



Reste libre

COMPRENDRE ET DÉJOUER
LA PERTE D'AUTONOMIE DÈS 50 ANS

*Les lois du corps que personne
ne vous explique, pour rester forte,
lucide et autonome le plus
longtemps possible*



RESTE LIBRE

Votre âge n'est pas votre destin.

Après 50 ans, votre corps change.
Votre masse musculaire, vos hormones, votre métabolisme, votre récupération, votre sommeil :
tout évolue.

Mais vieillir ne signifie pas renoncer.

Ce qui compte désormais, ce n'est pas de chercher à rester jeune.
C'est de **rester capable**.

Capable de porter.
De marcher, courir, grimper, vous relever.
De penser clairement.
De décider pour vous-même.
De vivre sans dépendre des autres pour les gestes essentiels.

Ce livre vous invite à comprendre les mécanismes qui conduisent progressivement à la fragilité
— et surtout à découvrir ce que vous pouvez encore changer.

Force. Nutrition. Mouvement. Récupération. État d'esprit.

Pas de régime miracle.
Pas de promesse de jeunesse éternelle.
Pas de résignation non plus.

Simplement les principes fondamentaux du corps, remis au centre, pour construire les prochaines
décennies avec davantage de **force, de lucidité, de vitalité et de liberté**.

Édition complète

Le livre + Livret Nutrition + 30 séances de renforcement

Sommaire

PARTIE I — LE LIVRE.....	5
Chapitre 1 — L'autonomie se perd bien avant la dépendance.....	8
Chapitre 2 — La réserve fonctionnelle.....	11
Chapitre 3 — Le muscle, votre capital de liberté.....	13
Chapitre 4 — Sortir du « c'est normal à mon âge ».....	16
Chapitre 5 — Les quatre lois du corps autonome.....	18
Chapitre 6 — Manger pour soutenir la force et l'énergie.....	21
Chapitre 7 — Sommeil après 50 ans : le multiplicateur oublié.....	25
Chapitre 8 — Construire votre plan d'action.....	28
Conclusion — Devenir la référence de votre propre corps.....	30
Votre engagement — Les 30 prochains jours.....	31
Avertissement et ressources.....	32
PARTIE II — LIVRET NUTRITION.....	33
FICHE PRATIQUE — MÉNOPAUSE & PERTE DE MASSE GRASSE.....	34
Que se passe-t-il réellement pendant la ménopause ?.....	34
Le métabolisme ne « s'effondre » pas à la ménopause.....	35
L'appétit et les signaux de faim peuvent changer.....	35
Le sommeil, la fatigue et l'inflammation jouent un rôle.....	36
La fatigue et les changements de vie ne concernent pas uniquement les hormones.....	36
Pourquoi perdre de la masse grasse peut sembler plus difficile aujourd'hui.....	37
Alors... peut-on perdre de la masse grasse pendant la ménopause ?.....	37
Ce qui favorise la perte de masse grasse à la cinquantaine.....	38
DONNEZ LA PRIORITÉ AUX COMPORTEMENTS QUI ONT LE PLUS D'IMPACT.....	38
COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°1 : CRÉER UN DÉFICIT CALORIQUE MODÉRÉ.....	39
COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°2 : AUGMENTER VOTRE APPORT EN PROTÉINES	40
COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°3 : CHOISIR INTELLIGEMMENT LA PLACE DES GLUCIDES.....	41

Les glucides ne sont ni obligatoires à chaque repas, ni l'ennemi qu'il faudrait éliminer. Leur place dépend de votre activité, de votre métabolisme, de votre appétit et de votre objectif.....	41
Lorsque vous en consommez, privilégiez généralement les aliments peu transformés et riches en fibres plutôt que les produits raffinés et ultra-transformés.....	41
COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°4 : BOUGEZ TOUS LES JOURS — MÊME DOUCEMENT.....	41
COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°5 : FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ.....	41
Ce qui ne favorise PAS la perte de masse grasse à la cinquantaine.....	42
La perte de poids n'est pas le seul indicateur de santé.....	43
EN RÉSUMÉ : LA PERTE DE MASSE GRASSE EST POSSIBLE — MAIS ELLE N'EST PAS OBLIGATOIRE.....	43
PARTIE III — 30 SÉANCES DE RENFORCEMENT.....	49
Pourquoi le renforcement musculaire est-il important à la moitié de la vie ?.....	49
Ce qui se passe à la ménopause — et avec le vieillissement.....	50
Pourquoi le renforcement musculaire à la cinquantaine — et après — est-il aussi formidable ?.....	51
Le muscle au service de la santé : le rôle des myokines.....	52
Recommandations de renforcement musculaire pour les femmes à la cinquantaine...	52
Volume.....	53
Intensité de la charge.....	54
Progression.....	54
Conseil de pro : chauffez-vous correctement.....	54
Comment favoriser la récupération après le renforcement musculaire ?.....	55
Mot de la fin.....	70

PARTIE I — LE LIVRE

Comprendre et déjouer la perte d'autonomie dès 50 ans

Introduction — Votre corps est votre territoire de liberté

Vous ne perdez pas votre autonomie du jour au lendemain. Personne ne se réveille un matin en ayant basculé de la pleine capacité à la dépendance. Elle se réduit par petites décisions, prises une à une, sur des années : prendre l'ascenseur plutôt que les escaliers, laisser quelqu'un porter les sacs, éviter un sol irrégulier, renoncer à une activité parce que vous anticipez la fatigue avant même de l'avoir ressentie.

Chaque décision, prise isolément, paraît anodine. Aucune d'entre elles, seule, ne change votre vie. Le problème n'est jamais la décision isolée — c'est leur accumulation silencieuse. Le corps conserve ce que vous utilisez et abandonne progressivement ce que vous cessez de solliciter. C'est une loi biologique, pas une opinion : ce qui n'est pas sollicité régresse, sans exception et sans négociation possible.

Voici ce qui rend cette réalité particulièrement piégeuse : elle ne s'accompagne d'aucune alarme. Il n'y a pas de moment précis où votre corps vous signale « attention, vous venez de franchir un seuil ». La perte se fait en pente douce, et c'est précisément cette douceur qui la rend dangereuse — vous vous adaptez à chaque nouvelle limite sans même la remarquer comme une perte.

