

### La surcharge pondérale

Le surpoids et l'obésité sont définis comme une accumulation anormale ou excessive de graisse pouvant nuire à la santé. Pour savoir si vous êtes en surpoids, commencez par calculer votre indice de masse corporelle (IMC ou BMI -Body Mass Index- en anglais). Pour ce faire, le poids (en kg) est divisé par la taille (en mètre) au carré :

$$\text{IMC} = \frac{\text{poids (en kg)}}{\text{taille}^2 \text{ (en m)}}$$

#### Classification des valeurs IMC

IMC en kg/m <sup>2</sup>	Classification de l'OMS
Moins de 16,5	Dénutrition
Entre 16,5 et 18,5	Maigreur
Entre 18,5 et 25	Valeurs de référence
Entre 25 et 30	Surpoids
Entre 30 et 35	Obésité modérée
Entre 35 et 40	Obésité sévère
Au-delà de 40	Obésité massive

#### Exemple

L'IMC d'une femme pesant 72 kilos et mesurant 1,67 mètres est de :

$$72 / 1,67^2 = 72 / 1,67 \times 1,67 = 25,8$$

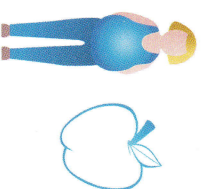
$$\text{IMC} = 25,8$$

Au vu de son IMC, la patiente est en léger surpoids. Il faut toutefois rester prudent à la lecture de ce tableau : pour un même IMC, la composition corporelle peut en effet varier d'un individu à l'autre. Par exemple, un

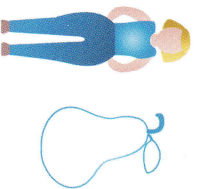
sportif de haut niveau aura un IMC élevé sans pour autant présenter un excès de masse grasse. C'est pourquoi, un autre critère est également pris en compte pour estimer si un patient est atteint d'obésité : le tour de taille.

Les graisses peuvent être réparties de deux manières :

- la répartition en forme de pomme (bouée) où les cellules graisseuses s'accumulent essentiellement dans la région abdominale,



- la répartition en forme de poire où la graisse envahit les hanches et les cuisses.



L'excès de masse grasse localisé autour du ventre est associé à un risque accru de diabète et de maladies cardiovasculaires, indépendamment de l'IMC. De ce fait, lorsque le tour de taille est supérieur à 88 cm chez la femme et à 100 cm chez l'homme, on parle d'obésité abdominale.

## AMÉLIORER VOTRE QUALITÉ DE VIE



Votre mode de vie peut fortement influencer l'intensité des symptômes de la ménopause et donc leur impact sur votre qualité de vie... Celle-ci est donc entre vos mains !



## L'exercice physique

L'exercice physique permet d'évacuer la tension nerveuse, de limiter la prise de poids, de rester en forme mais également de diminuer les bouffées de chaleur et autres troubles vasomoteurs. Nous vous conseillons donc de bouger et de maintenir une activité physique, même minime, dans votre vie de tous les jours ! Marchez, bougez, déplacez-vous à pied, à vélo, ... Bref, restez actifs !

Votre activité physique doit être régulière, modérée et bien planifiée. Par exemple, vous pouvez la pratiquer 3 fois par semaine et ce, durant 30 minutes consécutives. Votre régularité est la principale clef du succès.



Pour débuter, nous vous proposons un programme d'entraînement progressif qui vous mènera petit à petit à une meilleure condition physique. Les sessions d'entraînement sont décrites en détail sur les pages suivantes. Les exercices doivent être adaptés au rythme de chacune, sans forcer.

Votre second objectif est d'augmenter la durée de vos entraînements mais sans augmenter le rythme qui ferait monter démesurément votre fréquence cardiaque. Vous ne devez pas chercher à devenir une sportive de haut niveau, mais plutôt à améliorer votre santé.

