



## *Pourquoi je grossis après 40 ans ?*

Après 40 ans, de nombreux changements hormonaux et métaboliques peuvent favoriser une prise de poids, notamment autour de la zone abdominale. Cette fiche pratique vous présente les causes principales de cette tendance ainsi que des stratégies pour maintenir votre poids de forme et votre santé.

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1. COMPRENDRE LA PRISE DE POIDS APRÈS 40 ANS**

Le gain de poids autour de la ménopause est courant et peut atteindre environ 5 kg, selon des études. Ce phénomène est lié aux modifications hormonales et à la diminution de la dépense énergétique. Ce surplus de poids, souvent abdominal, peut aussi favoriser des risques pour la santé, comme le diabète ou le syndrome métabolique. Il est important de considérer cette prise de poids sous l'angle de la santé globale.

#### **#2. PRENDRE EN COMPTE LES CHANGEMENTS HORMONAUX**

Après 40 ans, les niveaux d'œstrogènes et de progestérone commencent à décliner, affectant le métabolisme. Ce déséquilibre hormonal favorise le stockage des graisses et réduit la capacité du corps à les brûler. Si vous êtes confrontée à une fatigue ou une déprime, vous risquez de moins bouger et de consommer plus de sucre, ce qui peut accentuer le gain de poids.

#### **#3. BRISER LE CERCLE VICIEUX DE LA DÉPRIME ET DE LA PRISE DE POIDS**

L'arrivée de la ménopause s'accompagne souvent de sautes d'humeur, de fatigue et de baisse d'énergie. Ce mal-être peut mener à un mode de vie moins actif, voire au grignotage pour compenser. Ce cercle vicieux aggrave le poids et les inconforts physiques et mentaux. Reconnaître ce lien et se faire accompagner si nécessaire peut aider à maintenir un mode de vie actif et une meilleure gestion émotionnelle.

#### **#4. ADOPTER UNE ALIMENTATION ADAPTÉE AUX CHANGEMENTS HORMONAUX**

Passé 40 ans, il est essentiel d'adopter une alimentation adaptée aux besoins hormonaux en privilégiant les protéines, les légumes et les aliments anti-inflammatoires. Réduisez les sucres et les glucides pour limiter les pics d'insuline, responsables du stockage des graisses. Une alimentation bien pensée aide non seulement à limiter le gain de poids mais aussi à réduire les inflammations et douleurs chroniques.

#### **#5. OPTER POUR UN RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE DURABLE**

Plutôt que de suivre des régimes stricts, un rééquilibrage alimentaire axé sur la santé est crucial pour cette phase de vie. Évitez les comportements alimentaires yo-yo et intégrez des habitudes qui favorisent la santé des os, des muscles et un bon équilibre hormonal. Cette approche permet non seulement de contrôler son poids mais aussi de prévenir les maladies liées à l'inflammation et au vieillissement.



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour éviter de grossir après 40 ans ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