L'autonomie n'est pas l'absence de maladie. Vous pouvez être en bonne santé sur le papier, sans pathologie diagnostiquée, et pourtant avoir déjà perdu une part significative de votre autonomie réelle. L'autonomie, c'est la capacité à choisir et à agir sans dépendre de quelqu'un d'autre : se relever d'une chaise sans les mains, porter ses courses sur plusieurs étages, monter deux volées d'escaliers sans être essoufflée, voyager seule avec une valise, marcher sur un sol irrégulier sans appréhension, jardiner, jouer avec ses petits-enfants au sol et s'en relever sans y penser.

Ce livre ne vous promet pas de retrouver votre corps de vingt ans. Cette promesse-là est un mensonge que vous entendrez souvent ailleurs, et il vaut mieux l'écarter tout de suite. Ce livre vous propose autre chose, de plus solide : construire le corps de maintenant, avec plus de force, plus de conscience et plus de réserve que vous n'en avez aujourd'hui. Pas pour ressembler à qui vous étiez. Pour rester libre d'être qui vous voulez, le plus longtemps possible.

À RETENIR *L'autonomie ne se perd pas dans un accident. Elle se perd dans l'accumulation de petits renoncements qu'on ne remarque jamais sur le moment. La reconstruire suit exactement le même principe, mais dans l'autre sens.*

Chapitre 1 — L'autonomie se perd bien avant la dépendance

La perte d'autonomie commence rarement par un événement spectaculaire — une chute grave, un diagnostic, une hospitalisation. Ces événements-là ne sont presque jamais le point de départ. Ils sont l'aboutissement visible d'un processus invisible qui a commencé des années plus tôt, par des renoncements ordinaires que personne ne remarque, pas même la personne concernée.

- Vous évitez les escaliers parce que vous êtes fatiguée — et vous ne remarquez pas que cette fatigue anticipée est elle-même le symptôme d'un manque d'entraînement, pas une donnée fixe de votre âge.
- Vous vous appuyez sur les accoudoirs pour vous relever — un geste devenu si automatique que vous ne réalisez même plus que vous le faites.
- Vous ne portez plus vos propres charges — quelqu'un porte pour vous, « par gentillesse », et cette gentillesse retire discrètement un exercice que votre corps aurait pu continuer à faire.
- Vous renoncez à une randonnée parce que vous doutez de vos jambes — le doute précède souvent l'incapacité réelle, et parfois il la crée.
- Vous restez assise davantage parce que bouger semble demander trop d'effort — un effort qui semblait naturel il y a dix ans et qui, faute d'entraînement, en demande effectivement davantage aujourd'hui.

Prenez le cas, très courant, d'une femme de 55 ans qui a cessé de porter ses courses seule il y a cinq ans parce que « c'était plus simple » de demander à son mari ou à ses enfants. Cinq ans plus tard, porter deux sacs de courses lui paraît réellement difficile — non pas parce que son corps a vieilli de cinq ans dans l'absolu, mais parce qu'elle a passé cinq ans à désapprendre ce geste précis. Le corps n'a pas décliné tout seul. Il a suivi exactement ce qu'on lui a demandé de faire : de moins en moins.

Le piège est de confondre l'âge avec la conséquence de nos habitudes. L'âge ralentit certaines adaptations ; il ne signifie pas que toute progression devient impossible. Une femme de 55 ans qui recommence à porter ses charges, à monter des escaliers, à s'entraîner régulièrement, ne redevient pas cette femme de 55 ans qui ne l'a jamais arrêté — mais elle se rapproche d'elle bien plus qu'on ne vous le laisse croire.

La bonne question n'est donc pas : « Quel âge ai-je ? » mais : « Quelles capacités suis-je encore capable d'utiliser et d'entretenir, et lesquelles ai-je abandonnées sans m'en rendre compte ? »

Votre premier bilan : la vie quotidienne

Avant de chercher un programme parfait, observez votre autonomie réelle. Elle se lit dans les gestes ordinaires, pas uniquement dans un bilan médical — et c'est justement pour cela qu'elle passe si souvent inaperçue : personne ne vous prescrit ce bilan-là.

- Vous relevez-vous d'une chaise sans utiliser les mains ?
- Pouvez-vous monter deux étages sans être essoufflée ?
- Pouvez-vous porter vos courses sur une distance raisonnable ?
- Pouvez-vous vous relever du sol sans les mains, avec contrôle ?
- Pouvez-vous rester stable pendant une minute sur une jambe ?
- Pouvez-vous atteindre un objet placé en hauteur sans appréhension ?

Notez ce qui est facile, ce qui demande un effort et ce que vous évitez purement et simplement. Ce dernier point mérite une attention particulière : ce que vous évitez révèle souvent plus que ce que vous trouvez difficile, parce que l'évitement s'installe précisément pour ne pas avoir à affronter une difficulté que vous pressentez.

Ce relevé n'est pas un jugement. Ce n'est pas non plus un exercice ponctuel à faire une fois puis à oublier — c'est une photographie de référence à laquelle vous pourrez comparer votre prochain bilan, dans trois ou six mois, pour savoir si vous progressez réellement ou si vous stagnez en pensant progresser.

Si une douleur, une perte d'équilibre importante ou un symptôme inhabituel apparaît pendant ce bilan, demandez un avis professionnel avant de forcer. Interroger vos capacités n'est jamais une invitation à ignorer un signal d'alarme réel.

À RETENIR *Le déclin ne se mesure pas au miroir. Il se mesure aux gestes que vous avez cessé de faire sans même vous en rendre compte. Faites ce bilan honnêtement — c'est le seul point de départ fiable.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Sur les six questions du bilan ci-dessus, laquelle vous a fait hésiter le plus longtemps avant de répondre ? C'est probablement là que se cache votre priorité.

Chapitre 2 — La réserve fonctionnelle

Votre autonomie repose sur une réserve, pas sur une performance ponctuelle. Tant que votre capacité dépasse largement les exigences de votre quotidien, vous avez de la marge : un escalier de plus, une valise un peu lourde, un trottoir défoncé ne représente pour vous qu'un léger inconfort. Quand cette marge se réduit, le moindre imprévu devient un événement — parfois un événement qui bascule tout le reste.

