Menoplus



Méthode Menoplus

Pour une belle silhouette à la ménopause

Dr Gérard Bersand

Auteur



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.

Introduction & Table des matières

Nous avons conçu cette méthode comme un **guide pratique** pour comprendre pourquoi et comment la silhouette se transforme à la ménopause, et surtout, comment agir concrètement pour la rééquilibrer.

Simple, claire et fondée sur la physiologie, la Méthode Menoplus s'articule autour de trois piliers essentiels : **l'alimentation** (MENODIET), **l'activité physique** (MENOPOSTEO), **la naturopathie** (MENONAT).

1 – Comprendre la ménopause

Les changements hormonaux clés : Estradiol, Progestérone, Testostérone.

2 – Pourquoi la silhouette se modifie à la ménopause

Migration des graisses, perte musculaire, rôle des estrogènes.

3 – Comment réguler ces changements hormonaux

L'Insuline, la Testostérone et le Cortisol : le trio silhouette.

4 – La Méthode Menoplus Silhouette

4.1 – Le programme MENODIET

Rééquilibrer son alimentation et retrouver l'énergie.

4.2 – Le programme MENOPOSTEO

Bouger différemment pour stimuler le corps sans le stresser.

4.3 – Le programme MENONAT

L'équilibre intérieur grâce à la naturopathie et aux compléments ciblés.

5 – Conclusion

Faire de la ménopause une période d'épanouissement.

Un guide complet pour maintenir votre **vitalité** et votre **bien-être** après 50 ans, grâce à une approche globale et accessible.

La Ménopause : comprendre les mécanismes hormonaux

La Ménopause survient en moyenne **vers 52 ans**.

Elle se caractérise par la **baisse et l'arrêt des sécrétions d'Estradiol et de Progestérone** par les ovaires, malgré une stimulation accrue de l'hypophyse.

Ainsi, **biologiquement**, la ménopause se caractérise par :

- une **FSH** (sécrétion hypophysaire) **élevée** (> 50 UI/l)
- un taux d'**Estradiol bas** < 10 pg/ml
- un taux de **Progestérone bas** < 0,5 ng/ml.

Hypophyse

Stimulation hypophysaire élevée



Ovaires

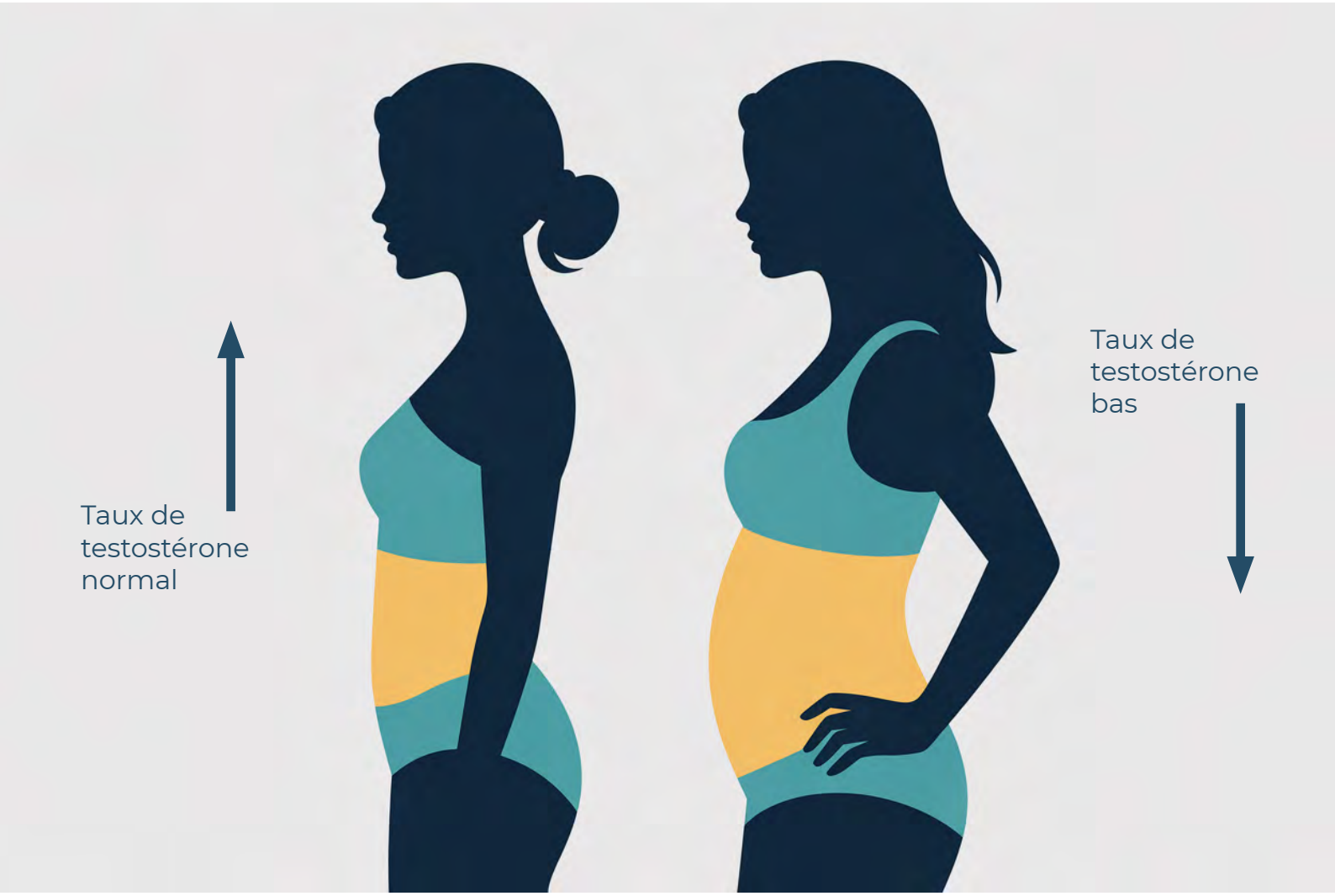
Diminution de la sécrétion d'Estradiol et de Progestérone

