REBLOOM YOGA

Refleurir
après 45 ans



5 clés pour un corps fort, mobile
et apaisé à la ménopause — et au-delà

FORCE · OS & ÉQUILIBRE · YOGA · RÉCUPÉRATION · ASSIETTE

Isabelle Kehr

YOGA · RENFORCEMENT · MÉNOPAUSE

AVANT DE COMMENCER

Bienvenue, toi

Si tu ouvres ce guide, c'est peut-être que quelque chose a changé.

Un sommeil plus léger. Un ventre qui ne ressemble plus tout à fait au tien. Des articulations qui grincent un peu le matin, une fatigue que tu ne reconnais pas — et parfois, au milieu de tout ça, cette petite question : *est-ce que c'est ça, maintenant ?*

Je ne vais pas te dire que la ménopause est une période merveilleuse. Ce serait faux. Elle peut être déroutante, inconfortable, épuisante par moments.

Mais je vois aussi, chaque semaine en cours, des femmes qui reprennent confiance dans leur corps. Qui se découvrent plus fortes qu'à 30 ans. Qui apprennent enfin à s'écouter.

> *La transition hormonale n'est pas une fin.*
> *C'est une saison — et chaque saison a ses floraisons.*

Ce guide rassemble ce qui, d'après la recherche et mon expérience auprès des femmes de 45 ans et plus, fait vraiment la différence : garder sa force, protéger ses os, apaiser son système nerveux, mieux récupérer, et nourrir son corps sans se priver.

Pas de méthode miracle. Pas de liste de choses que tu « devrais » faire. Juste cinq clés, des gestes simples à essayer dès cette semaine — et un petit programme de sept jours pour te lancer.

Prends ce qui te parle. Laisse le reste pour plus tard.

Isabelle

FONDATRICE DE REBLOOM YOGA

AU FIL DES PAGES

Les 5 clés

01 Garder sa force — muscles & métabolisme

02 Protéger ses os et son équilibre — bouger pour demain

03 Apaiser le corps par le yoga — souffle & postures

04 Récupérer, ralentir, dormir — l'art de moins

05 Nourrir son corps sans se priver — l'assiette Rebloom

\+ Ta semaine pour commencer

\+ Quelques mots sur moi

\+ Et si on continuait ensemble ?

Ce guide est proposé à titre informatif et ne remplace pas un avis médical. Avant de commencer une nouvelle activité physique ou de modifier ton alimentation — en particulier si tu as un problème de santé, des douleurs, une ostéoporose diagnostiquée ou un traitement en cours — demande conseil à ton médecin. Écoute ton corps : un exercice ne doit jamais provoquer de douleur.

© 2026 Isabelle Kehr — Rebloom Yoga · isabellekehr.com · Ce guide est offert : tu peux le partager tel quel, mais pas le modifier ni le vendre.



01

Garder sa force

CLÉ N°1

01 Garder sa force

Le muscle n'est pas une question d'apparence.
C'est ton assurance autonomie.

Dès la trentaine, nous perdons naturellement un peu de masse musculaire chaque année. Avec la chute des œstrogènes, ce mouvement s'accélère : le corps fabrique moins facilement du muscle, stocke plus volontiers autour du ventre, et le métabolisme ralentit.

Or le muscle fait bien plus que nous rendre « toniques ». Il soutient les articulations, protège le dos, aide à réguler la glycémie, stimule les os — et c'est lui qui te permettra, à 75 ans, de porter tes courses, de te relever du sol ou de monter dans un train sans aide.

BONNE NOUVELLE

Il n'est jamais trop tard. Les études montrent que les femmes ménopausées gagnent en force dès quelques semaines d'entraînement régulier — même en commençant à 60 ou 70 ans. **Deux séances par semaine suffisent** pour voir une vraie différence.