C'est là que réside la vraie différence entre deux femmes du même âge. Prenons un exemple concret : une valise de 15 kilos à porter dans un escalier de gare, sans ascenseur, parce que le train part dans quatre minutes. Pour une femme qui a entretenu sa réserve fonctionnelle, c'est un effort ponctuel, un peu essoufflant, vite oublié. Pour une femme dont la réserve s'est réduite au fil des ans, ce même escalier peut se traduire par une chute, une déchirure musculaire, ou simplement la décision — prise sur le moment, dans la panique — de ne plus jamais voyager seule. Le trajet est identique. Les conséquences ne le sont pas du tout.

Une montée d'escalier imprévue, une valise à porter, une chute évitée de justesse en rattrapant l'équilibre, une longue journée de voyage debout : ce sont des situations banales qui demandent, toutes en même temps, de la force, de l'équilibre, de la mobilité et de l'endurance. Elles ne préviennent jamais à l'avance.

L'objectif n'est pas d'être performante pour impressionner qui que ce soit — ni vous-même, ni les autres. L'objectif est d'avoir suffisamment de réserve pour que la vie réelle, avec ses imprévus ordinaires, reste facile plutôt que risquée.

Mesurer plutôt que supposer

Le poids et l'apparence ne suffisent pas à mesurer la capacité fonctionnelle — et c'est une confusion extrêmement répandue. Deux femmes peuvent avoir le même poids, la même silhouette et le même âge, tout en disposant de réserves fonctionnelles radicalement différentes. L'une peut se relever du sol sans les mains ; l'autre en est incapable. Rien dans leur apparence ne le révèle.

C'est pourquoi supposer ne suffit pas. Il faut mesurer, avec des outils simples et répétables. Votre carnet peut suivre trois indicateurs concrets :

- Le test de la chaise : combien de fois pouvez-vous vous asseoir et vous relever en 30 secondes, sans les mains ?
- L'équilibre sur une jambe : combien de temps tenez-vous, yeux ouverts, sans appui ?
- Une charge portée sans effort excessif : quel poids pouvez-vous porter sur une distance de 50 mètres sans essoufflement marqué ?

Répétez-les périodiquement, dans des conditions comparables — même heure de la journée, même niveau de fatigue si possible, pour que la comparaison ait un sens.

L'intérêt n'est pas d'obtenir un chiffre parfait ou de vous comparer à une norme abstraite. L'intérêt est de voir une tendance qui vous appartient : votre capacité progresse-t-elle, stagne-t-elle, ou recule-t-elle ? Cette information, que ni le miroir ni la balance ne peuvent vous donner, devient au fil des mois plus précieux que n'importe quel conseil extérieur.

À RETENIR *Vous ne pouvez pas gérer ce que vous ne mesurez pas. Trois tests simples, répétés dans le temps, en disent plus long sur votre autonomie réelle qu'un miroir consulté tous les matins.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Faites dès aujourd'hui les trois tests décrits ci-dessus et notez vos résultats dans un carnet ou votre téléphone, avec la date. C'est votre ligne de départ officielle.

Chapitre 3 — Le muscle, votre capital de liberté

On vous a longtemps présenté le muscle comme une affaire d'esthétique — quelque chose qu'on développe pour se regarder dans un miroir, pas pour vivre. Après 50 ans, cette définition ne tient plus. Le muscle n'est pas un accessoire. C'est une réserve de capacité, au même titre qu'une épargne est une réserve financière.

Et comme toute épargne, elle s'érode si on ne l'alimente pas. Voici le chiffre qu'il faut avoir en tête : sans stimulation régulière, on perd en moyenne 5 % de sa masse musculaire par décennie à partir de 30 ans, et ce chiffre double pour atteindre 10 % par décennie après 50 ans. Ce processus a un nom — la sarcopénie — et il n'est ni rare, ni exceptionnel. C'est la trajectoire par défaut de tout corps qui n'est pas sollicité.

La bonne nouvelle est que ce processus n'est pas une fatalité linéaire et irréversible. Il peut être ralenti, stoppé, et dans une large mesure inversé — à n'importe quel âge. Le corps humain obéit à une loi simple, valable pour tous les tissus vivants : ce qui n'est pas utilisé dégénère ; ce qui est sollicité se développe. Il n'y a pas de statu quo silencieux. Chaque semaine, votre corps prend une décision dans un sens ou dans l'autre, en fonction de ce que vous lui demandez.

Le muscle participe à la force, à la stabilité, à la posture et à la capacité de produire un effort. Il joue aussi un rôle qu'on sous-estime souvent : la sollicitation musculaire régulière, en particulier via des efforts brefs et un peu intenses, stimule la production de certaines hormones — dont l'hormone de croissance et la testostérone, présentes et utiles chez les femmes comme chez les hommes — qui participent au maintien de cette masse musculaire dans le temps. Ce n'est pas un hasard si les femmes qui pratiquent un renforcement régulier après 50 ans se distinguent souvent moins par leur apparence que par leur capacité à vivre sans y penser : porter, se relever, monter, tenir debout longtemps.

Pensez-y comme à un compte en banque : on ne commence pas à épargner le jour où l'on a besoin de l'argent. On construit la réserve avant, pour qu'elle soit là le jour où un imprévu — une chute évitée de justesse, une convalescence, un déménagement — vient la solliciter d'un coup.

Votre question peut donc changer. Ce n'est plus : « Est-ce que je veux prendre du muscle ? » C'est : « Quelle réserve fonctionnelle est-ce que je veux avoir dans dix ans, et qu'est-ce que je fais aujourd'hui pour la construire ? »

Force, mobilité et équilibre

Marcher est excellent. Marcher est aussi, à lui seul, insuffisant. La marche sollicite peu la force, très peu l'équilibre réactif, et quasiment pas la capacité à pousser, tirer ou se relever du sol. Or ce sont précisément ces qualités-là qui déterminent si vous restez autonome ou non le jour où un imprévu se présente.

Le corps a besoin de quatre qualités, entretenues ensemble :

- Force : produire et contrôler une charge — porter des courses, se relever d'une chaise sans les mains, soulever un objet lourd sans se blesser.
- Mobilité : disposer d'amplitudes de mouvement utiles, pour bouger sans compenser en permanence avec le dos ou les genoux.
- Équilibre : gérer son centre de gravité et réagir à une perturbation — un trottoir irrégulier, une bousculade dans le métro, un sol glissant.
- Endurance : pouvoir soutenir un effort suffisamment longtemps — une journée de visite, une randonnée, un déménagement.