La Ménopause : le rôle de la testostérone

La Testostérone (hormone mâle par excellence mais présente à des taux 10 fois moindres chez la femme) **baisse également**, mais de façon moins significative à la ménopause.

La Testostérone n'en est pas moins importante chez la femme par son action sur la libido, la densité osseuse et la masse musculaire ; **elle régule notamment le rapport masse grasse / masse maigre**.

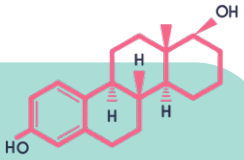
Une baisse de Testostérone, chez l'homme comme chez la femme, facilitera **la fonte musculaire au profit de l'apparition de graisse**, surtout viscérale, responsable de l'augmentation du tour de taille.



De plus, **l'Estradiol (E2) et l'Estrone (E1** : principal Estrogène résiduel à la ménopause) sont synthétisés par le corps à partir de la Testostérone :

Testostérone › Androstènedione › Estrone

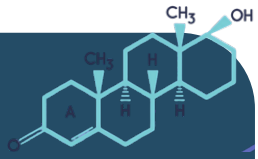
La Ménopause : les effets des Estrogènes & de la Progestérone



Œstrogènes

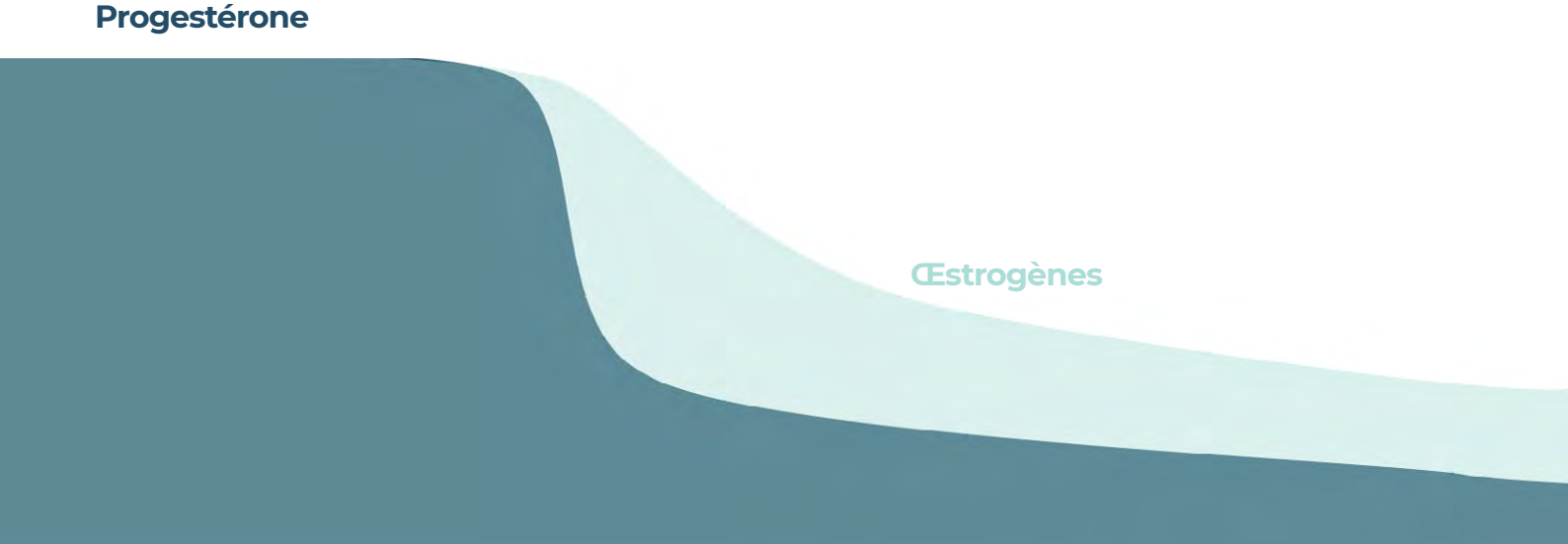
La chute brutale des Estrogènes est responsable de l'apparition de **bouffées de chaleur et de transpiration** ; plus une femme aura eu des taux importants d'Estrogènes durant sa vie génitale, plus elle risque d'avoir des signes importants de ménopause tels que transpiration et bouffées de chaleur.