### POUR COMMENCER

#### Session 1

Réalisez de la marche rapide durant 15' (15 minutes) sans s'arrêter. Utilisez vos bras pour rythmer vos pas et augmentez la foulée tout en conservant une allure qui vous donne la perception d'un léger essoufflement.

marche	jogging	à faire	total
15'		1x	15'

#### Session 2

Marchez vite durant 4' puis exécutez une minute de trotinement très léger à la même vitesse que votre marche. Rien ne sert d'accélérer ! Au besoin, trotinez sur place. Répétez cela 4x, soit 20' au total.

marche	jogging	à faire	total
4'	1'	4x	20'



#### Session 3

Exécutez une session dont le temps de trotinement est plus important. Joggez lentement durant 2' et récupérez en marchant rapidement durant 4'. Répétez cela 4x, soit 24' au total.

jogging	marche	à faire	total
2'	4'	6x	24'

#### Session 4

Aujourd'hui, on court ! Trotinez dès le début de votre session. Faites des petits pas qui vous permettent de contrôler votre rythme. Réalisez 5 blocs de 5' de course entrecoupés d'exercices musculaires comme ceux décrits à la page 20.

jogging	exercices	à faire	total
5'	oui	5x	25'

#### Session 5

Reprenez la session 4 et tentez de réaliser des blocs de 7' de course. Entre ceux-ci, marchez vite durant 3' et prenez le temps de réaliser des exercices musculaires comme ceux décrits à la page 20. Exécutez 3 modules complets "course-marche-exercices".

jogging	marche	exercices	à faire	total
7'	3'	oui	3x	30'

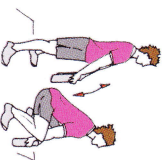




## EXERCICES MUSCULAIRES COMPLEMENTAIRES

Exercice

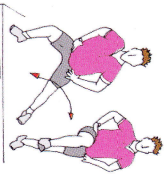
Comment ?



Ecartez les pieds de la largeur des hanches. Posez une bouteille au sol en conservant le dos droit. Réalisez une flexion toutes les 2" (2 secondes).



Prenez appui sur un pied et penchez vous vers l'avant. Contrôlez votre position sans déposer l'autre pied. Ensuite, étendez lentement les bras vers l'avant et soulevez la jambe vers l'arrière tout en gardant l'équilibre.



Elevez votre genou à hauteur de vos hanches. Conservez l'équilibre 3". Si vous maîtrisez cela, posez le pied latéralement et repoussez-vous dans la position initiale... êtes-vous toujours en équilibre ?

### POUR CONTINUER

#### Session 1

Trottinement très lent de 10'(10 minutes). Ensuite, marchez durant 1' et reprenez votre course pour 8' supplémentaires. Répétez cette alternance pour 6', 4' et 2' de course. Les récupérations sont courtes.

jogging	marche	à faire	total
10'+8'+6'+4'+2'	1'	5x	35'

#### Session 2

Déf. Courrez à votre rythme, durant 20'. Si cela devient trop difficile, diminuez le rythme de manière importante. Cette barrière de 20' est le cap à atteindre pour bénéficier de réels effets cardiovasculaires.

jogging	marche	à faire	total
20'	au choix	1x	20'

#### Session 3

Prolongez encore votre temps de course de 5', soit 25' au total. La vitesse de course importe peu ! Clôturez votre session par quelques minutes de marche rapide et les exercices du «circuit-training» expliqué à la page suivante.

jogging	marche	à faire	total
25'	5'	1x	30'

#### Session 4

Retour aux sources... Reprenez une alternance de marche très rapide durant 5' et de course légère durant 10'. Effectuez 3x cet enchaînement. Exécutez aussi de manière régulière les exercices du «circuit-training» expliqué à la page suivante.

Marche	jogging	à faire	total
5'	10'	3x	45'

### POUR CONSERVER VOS ACQUIS

#### Sessions ultérieures

Vous avez atteint un palier clé ! Bravo ! Réalisez dès à présent des sessions régulières de 30' de course à un rythme cardiaque contrôlé.

jogging	à faire	total
30'	1x	30'

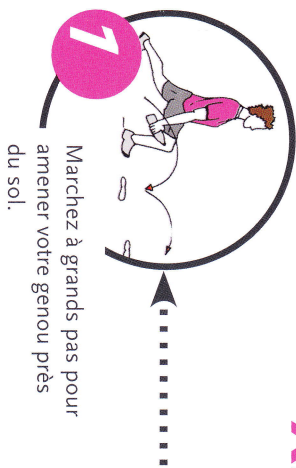




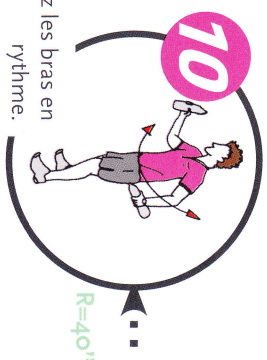
START

X2

FINISH



Balancez les bras en rythme.