Prenez l'exemple d'une chute. Ce n'est presque jamais la chute elle-même qui décide de la suite : c'est la capacité à la rattraper à mi-chemin, à réagir en une fraction de seconde grâce à un équilibre entraîné, ou à se relever seule ensuite grâce à une force suffisante dans les jambes et les bras. Une femme qui a entretenu ces quatre qualités ne vit pas la même chute qu'une femme qui ne les a pas travaillées depuis vingt ans — même à âge égal, même à corpulence égale.

Ces capacités se travaillent progressivement, et l'intensité compte davantage que la durée. Des séances courtes mais réellement exigeantes stimulent le corps plus efficacement qu'un entraînement long mené dans le confort. « S'entretenir » sans jamais se challenger ne suffit pas à maintenir la réserve — cela ralentit simplement la pente descendante. Pour inverser la tendance, il faut un stimulus suffisant pour que le corps ait une vraie raison de s'adapter.

Une séance simple, régulière et un peu exigeante vaut mieux qu'une période d'entraînement intense suivie de plusieurs semaines d'arrêt. La régularité protège votre réserve davantage que l'intensité isolée.

À RETENIR *Le muscle n'est pas une question d'apparence après 50 ans. C'est votre garantie de pouvoir vous relever seule, porter seule, marcher seule — aussi longtemps que possible. Cette réserve se construit avant d'en avoir besoin, jamais après.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Sur les quatre qualités — force, mobilité, équilibre, endurance — laquelle avez-vous le plus négligée ces cinq dernières années ? Notez un seul geste simple que vous pourriez réintroduire cette semaine pour commencer à la retravailler.

Le Livret Renforcement — 30 séances, en Partie III de cet ebook, vous propose un programme complet pour mettre ces quatre qualités en pratique, à domicile ou dans une salle de sport.

Chapitre 4 — Sortir du « c'est normal à mon âge »

« C'est normal à mon âge » n'est pas un fait médical. C'est une phrase qu'on vous répète tellement souvent qu'elle a fini par sonner comme une vérité scientifique. Elle ne l'est pas. C'est une excuse collective, transmise de génération en génération, qui vous dispense d'agir en vous dispensant d'abord de comprendre.

Voici ce qui est vrai : après 30 ans, sans stimulation régulière, vous perdez en moyenne 5 % de votre masse musculaire par décennie. Après 50 ans, ce chiffre grimpe à 10 % par décennie. Ce n'est pas une fatalité liée au nombre de bougies sur votre gâteau. C'est la conséquence directe de ce que vous sollicitez — ou ne sollicitez plus. Dans la nature, un tissu qui n'est pas utilisé ne se maintient pas en l'état : il se développe, ou il dégénère. Il n'existe pas de troisième option, pas de statu quo silencieux.

Alors quand on vous dit « c'est normal de fatiguer plus vite », « c'est normal d'avoir moins de force », « il faut vous ménager maintenant », posez-vous une question simple : normal, ou simplement la conséquence prévisible d'années sans sollicitation ?

Trois discours lénifiants qu'il faut apprendre à repérer

« Il faut se ménager en vieillissant. » — Se ménager et s'arrêter de bouger ne sont pas la même chose. Ce discours confond prudence et immobilité. Or l'immobilité est précisément ce qui accélère la perte d'autonomie qu'on prétend vous éviter.

« Avec l'âge, perdre ses muscles, sa force et son autonomie est inévitable. »

La médecine a longtemps associé vieillissement et **sarcopénie, fragilité et perte fonctionnelle** comme s'il s'agissait d'une trajectoire quasi naturelle.

Mais il faut faire une distinction fondamentale : **vieillir et devenir fragile ne sont pas synonymes.**

Le National Institute on Aging indique explicitement que l'inactivité peut être davantage responsable que l'âge de la perte de capacité à accomplir certaines activités quotidiennes. Il recommande l'activité physique, notamment le renforcement musculaire, chez les personnes âgées.

« À votre âge, on ne recommence pas. » — Le corps garde sa capacité d'adaptation bien plus longtemps qu'on ne vous le laisse croire. Les adaptations sont parfois plus lentes après 50 ans, c'est vrai. Plus lentes ne veut pas dire absentes.

L'antifragilité : une autre manière de vieillir

Il existe une différence entre résister et devenir plus forte. Résister, c'est encaisser les coups sans y laisser trop de plumes. Devenir antifragile, c'est utiliser le défi — l'effort, le stress physique contrôlé, l'inconfort choisi — comme un déclencheur d'adaptation plutôt que comme une menace à éviter.

Concrètement : chaque fois que vous évitez un effort par précaution excessive, vous ne protégez pas votre corps, vous réduisez sa capacité à répondre au prochain effort. Chaque fois que vous le sollicitez de façon adaptée, vous lui envoyez le signal inverse : celui de continuer à se développer.

Votre identité compte aussi

Si vous vous définissez comme fragile, vous chercherez des raisons de réduire vos activités. Si vous vous définissez comme capable de progresser, vous chercherez des solutions. Ce n'est pas de la pensée positive : c'est un mécanisme comportemental documenté. L'identité que vous adoptez oriente les choix que vous faites, jour après jour, sans même que vous vous en rendiez compte.

Ne cherchez pas à redevenir celle que vous étiez à trente ans. Construisez celle que vous voulez être dans dix ans — et commencez maintenant, pas quand un problème vous y obligera.

Les petits renoncements qui rétrécissent la vie

Le déclin devient souvent invisible parce qu'il est progressif. Vous vous adaptez à chaque petite difficulté, une par une, jusqu'à oublier qu'elle n'existait pas dix ans plus tôt. Vous ne remarquez pas la marche que vous évitez. Vous remarquez seulement, un jour, que vous évitez toutes les marches.

Le danger ne se limite pas au physique. Votre monde entier peut se rétrécir avec lui : moins de voyages parce que vous redoutez la fatigue, moins de promenades parce que le sol irrégulier vous inquiète, moins de spontanéité parce que vous anticipez vos limites avant même de les tester, moins de confiance en votre propre corps.

La stratégie inverse est simple à énoncer, plus difficile à tenir : continuer à utiliser votre corps, délibérément. Porter une charge adaptée plutôt que de la déléguer par réflexe.

