

Conscience & Bien-Être

Naturopathie · Nutrition · Équilibre global

GUIDE GRATUIT
HORMONES & SANTÉ FÉMININE

Ménopause : quand le corps change

Pourquoi devient-il plus difficile de perdre du poids après 40 ans ?

Comprendre les transformations de son organisme et retrouver des repères concrets pour se sentir bien dans son corps, sans régime ni culpabilité.

Dans ce guide, vous découvrirez :

- **Ce qui change vraiment dans votre** corps (hormones, métabolisme, muscles)
- Les aliments et nutriments clés pour votre équilibre hormonal
- **5 erreurs fréquentes** et quoi faire à la place
- **7 défis simples et réalistes** pour relancer votre vitalité
- **Un carnet d'observation** d'une semaine
- **Quand demander un avis médical** et quels bilans peuvent être utiles



Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA

Conscience & Bien-Être
conscienceetbienetre.ch

Votre corps change. Pourquoi ?



« Je mange comme avant, je bouge régulièrement, et pourtant ma silhouette change. » Cette expérience est fréquente autour de la quarantaine. Elle ne signifie pas que votre organisme est déréglé ni que vous manquez de volonté. Plusieurs mécanismes peuvent se superposer. Comprendre lesquels vous concernent permet de sortir des restrictions répétées.

La périménopause : une transition parfois invisible

Elle peut débuter plusieurs années avant les dernières règles. L'ovulation devient moins régulière, les cycles peuvent se raccourcir ou s'allonger, et les fluctuations hormonales peuvent s'accompagner de réveils nocturnes, de bouffées de chaleur ou de variations de l'humeur. Certaines femmes conservent pourtant des cycles réguliers au début.

Ménopause et postménopause

La ménopause est définie rétrospectivement après douze mois sans règles, en l'absence d'autre cause. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans. Ensuite, la santé osseuse, musculaire et cardiovasculaire mérite une attention particulière.

Le poids ne raconte pas toute l'histoire

À poids identique, une diminution de la masse musculaire et une augmentation de la masse grasse peuvent modifier la silhouette. Le tour de taille, la force et la qualité du sommeil sont donc aussi des repères intéressants.

À retenir : la prise de poids n'est ni systématique ni irréversible. Après 40 ans, les besoins peuvent évoluer, mais le métabolisme ne s'arrête pas brutalement.

Ce guide est informatif et ne remplace pas un diagnostic ou un suivi médical.

Les mécanismes derrière la silhouette

Œstrogènes : une nouvelle répartition des graisses

La baisse progressive des œstrogènes peut favoriser une redistribution du tissu adipeux vers l'abdomen. La graisse viscérale, située autour des organes, est différente de la graisse sous-cutanée et présente un intérêt particulier pour la santé métabolique. Cette évolution peut se produire même si le poids varie peu.

Progestérone : des fluctuations avant la ménopause

Lorsque les ovulations deviennent moins fréquentes, la production de progestérone peut diminuer de façon irrégulière. Les variations du cycle peuvent s'accompagner de rétention d'eau, de tension mammaire ou de troubles du sommeil. Une variation rapide sur la balance ne correspond donc pas forcément à une prise de graisse.

Insuline : comprendre sans diaboliser

L'insuline facilite l'utilisation et le stockage du glucose. La sensibilité à cette hormone peut évoluer avec l'âge, la composition corporelle, l'activité et le sommeil. Une insulinorésistance peut exister sans symptômes évidents ; des fringales ou un ventre plus rond ne suffisent pas à la diagnostiquer.

Pourquoi les mêmes habitudes ne donnent-elles plus les mêmes résultats ?

La dépense énergétique dépend notamment de la masse maigre et du mouvement quotidien. Les nuits perturbées peuvent aussi augmenter la faim et réduire l'activité spontanée. Ces facteurs peuvent modifier l'équilibre énergétique sans que vous ayez volontairement changé votre alimentation.

Le saviez-vous ? Le poids peut fluctuer avec l'eau, le transit et le cycle. Une mesure isolée ne permet pas de distinguer ces variations d'une évolution de la masse grasse.

À observer : votre silhouette a-t-elle changé avant même que vos règles deviennent irrégulières ? Vos variations de poids suivent-elles votre cycle ?

Quatre facteurs souvent négligés



Le muscle, un capital à préserver.
Le renforcement musculaire aide à maintenir la force et la masse maigre, particulièrement pendant une perte de poids. Il améliore également la capacité des muscles à utiliser le glucose. Il ne s'agit pas de s'entraîner toujours plus, mais de progresser selon ses capacités.

Sommeil et récupération

Les sueurs nocturnes et les réveils répétés peuvent affecter l'appétit, l'énergie et la motivation. Une chambre fraîche, des horaires réguliers et une consommation de caféine adaptée constituent des premiers repères. Des symptômes importants peuvent justifier un traitement médical.