R=40"

R=40"

### CIRCUIT-TRAINING

Cette alternance de travail et de récupération doit vous permettre de solliciter votre musculature tout en activant votre pompe cardiaque dans des zones raisonnables. Cela augmentera aussi votre condition physique.

#### DEBUTANT

10 répétitions en 20 secondes

#### CONFIRME

15 répétitions en 20 secondes

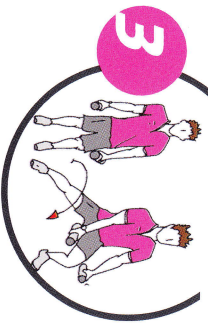
#### EXPERT

1 exercice par seconde, soit 20 répétitions au total

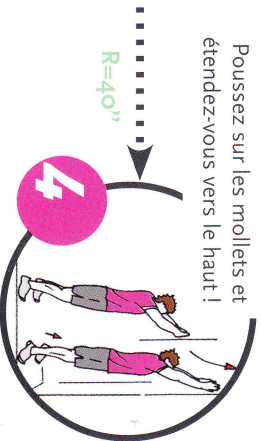


Assis sur une chaise, dos droit, étendez la bouteille en avant.

R=40"

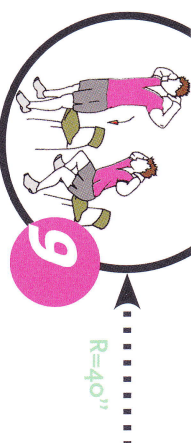


Réalisez un pas latéral en gardant le tronc droit.



Poussez sur les mollets et étendez-vous vers le haut !

R=40"



Mains aux épaules, fléchissez les jambes et touchez la chaise.

R=40"

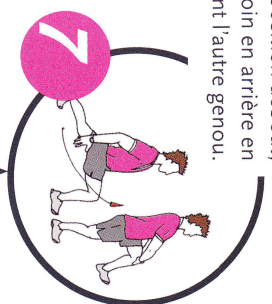
### COMPLÉMENTS

Réalisez les exercices ci-dessous durant 20" (20 secondes) à un rythme soutenu, en veillant toujours à la juste exécution des positions proposées. Ensuite, prenez une récupération de 40" (R=40") entre chacun de ceux-ci. Exécutez deux fois le circuit, soit 20 exercices pour un total de 20' (20 minutes) d'activité. Si cela vous semble trop aisé, utilisez des bouteilles d'eau pour accroître la difficulté de l'exercice.



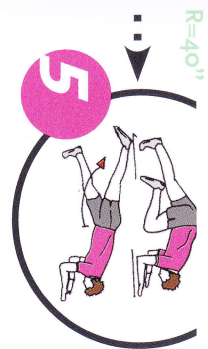
Pompes verticales contre le mur. Trop facile ? Reculez !

R=40"



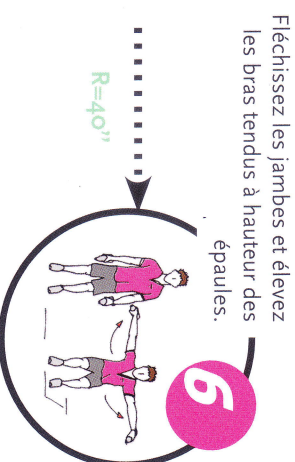
Depuis une position debout, posez le pied loin en arrière en plantant l'autre genou.

R=40"



En appui sur les coudes, étendez la jambe vers l'arrière.

R=40"



Fléchissez les jambes et élevez les bras tendus à hauteur des épaules.