Monter les escaliers plutôt que d'attendre l'ascenseur. Travailler l'équilibre avant d'en avoir un besoin urgent. Apprendre un mouvement nouveau, même à cinquante-cinq ans, même si c'est inconfortable au début. Garder au moins une activité qui vous demande réellement quelque chose — pas une activité qui vous confirme simplement que vous êtes encore capable de ce que vous faisiez déjà.

À RETENIR *La perte d'autonomie n'est pas écrite dans votre âge. Elle est écrite dans vos choix répétés. Et un choix répété peut toujours être changé — à condition de ne pas attendre qu'un discours rassurant vous convainque du contraire.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Notez une phrase de type « c'est normal à mon âge » que vous vous êtes dite ou qu'on vous a dite récemment. Posez-vous honnêtement la question : est-ce vraiment une limite physiologique, ou une habitude que vous n'avez simplement jamais remise en question ?

Chapitre 5 — Les quatre lois du corps autonome

Quatre principes reviennent constamment dans tout ce qui fonctionne réellement pour construire une autonomie durable : la charge, la matière première, la récupération et la régularité. Ce ne sont pas quatre options parmi lesquelles choisir celle qui vous arrange le plus — ce sont quatre piliers qui se soutiennent mutuellement, et le maillon le plus faible détermine souvent le résultat global.

- La charge : le corps se renforce lorsqu'il reçoit une stimulation adaptée — ni trop faible pour ne rien déclencher, ni trop violente pour créer une blessure plutôt qu'une adaptation.
- La matière première : l'alimentation fournit les éléments nécessaires à la récupération et au maintien des tissus. Sans elle, l'effort fourni n'a rien à transformer.
- La récupération : le sommeil et les périodes de repos permettent de transformer l'effort en adaptation réelle. C'est pendant le repos, pas pendant l'effort, que le corps se reconstruit plus fort.
- La régularité : le corps répond à la répétition dans le temps davantage qu'aux coups d'éclat isolés, aussi impressionnants soient-ils sur le moment.

Ces lois fonctionnent ensemble, jamais en vase clos. Une excellente alimentation ne remplace pas la sollicitation musculaire — vous pouvez manger parfaitement et perdre du muscle si vous ne le sollicitez jamais. Un entraînement intense ne compense pas indéfiniment une récupération insuffisante ou une alimentation pauvre — vous pouvez vous entraîner avec sérieux et stagner, voire régresser, si le sommeil et les protéines ne suivent pas. C'est l'ensemble des quatre lois, pas une seule brillamment exécutée, qui construit la réserve fonctionnelle évoquée au Chapitre 2.

Le principe de progression

Le corps a besoin d'une raison de s'adapter. Sans cette raison, il n'a aucun intérêt biologique à changer quoi que ce soit — il maintient simplement ce qui suffit à votre quotidien actuel, ni plus, ni moins. Cette raison peut prendre plusieurs formes : une charge légèrement supérieure à la semaine précédente, une durée un peu plus longue, un mouvement plus complexe à exécuter, ou simplement une meilleure maîtrise d'un geste déjà connu.

La progression ne signifie pas souffrir davantage à chaque séance, et c'est un malentendu fréquent qui décourage beaucoup de femmes avant même de commencer. Elle signifie créer un stimulus suffisamment clair pour que votre corps ait un véritable intérêt à devenir plus capable — pas un stimulus écrasant qui vous pousse à l'abandon en trois semaines.

Concrètement, cela peut ressembler à ceci sur plusieurs semaines : semaine 1, vous vous relevez d'une chaise dix fois sans les mains ; semaine 3, vous ajoutez une légère charge dans les mains pour la même série ; semaine 6, vous passez à une chaise plus basse pour augmenter l'amplitude. Rien de spectaculaire à l'échelle d'une seule séance — mais sur six semaines, une progression réelle et mesurable, cohérente avec le carnet de suivi évoqué au Chapitre 2.

Commencez avec ce que vous maîtrisez déjà, sans complexe. Puis ajoutez progressivement une difficulté, une à la fois. La constance protège davantage votre autonomie qu'une motivation héroïque qui s'épuise en trois semaines d'excès suivi de trois mois d'arrêt total.

À RETENIR *Les quatre lois du corps autonome ne s'additionnent pas, elles se multiplient : négliger l'une d'elles limite l'effet des trois autres, même parfaitement exécutées.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Sur les quatre lois — charge, matière première, récupération, régularité —, laquelle est aujourd'hui votre maillon le plus faible ? C'est probablement celle qui, une fois corrigée, aura l'impact le plus rapide sur les trois autres.

Chapitre 6 — Manger pour soutenir la force et l'énergie

À la ménopause — et même bien avant — certaines stratégies alimentaires qui fonctionnaient à trente ans deviennent moins adaptées.

Les changements hormonaux modifient notamment la composition corporelle, la sensibilité à l'insuline, l'appétit, le stockage des graisses, la récupération musculaire et le sommeil. Continuer à manger « comme avant » en espérant obtenir les mêmes résultats revient à ignorer que votre physiologie a changé de terrain de jeu.

Il n'existe pas de stratégie alimentaire unique valable pour toutes les femmes. C'est justement ce qui rend suspects les discours qui promettent **LA méthode universelle** : le régime miracle, l'aliment à bannir absolument, la solution qui fonctionnerait pour tout le monde.

Ce genre de promesse devrait vous alerter plutôt que vous rassurer.

Voici un exemple concret de désinformation encore largement répandue : l'idée que consommer des produits laitiers serait à lui seul la clé pour prévenir l'ostéoporose. La santé osseuse ne dépend évidemment pas d'un aliment isolé. Elle repose sur un ensemble de facteurs : l'activité physique, la sollicitation mécanique de l'os, les protéines, certains micronutriments, le statut hormonal et l'état général de santé.

Même chose pour l'idée selon laquelle le gras alimentaire ferait mécaniquement grimper le cholestérol sanguin. La réalité est beaucoup plus complexe que cette vieille équation « gras = cholestérol = danger ».

Ce n'est pas une invitation à ignorer les recommandations médicales. C'est une invitation à rester curieuse, à comprendre les mécanismes et à ne jamais accepter une affirmation simplement parce qu'elle est répétée depuis longtemps.

Une approche plus durable consiste à développer des compétences plutôt qu'à suivre une liste de règles : reconnaître la différence entre faim et appétit, manger plus lentement, consommer suffisamment de protéines, privilégier les aliments peu transformés et apprendre à observer la manière dont votre corps réagit à votre alimentation.