Stress et cortisol

Le cortisol est une hormone indispensable à l'adaptation au stress. Un stress prolongé peut perturber les habitudes alimentaires, le sommeil et l'activité. Il serait toutefois réducteur d'attribuer toute graisse abdominale à un excès de cortisol : les symptômes seuls ne permettent pas de conclure.

Thyroïde : ne pas passer à côté

Fatigue, frilosité, constipation ou prise de poids peuvent parfois évoquer une hypothyroïdie, mais ces signes ne sont pas spécifiques. Un médecin pourra décider si un dosage de TSH et d'autres examens sont indiqués. L'iode ne doit pas être supplémenté à l'aveugle.

Une question essentielle : est-ce réellement votre alimentation qui a changé, ou votre sommeil, votre activité, votre récupération et vos besoins ?

Les cinq erreurs à éviter

1. Réduire sans cesse les portions

Une restriction excessive peut accentuer la faim, la fatigue et la perte musculaire. Un déficit modéré, lorsqu'il est indiqué, doit tenir compte des besoins individuels.

2. Supprimer tous les glucides

Les légumineuses, fruits et céréales complètes apportent fibres et nutriments. La qualité, les portions et l'équilibre du repas comptent davantage qu'une interdiction systématique.

3. Négliger les protéines

Une source de protéines aux principaux repas contribue à la satiété et à la préservation musculaire. Les besoins varient selon l'activité et la santé.

4. Miser uniquement sur le cardio

La marche et le cardio sont bénéfiques, mais le renforcement musculaire apporte un complément important pour les muscles et les os.

5. Chercher le complément miracle

Aucun complément ne compense à lui seul le manque de sommeil, une alimentation insuffisante ou une cause médicale non identifiée.



Une assiette qui nourrit plutôt qu'elle ne prive : associez une source de protéines, des légumes ou fruits, des féculents riches en fibres selon vos besoins et des matières grasses de qualité. Ajustez les quantités à votre faim et à votre activité.

05 / MICRONUTRITION

Les nutriments à ne pas négliger

Calcium et vitamine D

Essentiels à la santé osseuse. Sardines avec arêtes, eaux riches en calcium et produits enrichis sont des pistes alimentaires. La vitamine D se discute selon les besoins.

Magnésium et oméga-3

Le magnésium intervient dans le fonctionnement neuromusculaire ; les oméga-3 participent notamment à la santé cardiovasculaire. Pensez aux légumineuses, graines et poissons gras.

Iode et fer

L'iode contribue à la synthèse des hormones thyroïdiennes. Le fer mérite une attention particulière si les règles restent abondantes. Une supplémentation doit être adaptée au contexte médical.

Votre questionnaire personnel

Cochez les situations qui vous correspondent. Ce questionnaire ne permet pas de poser un diagnostic.

□ Mes cycles ou mes symptômes prémenstruels ont changé.

□ Je me réveille souvent ou je récupère moins bien.

□ Mon tour de taille augmente malgré des habitudes similaires.

□ J'ai davantage de fringales ou de fatigue après les repas.

□ Je constate une baisse de force ou de récupération musculaire.

□ Je ressens une frilosité, une constipation ou une fatigue inhabituelle.

Plusieurs réponses positives ? Elles constituent des pistes à explorer, et non la preuve d'un déséquilibre hormonal ou d'une carence.

06 / AUTO-OBSERVATION

Sept jours pour mieux vous comprendre

Pendant une semaine, observez sans chercher à tout modifier. Notez la qualité de votre sommeil, votre faim, vos repas, votre activité et les symptômes éventuels. Cherchez des répétitions plutôt que des conclusions immédiates.

Jour	Sommeil / énergie	Repas / faim	Activité / symptômes
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			

À la fin de la semaine

Quelles situations semblent influencer votre faim, votre énergie ou votre sommeil ? Quel changement simple vous paraît réaliste ?

.....

.....

Un accompagnement qui vous ressemble



Chaque femme traverse cette transition différemment. Une stratégie pertinente tient compte de votre histoire, de votre alimentation, de votre digestion, de votre sommeil et de votre rythme de vie. Le but n'est pas de retrouver à tout prix le corps de vos 30 ans, mais de préserver votre santé et votre bien-être.

Quand demander un avis médical ?

Une fatigue persistante, une prise de poids rapide inexpliquée ou des troubles du sommeil importants méritent une évaluation. Tout saignement après douze mois sans règles nécessite un avis médical rapide. Le traitement hormonal peut soulager certains symptômes après évaluation individuelle ; ce n'est pas un traitement amaigrissant.

Votre consultation en trois étapes

Comprendre : faire le point sur votre histoire et vos observations.
Personnaliser : définir des ajustements nutritionnels et d'hygiène de vie réalistes, en complément du suivi médical.
Ajuster : observer votre évolution et adapter les recommandations.

Anne-France Marguet
Naturopathe et nutritionniste · Thérapeute accréditée ASCA
Consultations en visio
Découvrir les consultations : conscienceetbienetre.ch
info@conscienceetbienetre.ch

Pour approfondir : OMS, fiche Ménopause ; NICE, Menopause: identification and management (NG23).
Illustrations générées par IA.