R=40"



## L'alimentation

Le métabolisme ralentit à partir de la ménopause, il brûle moins d'énergie. Vous devriez donc consommer moins de calories pour compenser ce ralentissement. Un régime drastique n'est pas la solution. Si vous êtes en surpoids, essayez de modifier votre alimentation progressivement et de maintenir ce régime équilibré à long terme. Il faut du temps et de la patience pour perdre du poids.

Il est aujourd'hui préférable de raisonner non plus en terme d'aliments permis ou interdits, mais plutôt en terme d'équilibre, ce qui a l'avantage d'éviter la frustration. Certains aliments sont à consommer tous les jours ou plusieurs fois par jour, d'autres moins fréquemment.

Tous les conseils pour une alimentation équilibrée sont rassemblés dans la pyramide alimentaire illustrée à la page 26. Il y est indiqué les aliments qu'un adulte doit consommer au quotidien et en quelles quantités. Elle comporte huit étages : plus la surface est grande, plus la portion quotidienne sera importante, et inversement.

**« Que ton alimentation soit ton seul médicament ! »  
(Hippocrate)**

Les repères nutritionnels sont les suivants :

- Boisson : eau
- Repas principaux : 3 par jour
- Fruits et légumes : au moins 5 par jour
- Féculents (pains, céréales, pommes de terre et légumes secs, ...) : 3 portions par jour
- Produits laitiers : 2 par jour
- Protéines (viandes, poissons, œufs, ...) : 1 portion par jour
- Matières grasses : limiter la consommation
- Produits sucrés : limiter la consommation
- Sel : limiter la consommation.



### Quelques conseils pratiques pour perdre vos kilos superflus !

- Fixez-vous des objectifs atteignables
- Réduisez votre consommation de calories
- Essayez de pratiquer un exercice physique régulier
- Tâchez de respecter les horaires des repas et évitez tout grignotage en dehors des repas
- Prenez votre repas assis si possible
- Le repas du soir doit être le plus léger
- Accordez-vous le temps nécessaire pour manger calmement (pas de repas « coup de pouce »), prenez le temps de mâcher, concentrez-vous sur votre repas (pas de télévision, pas de lecture)
- Faites, si vous en avez la possibilité, l'expérience d'un repas en silence sans vous presser et sans autre activité que de vous concentrer sur ce que vous mangez : la quantité, la couleur, l'aspect, l'odeur, le goût, les sensations : un peu comme si vous découvriez la nourriture pour la première fois
- Soyez attentive aux messages de votre corps : n'hésitez pas à cesser votre repas quand vous n'avez plus faim...
- Faites-vous aider par votre médecin et n'hésitez pas à demander les conseils d'un diététicien. Ce dernier pourra vous conseiller, vous encourager et vous soutenir dans votre démarche.



## LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE



Editeur responsable : IPL



## La peau

Le vieillissement est naturel mais il est également influencé par notre environnement et notre mode de vie. Le soleil est le facteur principal de vieillissement cutané par exemple. La peau est également sensible au froid, au vent, à l'intoxication par l'alcool ou le tabac, et à toutes les formes de stress comme le surmenage, le manque de sommeil ou l'anxiété,...

La ménopause, à cause de la perte d'œstrogènes, a également des conséquences sur la peau : notamment le dessèchement de celle-ci et l'accélération du vieillissement cutané. La peau devient plus sèche, moins souple, plus terne,... ce qui favorise l'apparition de rides, de plus en plus nombreuses et de plus en plus profondes. Parallèlement, le visage et le cou ont tendance à s'affaïsser, des bajoues peuvent apparaître ainsi que des poches sous les yeux. Les paupières supérieures deviennent tombantes et le cou peut se plisser. Des pigmentations sous forme de taches brunes peuvent également apparaître au niveau des mains et du visage.

Dans la société occidentale où la beauté et la jeunesse sont valorisées de manière excessive, la femme ménopausée essaye donc de préserver son aspect physique le plus longtemps possible, pour continuer à se sentir jeune et séduisante. Il est pourtant essentiel de s'accepter tel que l'on est et d'accepter le fait de vieillir. Après tout, c'est le chemin de la vie.