Ce qui compte vraiment

- **De la résistance, pas seulement du cardio.** La marche est précieuse, mais elle ne suffit pas à entretenir le muscle. Il lui faut une charge : ton poids du corps, des haltères, un élastique.
- **Un vrai effort.** Les dernières répétitions doivent être exigeantes — sans douleur, mais sans facilité non plus.
- **La progression.** Quand c'est devenu facile, on ajoute un peu : une répétition, un poids, un temps de pause en bas du mouvement.
- **Les grands mouvements du quotidien** : se lever, pousser, tirer, porter. C'est ce qu'on appelle le mouvement fonctionnel.

CLÉ N°1 — À ESSAYER

Trois exercices pour commencer

Fais-les deux fois par semaine, en laissant un jour de repos entre les séances. Échauffe-toi quelques minutes avant (marche sur place, cercles d'épaules), et respire : on expire pendant l'effort.

i L'assis-debout

2 À 3 SÉRIES DE 8 À 12

Assise au bord d'une chaise, pieds écartés largeur de hanches. Penche le buste légèrement vers l'avant et lève-toi en poussant dans les talons, sans t'aider des mains. Redescends lentement, en contrôlant, jusqu'à effleurer la chaise.

Pour progresser : descends en comptant jusqu'à 4, ou tiens une bouteille d'eau contre ta poitrine.

ii Les pompes contre le mur

2 À 3 SÉRIES DE 8 À 12

Debout face au mur, à un grand pas de distance, mains à hauteur d'épaules. Plie les coudes vers l'arrière (le long du corps, pas en ailes) pour approcher la poitrine du mur, puis repousse. Le corps reste gainé comme une planche.

Pour progresser : recule les pieds, puis passe au plan de travail de la cuisine.

iii Le rowing à l'élastique

2 À 3 SÉRIES DE 10 À 15

Assise jambes tendues, élastique passé sous les pieds, une extrémité dans chaque main. Tire les coudes vers l'arrière en serrant les omoplates, la poitrine ouverte. Relâche lentement. C'est l'antidote parfait aux épaules qui s'enroulent devant l'ordinateur.

Sans élastique : une serviette tenue entre les mains, que tu tires en résistant.

LE BON DOSAGE

À la fin de chaque série, tu dois sentir qu'il t'en resterait encore deux ou trois dans le réservoir — pas plus. Si tu pourrais en faire dix de plus, c'est le moment d'augmenter la difficulté.



02

Protéger ses os et son équilibre

CLÉ N°2

02 Protéger ses os et son équilibre

Les os sont vivants. Ils se reconstruisent en permanence — à condition qu'on leur en donne la raison.

Les œstrogènes jouent un rôle protecteur pour nos os. Dans les années qui entourent la ménopause, leur baisse accélère la perte de densité osseuse. C'est silencieux, ça ne fait pas mal… jusqu'au jour d'une chute.

Deux choses stimulent l'os : **la traction des muscles** (d'où l'importance de la clé n°1) et **les petits impacts**. Et une troisième protège des fractures : **un bon équilibre**, pour ne pas tomber.

CE QUE DIT LA RECHERCHE

L'essai australien LIFTMOR a montré qu'un entraînement en résistance progressif et encadré, associé à des impacts, pouvait améliorer la densité osseuse de femmes ménopausées à masse osseuse basse. Niamh Daly, qui m'a formée au yoga pour l'ostéoporose, le résume bien : on adapte, mais on n'arrête pas de bouger.

i Les montées sur pointes et le « talon-choc »

2 SÉRIES DE 10, CHAQUE JOUR

Debout, une main sur le dossier d'une chaise. Monte lentement sur la pointe des pieds, puis relâche en laissant retomber les talons au sol avec un petit choc franc. Ce léger impact envoie un signal à l'os de la hanche et du bassin.

ii La marche du funambule

2 ALLERS-RETOURS

Marche lentement en posant le talon juste devant les orteils de l'autre pied, comme sur une ligne. Le regard loin devant. Fais-le le long d'un plan de travail ou d'un couloir pour pouvoir te rattraper.

iii L'arbre, près du mur

30 SECONDES PAR JAMBE

Debout, le bout des doigts contre le mur. Pose la plante d'un pied contre la cheville, le mollet ou la cuisse opposée (jamais sur le genou). Quand c'est stable, décolle les doigts. Puis essaie… les yeux fermés.

