

# Activité physique et (pré)ménopause



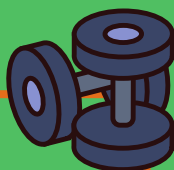
À la ménopause, l'activité physique devient une véritable alliée pour préserver la santé et le bien-être : elle aide à maintenir la masse musculaire, à renforcer les os, à améliorer l'humeur et à réduire les effets indésirables comme les bouffées de chaleur ou la fatigue.

**Bouger, c'est prendre soin de soi à chaque étape de la vie !**

## LES BÉNÉFICES

### SUR LE PLAN BIOLOGIQUE :

- ↗ santé cardiovasculaire
- ↗ le métabolisme
- ↗ les conditions physiques : force, souplesse...
- ↗ l'équilibre
- préserve la densité osseuse
- ↘ la prise de poids
- ↘ des douleurs lombaires - sciatiques
- ↘ des bouffées de chaleur
- régulation hormonale



### SUR LE PLAN PSYCHOLOGIQUE

- ↘ du stress, anxiété, dépression
- ↗ de la qualité du sommeil
- ↗ l'humeur
- ↗ mémoire

## LES CONTRES-INDICATIONS

- problèmes cardiaques non stabilisés
- hypertension artérielle non contrôlée
- pathologies osseuses sévères

## LES RECOMMANDATIONS

- Fréquence : 3 fois / semaine
- Intensité : modérée
- Temps : 150 minutes par semaine soit 30 à 60 min / séance
- Types d'activités : renforcement musculaire, endurance, étirements en douceur, travail sur les muscles du plancher pelvien, travail d'équilibre

## QUELLES ACTIVITÉS ?

- **Le renforcement musculaire** : préserve la masse musculaire et limite la perte osseuse
- **Les exercices d'impact modéré** (marche rapide, danse, corde à sauter en douceur) : stimulent la densité osseuse et améliorent l'équilibre.
- **Les activités cardiovasculaires** (natation, vélo, aquagym, course à pied modérée) : soutiennent la santé cardiaque et aident à réguler le poids.
- **Le yoga et le stretching** : favorisent la souplesse, la mobilité articulaire et la gestion du stress.
- **Le Pilates** et les exercices du périnée : essentiels pour la posture, la santé abdominopelvienne et la prévention des troubles urinaires.