L'action des Estrogènes sur les neurotransmetteurs (Dopamine, Sérotonine) explique les **troubles de l'humeur** survenant à la ménopause.



Progestérone

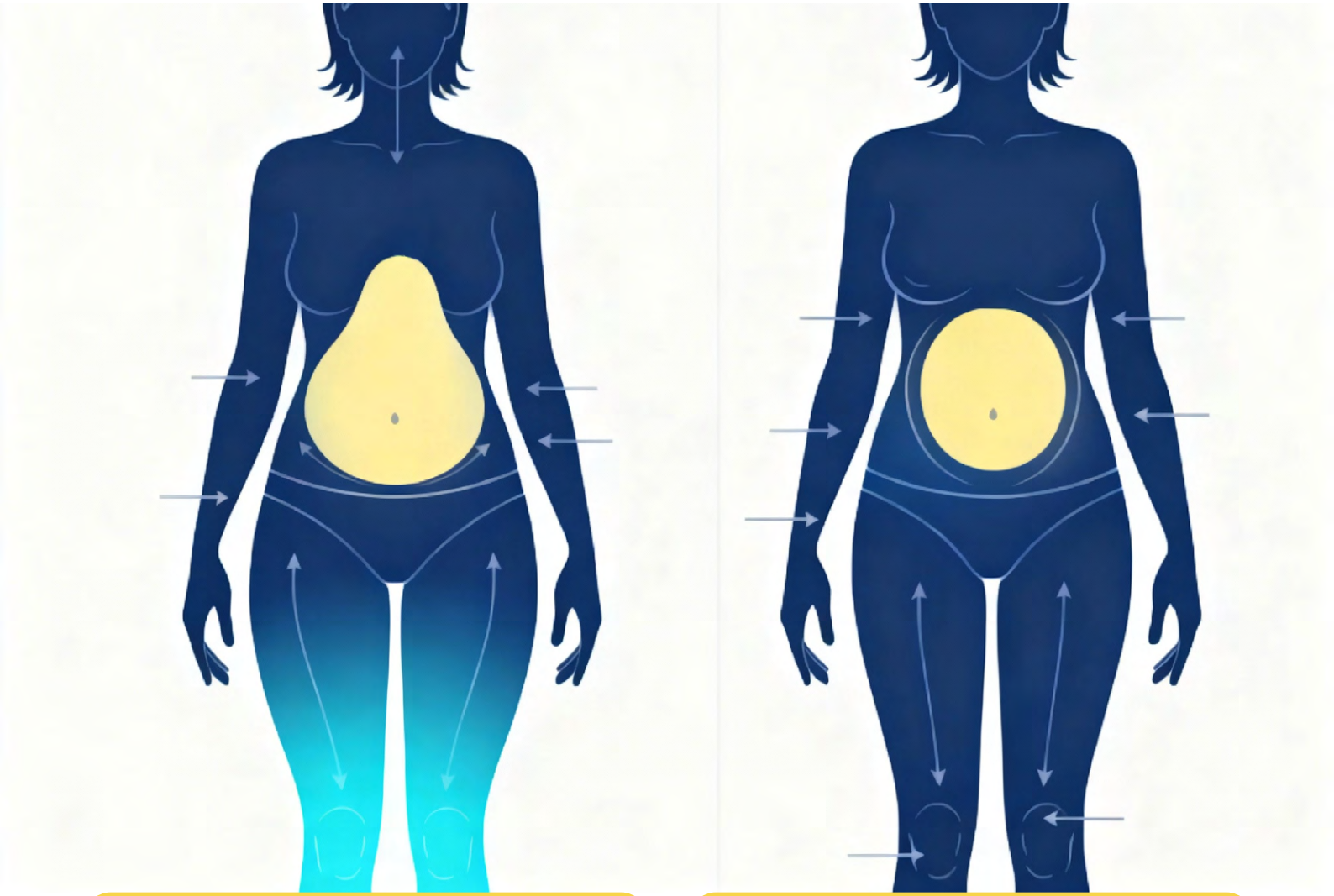
La baisse de la Progestérone est la principale responsable des **troubles du sommeil** survenant à la ménopause (la Progestérone se dégrade en Alloprégnanolone qui agit sur les neurotransmetteurs GABA du cerveau).