Petit test : tiens-tu 10 secondes sur un pied sans appui ? Note ton résultat, et refais le test dans un mois.

Si tu as un diagnostic d'ostéoporose ou d'ostéopénie, certains mouvements (flexions du dos chargées, torsions profondes) demandent des adaptations. Parles-en à ton médecin et fais-toi accompagner par une professionnelle formée.



03

Apaiser le corps par le yoga

Respirer lentement, c'est déjà prendre soin de soi.

CLÉ N°3

03 Apaiser le corps par le yoga

Quand tout s'emballe à l'intérieur — chaleur, cœur qui bat, pensées qui tournent — le souffle reste ton point d'appui.

La transition hormonale rend souvent le système nerveux plus réactif. Le stress se fait sentir plus vite, et il amplifie à son tour les bouffées de chaleur, l'irritabilité, les troubles du sommeil. Le yoga agit justement là : sur le système nerveux, pour l'aider à revenir au calme.

C'est le cœur de l'approche Menopause Yoga™, que j'ai apprise auprès de Petra Coveney : des pratiques choisies en fonction de ce que tu ressens *aujourd'hui* — rafraîchissantes, apaisantes ou énergisantes.

Trois respirations

Le souffle allongé

5 MINUTES · ANTI-STRESS

Inspire par le nez en comptant jusqu'à 4, expire lentement jusqu'à 6. L'expiration plus longue signale au corps qu'il peut se détendre.

Sitali, le souffle qui rafraîchit

8 À 10 CYCLES · BOUFFÉE DE CHALEUR

Inspire par la bouche à travers la langue roulée en tube (ou entre les dents serrées si tu ne peux pas la rouler), expire par le nez. Tu sentiras l'air frais passer.

La main sur le cœur

2 MINUTES · QUAND L'ÉMOTION MONTE

Une main sur le cœur, l'autre sur le ventre. Respire simplement, en sentant tes mains bouger. Rien d'autre à faire.

Trois postures

Jambes contre le mur

5 À 10 MINUTES

Allongée, les fesses près du mur, les jambes posées dessus. Un coussin sous le bassin si tu veux. Idéale le soir, pour les jambes lourdes et le mental agité.

L'enfant, soutenue

1 À 3 MINUTES

À genoux, les genoux écartés, le buste posé sur un coussin ou un traversin, le front appuyé. Le dos s'élargit à chaque inspiration.

Le papillon allongé

3 À 5 MINUTES

Sur le dos, plantes de pieds jointes, genoux ouverts et soutenus par des coussins. Le bassin s'ouvre, le ventre se relâche.



04

Récupérer, ralentir, dormir

CLÉ N°4

04 Récupérer, ralentir, dormir

À cette étape de la vie, faire plus n'est pas toujours faire mieux.

Beaucoup de femmes réagissent aux changements de la ménopause en redoublant d'efforts : plus de sport, plus de restriction, plus de contrôle. Et se retrouvent encore plus fatiguées, avec un ventre qui ne bouge pas.

Ce n'est pas un manque de volonté. Pendant la transition, le corps encaisse moins bien le stress — et pour lui, un entraînement trop intense, un manque de sommeil ou un régime strict sont aussi des stress.

LE REGARD DE DR WENDY SWEET

Dans son programme MyMT™, Wendy Sweet insiste sur ce point : pendant la transition hormonale, la récupération n'est pas un luxe, c'est une partie de l'entraînement. Un corps qui dort mal et qui s'épuise ne peut ni construire du muscle, ni réguler son poids.

Pour mieux récupérer

- **Alterne les intensités.** Une séance tonique, puis une séance douce (yoga, marche, mobilité). Pas d'entraînement intense deux jours de suite.
- **Écoute les signaux.** Fatigue qui ne passe pas, sommeil perturbé, courbatures qui durent : c'est le moment de lever le pied, pas de forcer.
- **Garde du temps vraiment vide.** Dix minutes sans écran, sans tâche, sans objectif. Ce n'est pas de la paresse : c'est de la réparation.

