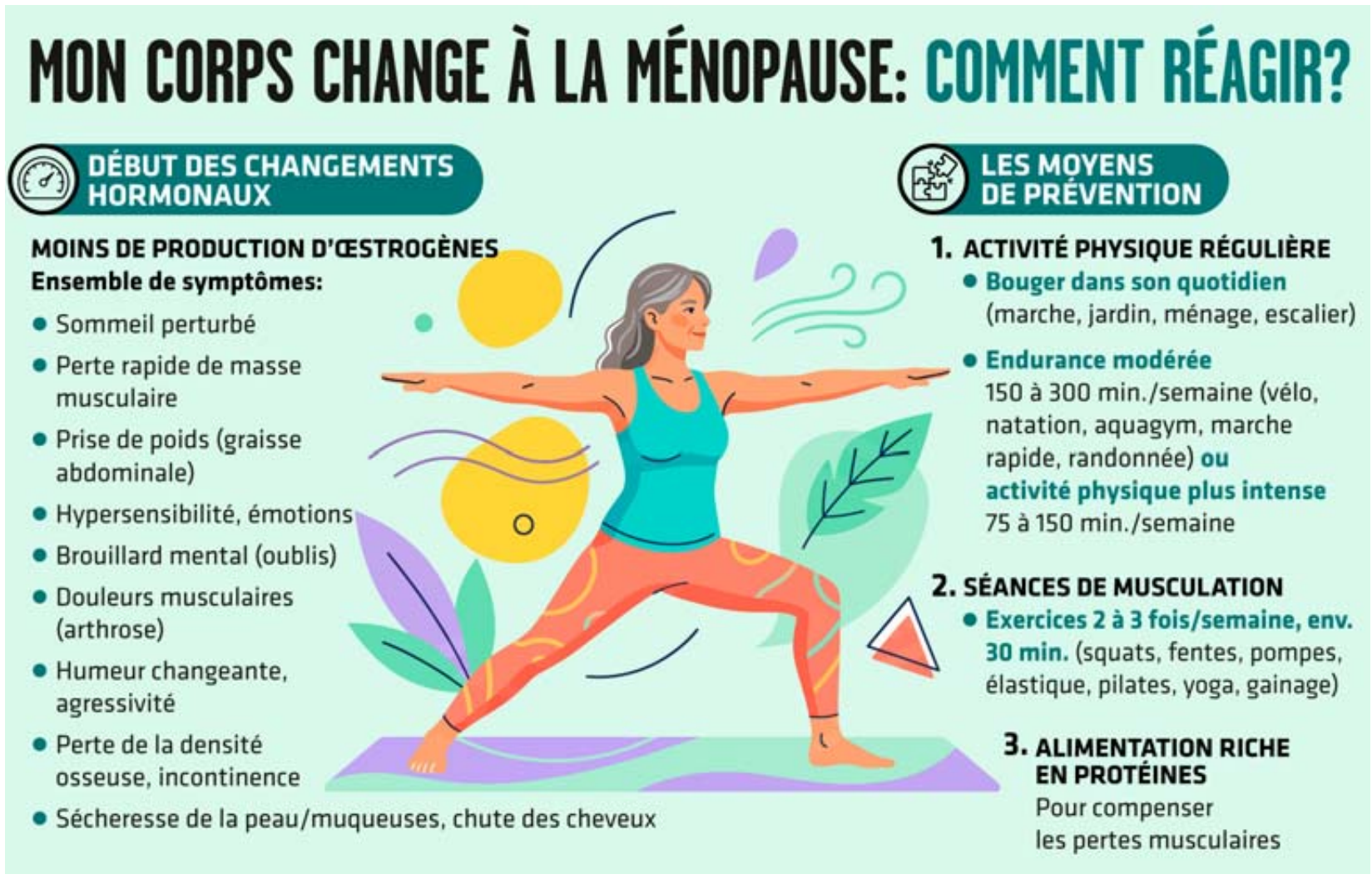
Comment atténuer les symptômes de la ménopause par le mouvement?

HORMONES Bouffées de chaleur, kilos en trop, émotions fortes, la ménopause bouleverse la vie des femmes, en moyenne dès 51 ans. Une activité physique adaptée et ciblée sur la force améliore leur qualité de vie à long terme.

PAR YANNICK BARILLON, JOURNALISTE RP



Dès 40 ans, la femme vit déjà des changements hormonaux subtils sans vraiment s'en rendre compte. Il peut s'agir de troubles de l'humeur, d'un sommeil perturbé et d'une première fonte de la force musculaire. Mais en Suisse, l'âge moyen de la ménopause est de 51 ans. Elle se caractérise par l'absence de règles après une phase de cycles plus courts puis irréguliers appelée préménopause. Cette période de transition hormonale affecte les femmes de différentes manières selon leur génétique et leur mode de vie.

Que se passe-t-il dans son corps ?

Le métabolisme change: prise de poids, sommeil perturbé, bouffées de chaleur, hyperémotivité. Les symptômes, nombreux, sont parfois mal compris par l'entourage, voire par les femmes elles-mêmes. «Ces états transitoires s'expliquent entre autres par la baisse des œstrogènes à la ménopause, mais aussi pour le cortisol, responsable de la régulation du stress», explique Dre France Joris, gynécologue FMH, formée en endocrinologie gynécologique et médecine de la ménopause. «Les œstrogènes protègent nos vaisseaux sanguins, notre ossature, la tonicité de notre peau et de nos muqueuses», précise-t-elle. Par exemple, leur baisse favorise le stockage des graisses abdominales et la tolérance au glucose diminue.