**« Coup de crayon du temps, plus belle autrement. »**  
(Michel Sardou)

Néanmoins, si l'acceptation est difficile, des solutions cosmétiques et médicales existent. Les produits cosmétiques améliorent l'hydratation et l'épaisseur de l'épiderme, et le protègent contre les agressions extérieures. Certains traitements médicaux (vitamine A, peeling, ...) ont une action décapante qui réalise une sorte d'exfoliation en profondeur. Ils accélèrent le renouvellement des cellules de l'épiderme et favorisent une meilleure vascularisation. Il existe aussi des techniques qui consistent à combler les rides par des injections ou encore le lifting chirurgical.

## Le bien-être psychologique

De nos jours, la femme de 50 ans n'a rien à voir avec celle de la génération précédente grâce notamment à l'allongement de l'espérance de vie, au recul de l'âge moyen de la maternité et à l'abondance de soins pour conserver un visage et un corps jeunes. Il y a ainsi un décalage entre la façon dont on vit son âge et l'arrivée de la ménopause.

Lors de la ménopause, les femmes s'interrogent souvent sur leur féminité, leur sexualité, la mort, ... De plus, ces années-là s'accompagnent souvent d'événements marquants tels que la mort des parents, l'adolescence ou le départ de la maison des enfants, l'arrivée de la pré pension, ... Tout ceci peut déclencher certaines remises en question. C'est une des raisons pour laquelle beaucoup de femmes considèrent la ménopause comme une phase négative de la vie.

Pourtant, la ménopause est une étape normale de la vie. D'ailleurs, si l'on tient compte de l'espérance de vie d'une femme, c'est la période la plus longue de la vie. Sa durée dépasse évidemment celle de l'enfance, celle de l'adolescence et celle de la phase reproductive. À 50 ans, les femmes sont au milieu de leur vie, et leur maturité leur permet d'œuvrer activement à leur épanouissement personnel.

La ménopause n'est pas un tabou. N'hésitez pas à en parler ouvertement avec votre médecin mais aussi avec

votre entourage. Votre médecin ou votre gynécologue vous informera sur les changements physiques et psychologiques que la ménopause peut entraîner. Le fait d'être informée vous permettra de mieux comprendre ce qui vous arrive et de relativiser. Une discussion transparente vous permettra d'aborder des sujets parfois délicats et intimes. Par exemple, vous osez si besoin demander un traitement contre la sécheresse vaginale, ce qui vous évitera des rapports sexuels douloureux et une détérioration de votre sexualité...

La réalité de la ménopause pour le médecin et pour un nombre de plus en plus important de femmes est avant tout un trouble hormonal qui peut être corrigé. Les traitements hormonaux substitutifs peuvent pallier la carence ovarienne. Grâce à la médecine, la ménopause n'est plus cette fatalité inexorable. On peut prendre en charge les symptômes et assurer une bonne qualité de vie.





## Conclusion

La ménopause n'est pas une maladie mais un processus physiologique tout à fait naturel. Grâce à la lecture de cette brochure et avec l'aide de votre médecin généraliste et gynécologue, vous avez à présent toutes les cartes en main pour vivre ces changements hormonaux le plus sereinement possible.

Pour améliorer votre qualité de vie durant cette nouvelle période, une démarche personnelle positive est essentielle. Elle se traduit par un mode de vie sain : faire du sport, contrôler votre poids, votre consommation d'alcool et de tabac, préserver votre féminité, conserver votre dynamisme et votre positivisme, ...

Un traitement médicamenteux peut vous aider à soulager vos symptômes, comme par exemple le traitement hormonal de substitution qui vous a été prescrit. Mais tout traitement nécessite une adhésion, une motivation de votre part... Vous êtes ainsi maîtresse de votre santé.



Votre médecin est, quant à lui, votre partenaire pour vous aider à traverser cette période. Il vous a prescrit votre traitement en fonction de votre bilan de santé, de vos troubles et de vos désirs. En effet, chaque traitement est individuel et personnalisé. De plus, un suivi médical régulier est essentiel.

Avec tous ces outils à votre disposition, vous pouvez à présent voir la vie en rose, avec la ménopause !