Pour mieux dormir

- **Des horaires réguliers**, y compris le week-end — c'est ce qui stabilise le plus l'horloge interne.
- **La lumière du matin** : quelques minutes dehors avant 10 h aident à mieux s'endormir le soir.
- **Une chambre fraîche**, des couches de vêtements faciles à retirer, une bouteille d'eau fraîche à portée de main.
- **Un rituel du soir** : jambes contre le mur et souffle allongé (clé n°3), plutôt que le téléphone au lit.
- **L'alcool en soirée**, même modéré, a tendance à fragmenter le sommeil et à favoriser les sueurs nocturnes. Observe ce qu'il te fait.



05

Nourrir son corps sans se priver

CLÉ N°5

05 Nourrir son corps sans se priver

Ton corps n'a pas besoin de moins.
Il a besoin de mieux — et souvent, de plus de certaines choses.

Après 45 ans, les régimes restrictifs se retournent presque toujours contre nous : ils font fondre le muscle autant que le gras, fatiguent, et relancent le stockage dès qu'on les arrête. L'objectif n'est pas de manger moins, mais de nourrir ce qui compte : les muscles, les os, l'intestin, le cerveau.



- **½ légumes** — de toutes les couleurs, crus et cuits
- **⅓ protéines** — à chaque repas, pas seulement le soir
- **le reste en féculents complets** ou légumineuses
- **+ une touche de bons gras** — huile d'olive ou de colza, noix, avocat

Six repères simples

i Des protéines à chaque repas

C'est le carburant du muscle, et nos besoins augmentent avec l'âge. Œufs, yaourt grec ou skyr, fromage blanc, poisson, volaille, tofu, lentilles, pois chiches… Pense surtout au petit-déjeuner, souvent le plus pauvre de la journée.

ii Du calcium et de la vitamine D pour les os

Produits laitiers ou yaourts de brebis et de chèvre, sardines avec leurs arêtes, amandes, choux, eaux minérales riches en calcium. Pour la vitamine D : un peu de soleil sur la peau, les poissons gras — et un dosage chez ton médecin, qui te dira si une supplémentation est utile.

iii Des fibres pour l'intestin

Légumes, fruits entiers, légumineuses, céréales complètes, graines de lin moulues. Un microbiote bien nourri aide à réguler la glycémie, l'inflammation et même l'humeur. Augmente progressivement si ton ventre n'y est pas habitué.

iv Des bons gras, sans peur

Les oméga-3 des poissons gras (sardines, maquereau, saumon), des noix et du colza participent à calmer l'inflammation de fond qui s'installe avec l'âge. L'huile d'olive reste la reine de la cuisine.

v Une place pour le soja et le lin

Tofu, edamame, boisson de soja, graines de lin contiennent des phyto-œstrogènes. Chez certaines femmes, ils semblent atténuer un peu les bouffées de chaleur. Ce n'est pas magique, mais ça vaut la peine d'essayer, en cuisine, sous forme d'aliments.

vi Repérer tes déclencheurs

Café, alcool, plats très épicés, repas très sucrés : chez beaucoup de femmes, ils peuvent déclencher ou intensifier les bouffées de chaleur. Pas besoin de tout supprimer — note simplement ce qui se passe après, pendant une ou deux semaines.

UNE JOURNÉE-TYPE, POUR T'INSPIRER

Matin — yaourt grec ou skyr, fruits rouges, une cuillère de graines de lin moulues, quelques noix. Ou deux œufs sur une tartine de pain complet.

Midi — grande assiette de légumes, une portion de lentilles ou de poulet, un filet d'huile d'olive, un peu de quinoa.

Goûter — un fruit et une poignée d'amandes, ou un morceau de fromage.

Soir — soupe de légumes, sardines ou tofu poêlé, pain complet. Un repas un peu plus léger aide souvent à mieux dormir.

ET L'EAU ?

Avec l'âge, la sensation de soif s'émousse. Garde une bouteille ou une carafe en vue et bois régulièrement dans la journée — un peu plus quand tu as eu des bouffées ou des sueurs nocturnes.

