et en choisissant les exercices les plus adaptés à chaque personne.**

# Quelques conseils complémentaires



## Intégrer l'Activité Physique au Quotidien

- **Faire des choix actifs :**
  - **Au lieu de la voiture ou des transports :** Marchez pour les courtes distances, descendez un arrêt de bus plus tôt.
  - **Dans les tâches ménagères :** Nettoyage rythmé, jardinage actif (ratisser, bêcher).
  - **Au travail :** Levez-vous toutes les heures, faites quelques pas, étirez-vous. Prenez les escaliers.
  - **Pendant les loisirs :** Dansez, jouez avec vos petits-enfants, promenez votre chien.

- **Le principe des „micros-pauses" :** Quelques minutes d'activité réparties dans la journée peuvent faire une grande différence.

- **Rendre l'activité agréable :** Écoutez de la musique, marchez avec une amie, découvrez de nouveaux lieux.

Menoplus

Partie F

# La Nutrition en soutien de l'Activité Physique à la Ménopause

- **Rôle de l'alimentation :** le carburant de votre corps.

- **Importance des protéines :**
  - **Pourquoi :** Essentielles pour le maintien et la construction de la masse musculaire, dont la perte s'accélère à la ménopause.
  - **Exemples :** Viande maigre, poisson, œufs, légumineuses (lentilles, pois chiches), produits laitiers, tofu, quinoa.

- **Calcium et Vitamine D :**
  - **Pourquoi :** Indispensables à la santé osseuse et à la prévention de l'ostéoporose.
  - **Exemples de calcium :** Produits laitiers, légumes verts à feuilles, amandes, sardines.
  - **Exemples de vitamine D :** Exposition au soleil, poissons gras, supplémentation si nécessaire (avec avis médical).

- **Hydratation :** Boire suffisamment d'eau est crucial, surtout avant, pendant et après l'activité physique, et tout au long de la journée.

# Les Obstacles & Comment les Surmonter



### „Je n’ai pas la motivation”

*Conseil :* Fixez-vous des objectifs mini, trouvez un partenaire, essayez de nouvelles activités.

### „J’ai des douleurs articulaires”

*Conseil :* Optez pour des activités douces (natation, aquagym, vélo), consultez un professionnel de santé pour un programme adapté.

### La fatigue

*Conseil :* Commencez par de très courtes durées, augmentez progressivement. L’activité physique finit par donner de l’énergie.

### „Je n’ai pas le temps”

*Conseil :* Intégrez des „micros-pauses” actives, planifiez vos séances comme des rendez-vous.

### Culpabilité et perfectionnisme

*Conseil :* Chaque mouvement compte ! L’important est la régularité, pas la perfection. Soyez bienveillante envers vous-même.

# Conclusion & Encouragements

**Les impacts positifs**

sur le corps, l'esprit, les os, le sommeil, l'humeur, etc. sont largement documentés ; il n'y a plus de question à se poser sur les bienfaits de l'activité physique à la ménopause

**Voyez l'activité physique comme investissement**

Un investissement essentiel pour votre qualité de vie à long terme, votre autonomie et votre vitalité après la ménopause.

**La ménopause est une nouvelle étape**

et l'activité physique est votre partenaire pour la traverser avec force et sérénité. Chaque pas compte, chaque mouvement vous rapproche d'une meilleure version de vous-même. Commencez dès aujourd'hui !

## Pour aller plus loin

Retrouvez l'équipe MenoPlus, les conseils du Dr Gérard Bersand ainsi que d'autres ressources dédiées au bien-être féminin :

Site officiel : **www.menoplus.fr**

Instagram : **@menoplus.fr**

Contact : **info@menoplus.fr**