Ces compétences, une fois acquises, vous accompagnent pour le reste de votre vie — contrairement à un régime, qui s'arrête le jour où vous arrêtez de le suivre.

L'objectif n'est pas de manger « parfaitement ». C'est de fournir à votre corps de meilleures matières premières, dans une alimentation compatible avec une vraie vie — celle qui inclut des repas de famille, des imprévus, des envies et des semaines chargées.

Protéines, aliments peu transformés et autonomie

Les protéines ne sont pas un supplément optionnel réservé aux sportives. Elles sont le matériau de base du maintien et de la réparation musculaire — exactement le tissu que vous cherchez à préserver depuis le Chapitre 3.

Après 50 ans, l'enjeu n'est donc surtout pas de manger moins et de réduire progressivement toutes les portions par peur de prendre du poids. C'est au contraire de **donner au corps suffisamment de protéines et de nutriments pour préserver ce qui vous permet de rester forte et autonome.**

Avec l'âge, la réponse du muscle à un apport protéique peut devenir moins efficace. La qualité et la quantité des protéines, mais aussi leur répartition au cours de la journée, deviennent donc particulièrement importantes.

Dans le cadre d'un entraînement de renforcement, les protéines deviennent encore plus déterminantes : sans matière première suffisante, l'effort musculaire que vous fournissez en séance ne peut pas être pleinement transformé en adaptation.

Vous pouvez faire tous les efforts du monde au Chapitre 3 : **si votre assiette ne suit pas, une partie de ce travail est perdue.**

Les aliments peu transformés apportent, selon les choix effectués, des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux dans des proportions que les produits ultra-transformés n'offrent généralement pas.

Les intégrer davantage a aussi un effet indirect précieux : cela réduit mécaniquement la place laissée aux produits ultra-transformés, conçus pour être faciles à consommer en grande quantité.

Et les glucides ?

C'est ici qu'il faut sortir des dogmes.

Vous n'avez pas besoin de considérer les glucides comme l'ennemi. Mais vous n'avez pas non plus besoin de considérer les glucides comme une obligation alimentaire quotidienne à partir de 50 ans.

Le corps sait produire du glucose à partir d'autres substrats lorsque cela est nécessaire. Il n'existe donc pas de quantité universelle de glucides que toutes les femmes devraient consommer pour être en bonne santé.

La question intéressante est plutôt : **quelle quantité de glucides vous permet de rester énergique, rassasiée, métaboliquement stable et performante dans votre vie quotidienne ?**

Pour certaines femmes très actives, une quantité plus importante de glucides peut être parfaitement adaptée, notamment autour de certains entraînements.

Pour d'autres, particulièrement lorsqu'elles sont sédentaires, qu'elles cherchent à améliorer leur contrôle de l'appétit ou qu'elles présentent une mauvaise tolérance métabolique aux glucides, une alimentation plus pauvre en glucides peut être une stratégie intéressante.

Il n'y a donc aucune raison de remplir automatiquement votre assiette de pain, pâtes, riz ou céréales simplement parce que « les glucides sont indispensables ».

Votre priorité devrait être ailleurs : protéines suffisantes, aliments peu transformés, végétaux, bonnes matières grasses, hydratation et alimentation adaptée à votre activité et à votre terrain.

Et surtout : observez votre réponse.

Votre énergie reste-t-elle stable ?

Avez-vous faim deux heures après avoir mangé ?

Votre sommeil est-il bon ?

Votre digestion fonctionne-t-elle correctement ?

Votre entraînement progresse-t-il ?

Votre composition corporelle évolue-t-elle dans la bonne direction ?

Votre alimentation doit être évaluée à partir de **ce qu'elle produit dans votre corps**, pas uniquement à partir d'une théorie nutritionnelle.

Manger sans transformer votre vie en régime

Une stratégie nutritionnelle qui ne survit pas à une semaine chargée n'est pas une stratégie — c'est une intention temporaire. C'est pourquoi la préparation pratique compte autant que les connaissances théoriques, sinon plus.

- Préparez davantage lorsque vous cuisinez, et conservez systématiquement les restes pour les jours où le temps manque.
- Gardez toujours quelques aliments simples et rapides à assembler, pour éviter la spirale du repas improvisé à base de ce qui traîne.

- Utilisez les aliments surgelés sans complexe lorsqu'ils vous facilitent la vie — un légume surgelé reste un légume.
- Ayez en permanence quelques options riches en protéines disponibles et prêtes à consommer, pour ne jamais partir d'une base zéro en fin de journée.
- Utilisez votre main comme repère de portions plutôt qu'une balance à chaque repas : la paume pour les protéines, le poing fermé pour les légumes, la main en coupe pour les féculents. Ce n'est pas d'une précision scientifique absolue, mais c'est suffisant, durable, et applicable n'importe où — y compris au restaurant ou chez des amis.

Le Livret Nutrition, en Partie II de cet ebook, détaille ces outils plus en profondeur et propose une liste de courses de référence pour démarrer sans avoir à tout réinventer seule.

À RETENIR *Après 50 ans, vos besoins en protéines augmentent, pas l'inverse. Et la meilleure stratégie alimentaire n'est pas la plus stricte — c'est celle que vous pouvez tenir sans y penser dans six mois.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Repensez à vos trois derniers repas. Combien contenaient une source de protéines clairement identifiable ? Si la réponse est « aucun » ou « un seul », c'est probablement le levier le plus simple à activer cette semaine — avant même de penser à tout changer.

Chapitre 7 — Sommeil après 50 ans : le multiplicateur oublié

Le sommeil peut devenir plus fragile pendant la transition ménopausique — et c'est précisément le moment où vous ne pouvez pas vous permettre de le négliger. Car le sommeil n'est pas une simple pause. C'est le moment où votre corps répare ce que la journée a sollicité, et où votre cerveau fait un travail que rien d'autre ne peut faire à sa place.

Il existe un créneau particulièrement important dans ce processus : la tranche horaire qui va globalement de 22h à 2h du matin. C'est durant cette période que le cerveau active ce qu'on appelle le système glymphatique — un mécanisme de nettoyage qui évacue les déchets métaboliques accumulés pendant la journée, dont certaines protéines associées au vieillissement cérébral. C'est aussi durant ces premières heures de la nuit que le sommeil profond (le sommeil lent, le plus réparateur) est le plus concentré, avant de laisser progressivement place à un sommeil plus léger en fin de nuit.