PASSER À L'ACTION

Ta semaine pour commencer

Sept jours, une petite chose par jour, en plus de ce que tu fais déjà. Coche au fur et à mesure — et sois indulgente avec toi : un jour sauté, ce n'est pas un échec, c'est la vie.

Lundi	FORCE	Les trois exercices de la clé n°1, 2 séries de chaque. ☐
Mardi	ASSIETTE	Ajoute une source de protéines à ton petit-déjeuner. ☐
Mercredi	YOGA	10 minutes : souffle allongé, puis jambes contre le mur. ☐
Jeudi	OS & ÉQUILIBRE	Talons-chocs, marche du funambule, l'arbre — et ton petit test sur un pied. ☐
Vendredi	FORCE	Deuxième séance de la clé n°1. Ajoute une répétition si c'était facile. ☐
Samedi	DEHORS	30 minutes de marche, le matin si possible, à la lumière du jour. ☐
Dimanche	RÉCUPÉRER	Une pause vraiment vide, et un coucher à heure fixe. Note ce que tu as remarqué cette semaine. ☐



MES OBSERVATIONS

Mon énergie, mon sommeil, mon humeur, ce qui m'a fait du bien…

QUI SUIS-JE ?

Quelques mots sur moi



Je m'appelle Isabelle, et j'accompagne les femmes de 45 ans et plus à traverser la ménopause avec un corps fort, mobile et apaisé.

Je suis née en Californie, j'ai vécu une quinzaine d'années à Paris dans le monde des arts, puis la vie m'a menée dans le Béarn, où je vis depuis bientôt trente ans.

Comme beaucoup de femmes, j'ai traversé moi-même cette transition — avec ses doutes, ses fatigues, ses questions sans réponse. C'est ce qui m'a poussée à me former, encore et encore, pour comprendre ce qui se passe vraiment dans nos corps et comment le yoga et le mouvement peuvent nous accompagner.

J'ai créé **Rebloom Yoga** autour d'une conviction simple : la ménopause n'est pas un déclin, c'est une renaissance possible. Aujourd'hui j'enseigne le hatha doux, le yin yoga, la DanseYoga et le renforcement musculaire, en cours collectifs et en ligne, et je reçois des invité·es inspirant·es dans mon podcast *Ménopause & Renaissance*.

Menopause Yoga™ — Petra Coveney

Programme MyMT™ — Dr Wendy Sweet

Yoga & ostéoporose — Niamh Daly

Yoga Hormonal

> *Ce que je souhaite à chaque femme qui passe dans mes cours : se sentir de nouveau chez elle dans son corps.*

POUR ALLER PLUS LOIN

Et si on continuait ensemble ?

Ce guide est un début. Si tu as envie d'être accompagnée pour la suite, voici les différentes façons de pratiquer avec moi.

01 Les cours en ligne

Pratique avec moi depuis chez toi, où que tu sois. Et pour avancer à ton rythme, deux programmes en autonomie : **renforcement musculaire** pensé pour les femmes de 45 ans et plus, et **abdominaux** en douceur, dans le respect du périnée et du dos.

→ ISABELLEKEHR.COM

02 Les cours collectifs dans le Béarn

Yoga doux, yin, DanseYoga et renforcement musculaire, en petits groupes, à **Sauveterre-de-Béarn** et **Montfort-en-Béarn**. L'occasion de pratiquer accompagnée, et de rencontrer d'autres femmes qui vivent la même étape.

→ PLANNING SUR ISABELLEKEHR.COM

03 Le podcast Ménopause & Renaissance

Des conversations franches et bienveillantes avec des expertes et des femmes inspirantes, pour mieux comprendre ce qui se passe en nous et changer de regard sur cette étape.

→ SUR TA PLATEFORME D'ÉCOUTE PRÉFÉRÉE

04 Mon site & Instagram

Sur le site, tous mes cours, les horaires, mes programmes et mes articles de blog — et de quoi me contacter. Sur Instagram, des conseils et des petites pratiques chaque semaine.

→ ISABELLEKEHR.COM · @_ISABELLE_KEHR

Prends soin de toi — et de la femme
que tu seras dans vingt ans.

Isabelle