Pourquoi la silhouette se modifie à la Ménopause

La silhouette des femmes se modifie à la ménopause :

- le tour de taille augmente par l'accumulation de graisse viscérale,
- il existe une fonte musculaire qui favorise une perte de tonicité au niveau des bras et des jambes (intérieur des cuisses),
- l'accumulation de graisse peut également concerner le dos et la poitrine.



Avant la ménopause
Répartition gynoïde : hanches et cuisses

Après la ménopause
Répartition androïde : abdomen et taille

Ainsi, la silhouette se modifie par la migration de la graisse du bas du corps **(silhouette gynoïde)** vers le haut du corps **(silhouette androïde)**.

Ce changement de silhouette est principalement dû à la **baisse des Estrogènes et de la Testostérone**.

Comment réguler ces changements hormonaux

À la chute des Estrogènes, une hormone devient fondamentale pour la gestion des graisses corporelles : **l'INSULINE**.

L'Estradiol a un effet protecteur sur la sensibilité à l'Insuline (la capacité qu'ont les cellules à utiliser les sucres et/ou à stocker de la graisse).

La ménopause entraîne une baisse de sensibilité à l'Insuline avec :

- **Augmentation de l'insulino-résistance :** L'efficacité de l'insuline diminue. Le corps doit en produire davantage pour obtenir le même effet, ce qui peut conduire à une hyperinsulinémie (taux d'insuline élevé).
- **Changement de la répartition des graisses :** Le corps commence à stocker davantage de graisse viscérale autour de la taille. Cette nouvelle graisse favorise encore plus l'insulino-résistance, créant un cercle vicieux.
- **Augmentation du risque de diabète :** La combinaison de l'insulino-résistance et du changement de la répartition des graisses augmente le risque de développer un syndrome métabolique et un diabète de type 2 après la ménopause.



Les interactions entre Insuline & Testostérone

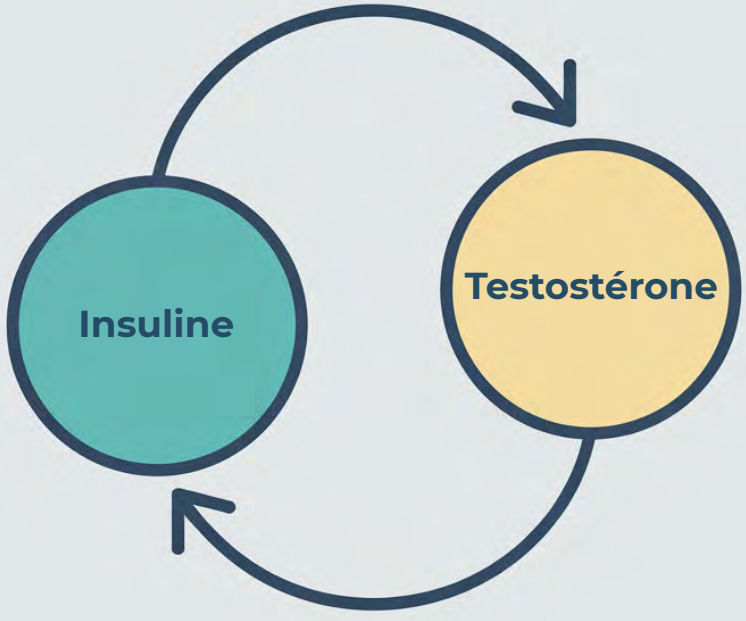
L'autre hormone fondamentale pour la silhouette est donc la **TESTOSTÉRONE**.