Ainsi, après la ménopause, les femmes présentent davantage de risques de maladies cardiovasculaires, cognitives et chroniques, notamment de diabète, d'hypertension artérielle, d'infarctus et d'ostéoporose. Physiothérapeute et maître d'enseignement à la HES-SO Santé à Loèche-les-Bains, Seraina Obrist déplore un manque d'information: «C'est un bouleversement trop peu anticipé. Quand la femme est alertée par ces premiers symptômes, c'est déjà tard. Nous pourrions pourtant les réduire en agissant dès 35 ans.»

> **«RENFORCER SES MUSCLES PRÉVIENT LES EFFETS SECONDAIRES LIÉS AUX CHANGEMENTS HORMONAUX QUI S'INTENSIFIENT.»**
> **SERAINA OBRIST,** PHYSIOTHÉRAPEUTE ET COACH SPORTIF

Le secret pour être en forme dès 50 ans

L'activité physique adaptée combinée à un renforcement musculaire réduisent ces risques. «Le tabagisme et le surpoids sont aussi des facteurs de risque importants sur lesquels on peut agir», rappelle la gynécologue. Selon Seraina Obrist, également coach, titulaire d'un CAS en médecine interne et en Mental Coaching in Sport and Health: «Renforcer ses muscles prévient les effets secondaires liés aux changements hormonaux qui s'intensifient.» Pour elle, investir pour sa santé de demain, c'est comme un quatrième pilier pour vivre longtemps en pleine santé. Cette mère de quatre enfants confie: «Tout dépend de son but et de la manière dont on souhaite vieillir. C'est un moment pour se créer une nouvelle vie avec des rituels choisis.»

Le secret pour rester en forme dès 50 ans repose sur trois éléments. Le premier recommandé par l'OMS est de consacrer 150 à 300 minutes par semaine à une activité physique modérée ou de manière plus intense 75 à 150 minutes par semaine. Mieux vaut choisir une activité qui fait plaisir, comme nager, danser, marcher ou faire du vélo. Pour Seraina Obrist, dès 50 ans, l'endurance compte mais peut passer au second plan. Le second élément, «Le plus important, c'est de pratiquer régulièrement la musculation, 2 à 3 fois par semaine.» Cela permet de gagner en équilibre et en vitalité plutôt que de viser la perte de poids.» Comment ? Faire des Squats, des fentes, des pompes et du gainage, jusqu'à ressentir une assez forte difficulté. La coach suggère de trouver le moment idéal et de créer sa propre routine pour renforcer la motivation. Le troisième élément repose sur l'alimentation. «Manger plus de protéines aide à compenser les pertes musculaires tandis que le renforcement améliore la force et la stabilité.» C'est bon pour le moral, la posture, la prévention des chutes et des maladies cardiovasculaires. ●

ON EN PARLE

Un nouveau programme de la CRR dédié aux femmes

Créé fin 2025, le Programme Sport et santé au féminin de la Clinique romande de réadaptation propose un accompagnement personnalisé aux femmes, de la préadolescence à la ménopause et au-delà, quel que soit leur niveau sportif. Son objectif: tenir compte des spécificités du corps féminin pour permettre à chacune de pratiquer une activité physique adaptée à ses besoins, à chaque étape de sa vie.

À la périménopause et à la ménopause, les changements hormonaux peuvent modifier les capacités physiques et le bien-être. Pour accompagner cette transition, une équipe de spécialistes propose une prise en charge sur mesure, qui peut associer physiothérapie, renforcement musculaire, conseils diététiques et soutien psychologique. Si nécessaire, un traitement médicamenteux peut également être envisagé en collaboration avec le ou la gynécologue.



Cette approche globale permet de mieux comprendre les changements du corps, d'adapter sa pratique sportive, de prévenir certaines blessures et de préserver sa santé physique et psychique. Le programme offre aussi un espace d'écoute où les symptômes sont pris au sérieux, avec un objectif : aider chaque femme à rester active durablement et à retrouver confiance dans ses capacités. Pour en bénéficier, il suffit de contacter le secrétariat du service de médecine du sport de la CRR. Un bon de délégation peut être demandé auprès de son médecin généraliste ou de son gynécologue, si nécessaire. ●

PARTENAIRES

DSSC Service cantonal de la santé publique
www.vs.ch/sante

Promotion santé Valais
Gesundheitsförderung Wallis
www.promotionsantevalais.ch

LIGUE PULMONAIRE VALAISANNE
LUNGENLIGA WALLIS
www.liguepulmonaire-vs.ch

POUR EN SAVOIR PLUS...

UN PODCAST POUR MIEUX COMPRENDRE ET AGIR POUR SA SANTÉ, À RETROUVER SUR MONPODCAST.CH

Cette page a été réalisée par **Le Studio**, le département de création de contenus personnalisés d'ESH Médias, pour le compte du DSSC Service cantonal de la santé publique, de Promotion santé Valais et de la Ligue pulmonaire valaisanne.
Pour toute information complémentaire: **charte-partenariat.lenouvelliste.ch**.