

# Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

## Fiche d'information 2 : Activité physique et ménopause

Ces fiches d'information sont basées sur la publication de l'IMS « The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Nonpharmacological Interventions (2025) ». Ils partagent des informations claires et pratiques sur six domaines clés de la médecine du mode de vie – alimentation saine, activité physique, bien-être mental, évitement des substances à risque, sommeil réparateur et relations saines – pour améliorer santé et bien-être pendant et après la ménopause.



La Journée mondiale de la ménopause a lieu chaque année le 18 octobre.

Fondée par la Société internationale de la ménopause (IMS) en 2009, il s'agit d'une journée mondiale de sensibilisation qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les femmes pendant la transition vers la ménopause et met en évidence les progrès de la recherche, de l'éducation et des ressources.

En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.



## Activité physique et ménopause

### Pourquoi c'est important

Pendant la ménopause, la baisse des niveaux d'œstrogènes peut entraîner des changements tels qu'une augmentation de la graisse abdominale, une inflammation, une réduction de la masse musculaire et un métabolisme plus lent. Dans le même temps, de nombreuses femmes deviennent moins actives au cours de la quarantaine, ce qui peut aggraver ces effets.

Rester physiquement actif est l'un des moyens les plus efficaces de protéger la santé, de gérer les symptômes et de maintenir la qualité de vie pendant et après la ménopause.



## Avantages de l'activité physique

L'exercice régulier favorise le bien-être physique et mental. Il peut :



Améliorer la santé cardiovasculaire, la composition corporelle et la solidité des os.



Réduire l'inflammation en stimulant les antioxydants naturels dans le corps.



Soulager les symptômes vasomoteurs tels que les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes en améliorant la capacité du corps à réguler la température.



Favoriser un meilleur sommeil, une meilleure humeur et une meilleure santé mentale, aidant les femmes à se sentir plus fortes et plus résilientes.

## Types d'exercices

Différents types d'exercices jouent des rôles différents - et les meilleurs résultats proviennent souvent de leur combinaison :



### Exercice aérobique (endurance) :

Des activités comme la marche, la course ou le vélo améliorent la santé cardiaque, la circulation, la composition corporelle et aident à réduire la tension artérielle et la masse grasse.

### Entraînement en résistance (force) :

L'utilisation de poids, de bandes de résistance, de yoga ou de tai-chi renforce la masse musculaire maigre, augmente la densité osseuse, abaisse la tension artérielle et améliore la sensibilité à l'insuline.

### Entraînement à plusieurs composants :

La combinaison d'exercices aérobiques et de résistance - par exemple l'entraînement par intervalles à haute intensité (HIIT) ou les routines mixtes - offre les plus grands avantages pour les symptômes vasomoteurs, l'inflammation, la force, la flexibilité et la réduction des graisses.

### Exercice et hormonothérapie de la ménopause (THM)

Il existe des preuves que le THM peut potentiellement optimiser les avantages de l'exercice sur le métabolisme et la santé vasculaire. À long terme, la combinaison de la THM avec l'exercice aérobique peut aider à maintenir la flexibilité artérielle, mais les résultats sont mitigés.

## Recommandations

Les organismes de santé recommandent :



**American Heart Association** : 150 à 300 minutes d'activité aérobique modérée ou 75 à 150 minutes d'activité aérobique vigoureuse chaque semaine, plus au moins deux jours d'entraînement en résistance.



**International Menopause Society** : Au moins 150 minutes d'activité aérobique modérée et deux jours ou plus d'entraînement en résistance ou en force chaque semaine.

## Ce qu'il faut retenir

EL'exercice est l'un des outils les plus puissants pour contrer les effets de la perte d'œstrogènes pendant la ménopause.

Une approche cohérente à plusieurs composantes, combinant l'aérobie et la musculation, aide à maintenir la santé cardiaque, osseuse, métabolique et mentale.

Le meilleur exercice est celui que vous aimez et que vous pouvez faire régulièrement - même de petites quantités font une différence significative.



## Ce que vous pouvez faire : des stratégies de style de vie qui fonctionnent

- ☐ Visez 150 minutes d'exercice aérobique modéré (par exemple, marche rapide, vélo) chaque semaine.
- ☐ Incluez au moins 2 jours de musculation pour protéger les os et maintenir les muscles.
- ☐ Mélangez des exercices d'aérobie, de résistance et d'étirement pour de meilleurs résultats
- ☐ Interrompez les longues périodes en position assise par de courtes promenades ou des étirements.
- ☐ Choisissez des activités que vous aimez , cela aura plus de chance de réussir.

## Ressources additionnelles

EL'exercice améliore également le sommeil et l'humeur.

Pour en savoir plus, consultez les fiches d'information sur le sommeil réparateur et le bien-être mental et le stress.





L'International Menopause Society espère que ces fiches d'information fourniront des conseils utiles et fiables pour aider lors des conversations avec les professionnels de la santé et la population.

Ensemble, nous pouvons continuer à améliorer la compréhension de la ménopause et veiller à ce que les femmes du monde entier aient accès aux soins et au soutien qu'elles méritent.

### Déclaration d'utilisation du logo

Tous les documents de la Journée mondiale de la ménopause sont fournis à des fins personnelles et éducatives uniquement. L'utilisation des logos de l'IMS ou de la Journée mondiale de la ménopause sans autorisation écrite n'est pas autorisée.

Accédez en ligne à toutes les fiches d'information de la Journée mondiale de la ménopause sur la médecine du style de vie en matière de santé ménopausique sur [worldmenopauseday.com](http://worldmenopauseday.com)

Pour une version en texte brut ou en gros caractères de cette fiche d'information, veuillez envoyer un e-mail : [enquiries@imsociety.org](mailto:enquiries@imsociety.org)