Nous avons vu qu'elle régule **le rapport masse maigre / masse grasse** et qu'elle a un rôle important dans la préservation de la **densité osseuse**.

Insuline et Testostérone s'influencent mutuellement :

- **L'augmentation de l'Insuline augmente la production de SHBG** (Sex Hormone Binding Globuline), ce qui rend **moins efficace la production de Testostérone** (qui reste liée à la SHBG et n'est plus active sur les tissus).
- **La baisse de Testostérone augmente la masse grasse** viscérale et baisse la masse musculaire, ce qui augmente la résistance à l'Insuline.

↑ Insuline
↑ SHBG
→ **Production de testostérone moins efficace**



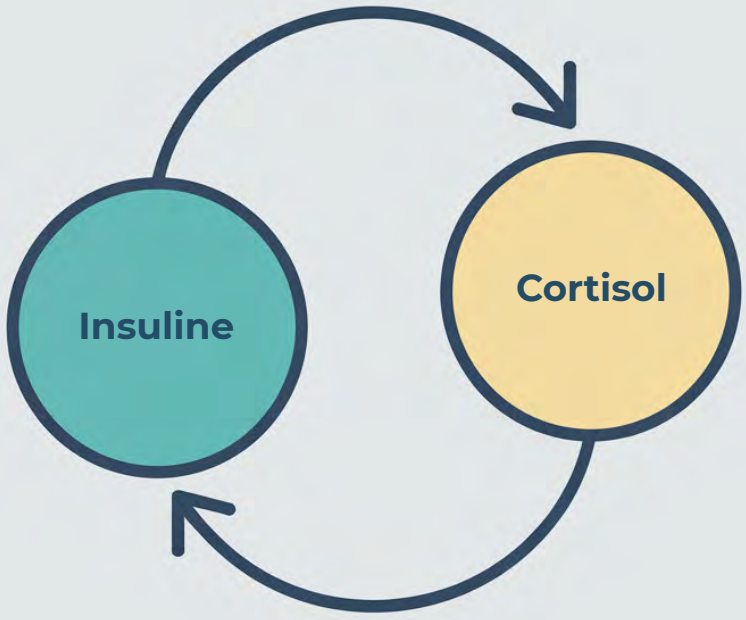
↓ Testostérone
↑ Graisse viscérale
→ **Résistance à l'Insuline**

Les interactions entre Insuline & Cortisol

Enfin, une autre hormone vient perturber l'agencement hormonal : il s'agit du CORTISOL :

- Le Cortisol est **l'hormone du stress** (plus le stress dure, plus la fonctionnalité du Cortisol augmente).
- Le Cortisol est une hormone **très inflammatoire** qui augmente la **résistance à l'Insuline** et le **stockage des graisses** au niveau abdominal surtout.

↑ Insuline
↑ **Inflammation**
↑ Cortisol



↑ Cortisol
→ **Résistance à l'Insuline**
↑ **Graisse abdominale**

La gestion du stress devient ainsi, à la ménopause, un élément fondamental pour la gestion de la silhouette.

Les trois hormones clés de la silhouette : Insuline, Testostérone, Cortisol

Voilà pourquoi la **MÉTHODE MENOPLUS SILHOUETTE** s'attachera à réguler la sécrétion de ces **3 hormones** :

Insuline

- Régule le **stockage des graisses**
- Influence la **sensibilité métabolique**

Testostérone

- Maintient la **masse musculaire** et la **densité osseuse**
- Équilibre la **répartition corporelle**

Cortisol

- Hormone **du stress et de l'inflammation**
- Favorise la **résistance à l'Insuline**

Il est important de comprendre que **c'est la gestion simultanée de ces 3 hormones qui garantit des résultats**. Si une de ces 3 hormones reste ***déséquilibrée***, il sera difficile d'obtenir un ré-équilibrage des deux autres.

La Méthode MENOPLUS SILHOUETTE : une approche globale



Le programme MENODIET

- Pour la régulation de la sécrétion d'Insuline, nous nous appuierons principalement sur une alimentation spécifique.
- Ce programme inclura également la gestion de la Testostérone et du Cortisol.