Concrètement : se coucher à minuit ou une heure du matin ne vous prive pas simplement d'heures de sommeil. Cela vous prive préférentiellement de la portion de sommeil la plus régénératrice — celle où le cerveau se détoxifie et où le corps répare le plus activement les tissus. Deux femmes qui dorment le même nombre d'heures totales, l'une en se couchant à 22h30 et l'autre à 1h, ne bénéficient pas de la même qualité de récupération, même si le compteur d'heures affiche un chiffre identique.

C'est un point que les discours généralistes sur le sommeil oublient trop souvent : ils comptent les heures, rarement leur placement dans la nuit.

Au-delà de cet horaire, le contenu fourni identifie plusieurs facteurs susceptibles de perturber l'endormissement ou le maintien du sommeil pendant la ménopause :

- Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes.
- Envies fréquentes d'uriner.
- Ballonnements et reflux.
- Ronflements et apnée obstructive du sommeil.
- Faim et envies alimentaires plus intenses.

Un sommeil perturbé — surtout lorsqu'il ampute justement ce créneau de sommeil profond du début de nuit — rend ensuite plus difficiles la concentration, l'humeur, la gestion de l'appétit et la récupération musculaire évoquée aux chapitres précédents. Le lien est direct : mal dormir n'affecte pas seulement votre journée du lendemain, cela ralentit littéralement votre capacité à transformer vos efforts physiques en progrès. Lorsque les troubles sont importants ou persistants, un professionnel de santé peut aider à en identifier la cause.

Quatre stratégies pour mieux récupérer

Le principe n'est pas de chercher une nuit parfaite. C'est de créer des conditions plus favorables à un sommeil réparateur, et en particulier de protéger ce créneau de sommeil profond du début de nuit.

- Observer ce qui perturbe réellement votre sommeil, plutôt que d'appliquer dix règles simultanément sans savoir laquelle compte pour vous. Tenez un carnet pendant une semaine : heure de coucher, réveils nocturnes, sensation au réveil.
- Se rapprocher d'un horaire de coucher cohérent avec le créneau 22h-2h, plutôt que de repousser systématiquement le coucher en fin de soirée. Se coucher à 22h30 plutôt qu'à minuit peut suffire à récupérer une partie significative de ce sommeil profond, sans nécessairement dormir plus longtemps au total.
- Structurer vos repas pour éviter les situations qui aggravent chez vous reflux, inconfort digestif ou fringales nocturnes — un dîner trop tardif ou trop riche retarde souvent l'entrée en sommeil profond.
- Maintenir une hydratation suffisante dans la journée, sans volontairement vous déshydrater en soirée pour éviter les réveils nocturnes : cette stratégie soulage un symptôme au prix d'un autre.
- Faire du sommeil une priorité de récupération, au même titre que l'entraînement et l'alimentation — pas une variable d'ajustement qu'on sacrifie en premier quand l'agenda se charge.

Votre propre observation reste essentielle : ce qui aide une femme peut ne pas convenir à une autre. Mais le principe du créneau 22h-2h, lui, s'applique à peu près à tout le monde — c'est l'un des rares leviers de sommeil qui ne dépend pas de votre profil individuel.

À RETENIR *Compter les heures de sommeil ne suffit pas. Ce qui compte, c'est de faire coïncider vos heures de sommeil avec le créneau où votre cerveau se détoxifie réellement — entre 22h et 2h du matin.*

EXERCICE DE RÉFLEXION À quelle heure vous couchez-vous en moyenne ? Combien de ce créneau 22h-2h capturez-vous réellement chaque nuit ? Si la réponse est « peu », c'est probablement le levier le plus simple à activer cette semaine, avant même de changer quoi que ce soit d'autre.

Chapitre 8 — Construire votre plan d'action

Vous n'avez pas besoin de tout changer en même temps — et vouloir tout changer d'un coup est souvent la meilleure façon de ne rien tenir plus de deux semaines. Choisissez plutôt, délibérément, la capacité la plus négligée aujourd'hui.

Pendant sept jours, observez sans encore rien changer : votre mouvement, votre force, votre équilibre, votre alimentation, votre sommeil et votre niveau d'énergie au fil de la journée. Cette semaine d'observation n'est pas du temps perdu — c'est la donnée qui vous évitera de choisir une action au hasard ou par mode plutôt que par réel besoin.

Puis choisissez une seule action, pas cinq :

- Deux séances de renforcement dans la semaine.
- Vingt minutes de marche quotidienne.
- Cinq minutes de mobilité le matin, avant même le café.
- Une source de protéines de qualité à chacun de vos repas.
- Une routine de récupération et de sommeil plus régulière, en tenant compte du créneau 22h-2h évoqué au Chapitre 7.

La motivation vient souvent après l'action, pas avant — c'est un des malentendus les plus répandus et les plus paralysants. Vous n'avez pas besoin d'être motivée pour commencer. Vous avez besoin de commencer pour que la motivation suive. Votre travail consiste donc à rendre cette action suffisamment simple pour qu'elle puisse être répétée sans effort de volonté à chaque fois — vingt minutes de marche battront toujours une heure de sport que vous ne faites qu'une fois par mois.

Votre carnet de réserve fonctionnelle

Chaque semaine, notez trois choses, sans vous juger : ce que vous avez fait, comment vous vous êtes sentie, et ce que vous allez ajuster pour la semaine suivante. Ce carnet n'a pas besoin d'être élaboré — trois lignes suffisent, à condition qu'elles soient honnêtes.

Vous pouvez aussi suivre périodiquement, par exemple toutes les six à huit semaines, les trois marqueurs fonctionnels du Chapitre 2 : test de la chaise, équilibre sur une jambe, charge portée confortablement. Le but est de rendre visible une progression que le miroir ou la balance ne montrent presque jamais — parce que la force, l'équilibre et

l'endurance ne se voit pas à l'œil nu avant longtemps, alors qu'ils se mesurent, eux, dès la première semaine.

