A.WAY

GUIDE PRATIQUE · FEMMES 40 ANS ET +

FORTE À CHAQUE ÉTAPE

7 réflexes concrets pour entretenir votre force, votre mobilité et votre vitalité autour de la périménopause ou de la ménopause.

Le point de départ : vous n’avez pas besoin de vous épuiser. Vous avez besoin d’activités adaptées à votre niveau, à vos contraintes et à vos envies.

Information éducative · Ne remplace pas un suivi médical

LES BASES

7 réflexes pour bouger mieux

Ces pistes sont à adapter à votre niveau. Il n'est pas nécessaire de tout mettre en place en même temps.

01

Faites une place à la force

Visez progressivement deux occasions de renforcer vos muscles chaque semaine, lorsque votre état de santé le permet. Commencez par des mouvements simples et accessibles.

02

Bougez régulièrement

Marche, vélo tranquille, déplacements actifs ou activités que vous aimez : choisissez une forme de mouvement que vous pouvez reproduire. Réduisez aussi les longues périodes assises.

03

Progressez sans brûler les étapes

Privilégiez une intensité confortable au départ. Augmentez peu à peu la durée, les répétitions ou la résistance selon votre expérience, avec un professionnel si nécessaire.

04

Tenez compte de votre récupération

Sommeil perturbé ou journée intense ? Vous pouvez alléger la séance, choisir une marche courte ou simplement déplacer votre entraînement. La régularité ne signifie pas la rigidité.

LES BASES - SUITE

3 repères pour tenir dans la durée

05

Évitez la logique du régime miracle

L'Assurance Maladie recommande une alimentation variée et déconseille les régimes restrictifs. Pour un besoin nutritionnel thérapeutique, adressez-vous à un diététicien ou à votre médecin.

06

Pensez aussi à la santé osseuse

Les activités en charge et le renforcement ont leur place à cette période de vie. En cas d'ostéoporose, de fracture, de douleurs ou de risque particulier, faites adapter votre pratique par des professionnels compétents.

07

Mesurez votre progression autrement

Notez votre aisance pour monter les escaliers, porter les courses, vous relever d'une chaise, marcher plus longtemps ou reproduire un exercice. Le poids ne raconte pas toute l'histoire.

À faire maintenant : choisissez UNE action et écrivez quand vous souhaitez l'essayer au cours des 7 prochains jours.

PASSER À L'ACTION

Votre semaine plus active

Voici un exemple souple, pas une prescription personnalisée. Ajustez toute activité à votre condition et à vos éventuelles contre-indications.

LUNDI	Marche agréable / mouvement quotidien
MARDI	Renforcement adapté (séance A)
MERCREDI	Marche et pauses actives
JEUDI	Mobilité douce / récupération
VENDREDI	Renforcement adapté (séance B)
SAMEDI	Activité choisie : danse, jardinage, vélo…
DIMANCHE	Repos, récupération, mini-bilan

Une séance de renforcement peut comprendre, selon votre niveau :

- Se relever d'une chaise
- Pousser contre un mur
- Tirer un élastique
- Mobiliser les hanches

Avec un volume et une résistance adaptés par un professionnel si besoin.

Attention : si vous présentez des douleurs importantes, vertiges, essoufflement anormal, fractures récentes ou une maladie nécessitant des précautions, sollicitez un avis médical adapté avant de commencer.

VOTRE PREMIÈRE SEMAINE

La checklist pour vous lancer

Cochez ce qui est réaliste pour vous. Vous n'avez rien à prouver : le but est de créer un point de départ durable.

- [ ] J'ai choisi 1 activité que j'aime ou que je tolère bien.
- [ ] J'ai identifié 2 moments possibles pour renforcer mes muscles.
- [ ] Je prévois des pauses actives dans ma journée.
- [ ] Je sais à qui demander conseil si j'ai un doute médical.
- [ ] Je note un progrès qui n'a rien à voir avec la balance.

ET ENSUITE ?
Un accompagnement sportif personnalisé peut vous aider à trouver le bon rythme, les mouvements qui vous conviennent et un suivi réaliste. A.WAY propose du coaching sportif, pas un traitement médical de la ménopause.

Références utiles

Assurance Maladie (9 avril 2026). Bien vivre la ménopause. Consulter.

Ministère des Sports (12 février 2026). Activité physique, sédentarité et ménopause : comprendre et agir. Consulter.

Ministère des Sports / OMS. Repères d'activité physique pour les adultes. Consulter.