Le programme MENOPOSTEO

- Pour réguler naturellement la sécrétion de Testostérone, nous verrons comment éviter les erreurs (par exemple faire du sport) et équilibrer physiquement la production et la circulation hormonale.
- Les exercices proposés seront également fondamentaux dans la gestion du Cortisol.

Le programme MENONAT

- Enfin, la gestion du stress, du Cortisol et des neurotransmetteurs se fera à travers un programme naturopathique spécifique.
- Ce programme intégrera également la gestion de la Testostérone et du Cortisol.

Le programme MENODIET



- **La sécrétion d'Insuline** dépend étroitement de la consommation de **sucres** ; or les sucres sont partout, créent de *l'acidité et des inflammations*.

  La base du régime MENODIET sera donc de diminuer l'apport en glucides, notamment contenus dans les céréales et les féculents.

- Par ailleurs, nous avons vu l'importance de **préserver nos hormones sexuelles** (Testostérone, Estrone, Progestérone résiduelle…).

  Ces hormones sont dites **stéroïdiennes**, c'est-à-dire qu'elles proviennent de la dégradation du Cholestérol.

  Cela souligne l'importance de préserver les « bons » lipides alimentaires.

- Enfin, les organes essentiels aux sécrétions hormonales dans la vie post-ménopausique ne sont plus les ovaires mais **l'axe Foie / Pancréas**, qu'il conviendra de préserver.

  Une façon physiologique de préserver le Foie et le Pancréas est d'en diminuer l'activité en pratiquant un jeûne intermittent.

Le jeûne intermittent et la réduction des glucides



- Dans le jeûne intermittent de la ménopause, l'essentiel n'est pas l'intervalle de 16h sans manger, classiquement demandé, mais **surtout la diminution du nombre de repas.**
- Dans ce type de régime, il est important de **se limiter à 2 prises alimentaires par jour** (voire d'arriver au régime OMAD – One Meal A Day – qui nous vient des USA).
- Il sera d'autant plus facile de ne prendre que 2 repas par jour, que ces repas seront **pauvres en glucides et riches en lipides**.
- La baisse des glucides entraînera **une sécrétion moindre d'Insuline et donc moins d'hypoglycémies** fonctionnelles responsables de fringales et autres pulsions sucrées.
- Le métabolisme des lipides étant plus lent, et l'énergie délivrée par les lipides plus importante, le rassasiement sera plus important et plus long, réalisant **un effet coupe-faim naturel.**

Une journée type selon la méthode MENODIET

Petit-déjeuner :

- 1 café ou 1 thé vert

Si possible, préparer un thermos pour la journée avec 1,5 l d'eau d'Hepar avec le jus de 2 citrons + 4 à 5 tranches de concombre pelé et du gingembre → à boire dans la journée

Déjeuner (vers 12–13h) :

- 1 thé vert ou 1 café
- Œufs brouillés, pulpe de tomate ou 2 œufs coque

Crudités : tomates, avocats, céleris, champignons ou légumes vapeur

2 tranches de bacon ou 2 tranches de jambon ou 1 tranche de saumon fumé

Fromage à pâte dure

ou

- 120 g de poisson vapeur ou papillote ou 100 g de viande maigre avec légumes vapeur,

1 fois par semaine 100 g de viande rouge

1 part de fromage de chèvre ou brebis à pâte dure

1 pain cétogène

Diner (vers 17–18h) :

- 1 soupe de tomates, potiron ou velouté de légumes

ou

salade complète (salade + légumes verts + protéines animales – viande blanche, thon, saumon ou œufs – largement arrosée d'huile d'olive, de colza ou de noix, avec sauce citron)

- quelques noix ou amandes
- 1 fromage ou 2 yaourts nature brebis ou chèvre

Vers 22h

- 1 tisane « drainante »



Résultats et accompagnement personnalisé

Ma large expérience de ce type de régime me permet d'affirmer que, dans la plupart des cas, ce type de régime est **facile à suivre et très efficace pour perdre des kilos** excédentaires.

Pour vous accompagner tout de suite à perdre du poids rapidement, suivez le lien **« Challenge MENOPLUS : perdre 3 kg en 10 jours »**.

Vous aurez un **accès gratuit à un programme de 10 jours** avec les recettes incluses.

Attention : *il se peut que, en cas d'inflammations importantes ou de dysbiose intestinale marquée, un régime anti-inflammatoire ou hypotoxique soit nécessaire en amont.*

Un suivi spécifique par une diététicienne MENOPLUS, spécifiquement formée, assurera un résultat optimum.



Les aliments clés de l'équilibre hormonal

A ce schéma alimentaire de base vient s'ajouter un choix spécifique d'aliments stimulant Insuline / Testostérone / Cortisol :

- Viande blanche, poisson, œufs, tofu → **pour préserver l'insuline**
- Pommes, agrumes, carottes, graines de lin → **pour un maximum de fibres**
- Thé vert, café, myrtilles, fraises, chocolat noir → **apport en antioxydants**
- Cannelle et vinaigre de cidre → **pour éviter les pics de glycémie**
- Huîtres, viande rouge (bœuf), graines de courge, épinards, fruits de mer → **riches en zinc, améliorent la production de testostérone**
- Poissons gras (saumon, thon, maquereau), jaunes d'œufs, certains champignons → **riches en vitamine D**
- Légumes verts à feuilles (épinards, chou frisé), avocats, noix, graines, chocolat noir → **magnésium aidant à réduire les effets du stress**
- Avocats, huile d'olive extra vierge, noix, graines de lin, graines de chia, poissons gras → **apport en Oméga-3 et régulation du cortisol**
- Gingembre et ail → **stimulent la production de testostérone**
- Agrumes, poivrons rouges, kiwis, brocolis, fraises → **vitamine C régulant le cortisol**
- Thé vert → **contient de la théanine, favorisant la relaxation sans somnolence**

Une **diététicienne MENOPLUS** vous aidera à composer des repas faciles, succulents et adaptés à la ménopause.

Les repères corporels : masse grasse & tour de taille

Les objectifs principaux sont **la diminution du pourcentage de masse grasse** (mesuré sur une balance à impédance) **et du tour de taille** (mesuré sur une ligne horizontale 2 cm sous le nombril).

Les chiffres attendus :

- % de masse grasse < 30 %, optimum **entre 20 et 25 %**
- Tour de taille < 88 cm, optimum **85 cm**

Le poids n'est pas un objectif principal, mais il diminuera naturellement pour approcher un **IMC autour de 20–25**.



Le programme MENOPOSTEO

La principale erreur que font les femmes à la ménopause est de **se mettre à pratiquer du sport à outrance.**

Il faut distinguer SPORT et ACTIVITÉ PHYSIQUE : l'un est pratiquement l'inverse de l'autre :

- **le sport** favorise le stress oxydatif et les inflammations,
- **l'activité physique** régulière permet de conserver de bons niveaux hormonaux

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

La base de l'activité physique à la ménopause est le cardio soft :

- **1 h de marche dynamique par jour** (si possible en plein air ou sur tapis de marche à 6 km/h, pente < 15 %)
- **1 h de vélo**
- **1 h de natation** (si bonne technique)
- **1 h de jogging léger** pour celles qui sont entraînées et n'ont jamais arrêté

À ce cardio-soft peuvent s'ajouter des **exercices de musculation isotonique**, de **Pilates ou de yoga**, selon les préférences.

Un programme établi par un coach est souvent nécessaire (*attention aux coachs qui veulent absolument vous muscler ou vous faire perdre du poids par des exercices intenses !*)

Des exercices plus spécifiques de la ménopause

À cette activité physique de base viennent s'ajouter des **exercices plus spécifiques de la ménopause**, détaillés dans le programme MENOPOSTEO.

La baisse de sécrétion ovarienne entraîne une **baisse de la vascularisation de la zone pelvienne et une sclérose** de cette zone.

La circulation des énergies corporelles et des informations cellulaires passe par l'harmonisation de 3 diaphragmes :

- le diaphragme **tentoriel** (à la base du crâne),
- le diaphragme **thoraco-abdominal**,
- et le diaphragme **pelvien**, qui sépare le système digestif du complexe des organes génitaux.

Comme ces **zones sont reliées entre elles par des fascias**, la sclérose pelvienne favorise le **dysfonctionnement thoraco-abdominal** (troubles digestifs) et cérébral (troubles du sommeil, mémoire, brouillard mental...).

Les spécialistes les mieux formés à cette régulation des 3 diaphragmes et fascias sont **les ostéopathes** : d'où le programme MENOPOSTEO.

Pour plus de détails sur ce programme et sa réalisation concrète, je vous renvoie à **l'e-book « La Bible de l'activité physique sans sport à la ménopause »** et aux vidéos qui l'accompagnent.

Cet e-book professionnel (37 €) a été conçu pour expliquer les bons exercices et la bonne manière de les exécuter.

Il est en effet assez difficile de comprendre les mouvements spécifiques du programme MENOPOSTEO sans quelques vidéos détaillées.

Nous avons réalisé cet e-book et les vidéos qui l'accompagnent pour une efficacité optimum.

Le programme MENONAT



- Les changements hormonaux entraînent obligatoirement des changements métaboliques :

  les femmes ménopausées ne vont plus assimiler les nutriments alimentaires comme avant.

- Ceci est dû :
  - aux **modifications de la sensibilité à l'Insuline**,
  - à la **baisse des hormones anabolisantes** (Estrogènes, Progestérone),
  - à **l'augmentation de la fonctionnalité du Cortisol** (principale hormone catabolisante),
  - aux **perturbations du système détox** (intestin et foie),
  - aux conséquences sur la **fonction thyroïdienne** (l'hypothyroïdie est fréquente à la ménopause),
  - voire pour certaines à une **insuffisance surrénalienne fonctionnelle** (« Adrenal Fatigue » aux USA), due à **l'épuisement du Cortisol**.

- **Cette rééquilibration du métabolisme par des produits naturels est gérée au mieux par la naturopathie : d'où le programme MENONAT**.

La naturopathie et les compléments adaptés à la ménopause

La naturopathie utilisera plusieurs outils :

- Les techniques de relaxation et/ou de méditation
- Les techniques énergisantes (LED, aromathérapie, Fleurs de Bach, etc.)
- Les compléments nutritionnels

Les compléments nutritionnels sont très efficaces s'ils sont bien utilisés :

les compléments non spécifiques (ceux dont pratiquement tout le monde a besoin) :

- les probiotiques
- la vitamine D
- les vitamines B
- les Oméga-3

les compléments spécifiques à la ménopause, comme :

- Berbérine, Allulose, Chrome → pour la gestion de l'Insuline
- Fenugrec, Tribulus Terrestris, Maca → pour la stimulation de la Testostérone
- Ashwagandha, Rhodiola, Magnésium → pour la gestion du Cortisol

Ces compléments spécifiques doivent être **adaptés à chacune et nécessitent un entretien préalable avec un(e) naturopathe**.

S'ils sont dénués de danger et d'effets secondaires importants, leur efficacité nécessite un **ciblage professionnel** ; trop de femmes prennent encore des compléments nutritionnels en fonction du packaging ou de conseils peu fiables.

Pour aller plus loin avec la naturopathie



Pour illustrer la pertinence de la naturopathie à la ménopause, je vous encourage à prendre soin de vos cheveux : je vous offre un accès **gratuit** à mon e-book **« La beauté des cheveux à la cinquantaine »**.

De plus, vous trouverez ***en bonus*** une liste de compléments nutritionnels utiles à la ménopause.

Pour celles qui en ont besoin, vous trouverez également un lien vers l'e-book (17 €) + vidéo **« Les clés d'un sommeil réparateur »**.

Les perturbations du sommeil sont fréquentes à la ménopause, et rien ne sera efficace sans une bonne récupération nocturne.

Conclusion

- La ménopause est inéluctable mais représente **une opportunité d'amélioration de la qualité de vie**, et non pas un déclin, comme encore beaucoup de femmes le pensent.

- Les changements hormonaux signent la fin de la période génitale, où tout votre corps était orienté vers une éventuelle grossesse. Mais cette vie post-génitale, si elle est bien gérée, peut **représenter votre meilleure qualité de vie, centrée sur vous et vos désirs propres**.

- **MENOPLUS a été créé pour vous accompagner** dans ces bouleversements métaboliques et physiques.

- **Des équipes de diététiciennes (programme MENODIET), ostéopathes (programme MENOPOSTEO) et naturopathes (programme MENONAT)**, sous supervision médicale, vous accompagneront tout au long de votre processus de changement pour que votre qualité de vie reste votre meilleur atout dans les années à venir.

Et, s'il est besoin d'impliquer votre entourage, qui ne comprend pas toujours les changements induits par la ménopause, vous trouverez en **bonus gratuit un storybook ludique « Menoplus en famille »**, afin de vous sentir mieux comprise par ceux que vous aimez.



MENOPLUS vous aide à faire de la ménopause votre meilleure période de vie !

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**