Après quelques mois de ce suivi, vos observations personnelles deviennent une source de connaissance plus précieuse que n'importe quel conseil générique trouvé ailleurs. Vous n'avez plus besoin de changer de méthode à chaque nouvelle tendance qui circule : vous observez ce qui fonctionne pour vous, vous testez ce qui vous semble pertinent, vous ajustez en fonction de résultats réels — les vôtres, pas ceux d'une inconnue sur internet.

À RETENIR *Une seule action tenue six mois vaut infiniment plus que cinq résolutions abandonnées en trois semaines. Le carnet n'est pas là pour vous juger — il est là pour rendre visible ce que vous ne pouvez pas voir autrement.*

EXERCICE DE RÉFLEXION Choisissez dès maintenant votre unique action de la semaine parmi la liste ci-dessus. Notez la date d'aujourd'hui, et fixez-vous un rendez-vous avec vous-même dans sept jours pour faire le point — pas dans un mois, pas « quand vous aurez le temps ».

Conclusion — Devenir la référence de votre propre corps

Vous n'avez pas besoin d'attendre qu'un problème vous oblige à agir. L'autonomie se construit avant d'en avoir besoin.

Votre corps n'est pas un objet à réparer pour retrouver une image passée. C'est votre outil de liberté pour vivre votre vie actuelle et future.

Restez capable. Restez curieuse. Continuez à solliciter votre corps. Nourrissez-le correctement. Dormez. Récupérez. Et surtout, ne déléguiez pas trop vite ce que vous êtes encore capable de faire vous-même.

Le but n'est pas de devenir invulnérable. Le but est d'augmenter votre réserve de liberté.

Votre engagement — Les 30 prochains jours

Écrivez vos réponses :

— La capacité physique que je veux préserver : _____

— Le geste quotidien que je veux recommencer à faire moi-même :

— Mes deux créneaux hebdomadaires de renforcement : _____

— L'habitude alimentaire que je vais simplifier : _____

— Ce que je vais faire pour protéger mon sommeil : _____

— La date de mon prochain bilan fonctionnel : _____

Ne cherchez pas la perfection. Cherchez la répétition.

Avertissement et ressources

Ce livre est un contenu pédagogique général. Il ne remplace pas un diagnostic, un traitement ou un suivi médical. Les symptômes importants, persistants, nouveaux ou inhabituels doivent être évalués par un professionnel de santé.

Pour aller plus loin, ce volume inclut deux livrets pratiques complets : le Livret Nutrition (Partie II) et le Livret Renforcement — 30 séances (Partie III).

Restez libre. Pas parce que tout sera facile. Parce que vous aurez entretenu votre capacité à agir.

PARTIE II — LIVRET NUTRITION

Manger pour soutenir la force, l'énergie et l'autonomie après 50 ans

Ce livret accompagne les Chapitres 3, 4 et 6 de la Partie I. Il détaille la science derrière les changements de composition corporelle à la ménopause, puis propose un guide pratique complet : stratégies, repères de portions, listes de courses et plan d'action sur 7 jours.

FICHE PRATIQUE — MÉNopause & PERTE DE MASSE GRASSE

Perte de masse grasse et ménopause : ce que vous devez savoir

Si vous cherchez à mieux comprendre les changements corporels qui surviennent autour de la cinquantaine, notamment la prise de masse grasse, vous n'êtes pas seule.

Les changements hormonaux, l'évolution des niveaux d'énergie et les nouvelles habitudes de stockage des graisses peuvent rendre la perte de masse grasse déroutante ou frustrante.

Commençons par l'essentiel :

Oui, il est possible de perdre de la masse grasse pendant la ménopause.

Mais votre expérience peut être différente de ce qu'elle était auparavant, et les résultats peuvent ne pas se manifester de la même manière.

Cette fiche pratique vous explique :

- Ce qui se passe réellement avec la prise de poids — et éventuellement de masse grasse — pendant la transition ménopausique.
- Pourquoi vos stratégies habituelles de perte de masse grasse peuvent sembler moins efficaces.
- Ce qui fonctionne réellement pour une perte de masse grasse durable, si tel est votre objectif.
- Comment soutenir vos objectifs de composition corporelle sans avoir recours à des méthodes extrêmes.

Que se passe-t-il réellement pendant la ménopause ?

Les hormones, le mode de vie et le vieillissement jouent tous un rôle dans les changements qui affectent la composition corporelle autour de la ménopause.

Voici ce que montrent les données scientifiques.

La diminution des œstrogènes ne provoque pas directement une prise de poids

La baisse du taux d'œstrogènes qui accompagne la ménopause ne provoque pas directement une prise de poids.

Plusieurs revues de haute qualité et méta-analyses ont montré que le traitement hormonal de la ménopause contenant des œstrogènes et de la progestérone — que vous connaissez peut-être sous le nom de traitement hormonal substitutif ou THS — n'a pas d'impact significatif sur le poids corporel.

En revanche, les œstrogènes influencent **l'endroit où les graisses sont stockées**.

Lorsque leur taux diminue, les graisses ont tendance à se déplacer des hanches et des cuisses vers la région abdominale, notamment sous forme de **graisse viscérale**.

Cette modification peut avoir des conséquences sur la santé métabolique et sur la silhouette.

Le métabolisme ne « s'effondre » pas à la ménopause

Oui, le métabolisme ralentit avec l'âge, mais pas de manière spectaculaire et surtout, **ce ralentissement n'est pas directement provoqué par la ménopause**.

— L'âge médian de la ménopause se situe entre **48 et 52 ans**.

— Le métabolisme de repos ne diminue pas de manière significative avant environ **60 ans**.

— Même après cela, la diminution est d'environ **1 % par an**, ce qui est insuffisant pour expliquer à lui seul une prise de poids importante.

Cela dit, la ménopause peut affecter la santé métabolique, notamment par l'augmentation de la résistance à l'insuline liée aux modifications du stockage des graisses.

L'appétit et les signaux de faim peuvent changer

Les fluctuations hormonales de la périménopause peuvent modifier la manière dont le cerveau traite la faim, l'appétit, la satiété et les mécanismes de récompense.

Vous pouvez ainsi :

- avoir davantage faim ;
- penser plus souvent à la nourriture ;
- être moins rassasiée après les repas ;
- ressentir plus intensément certaines envies alimentaires.

Ces changements sont réels et sont liés à des modifications des signaux qui régulent l'appétit dans le cerveau.

Ils peuvent faciliter la surconsommation alimentaire, particulièrement lorsqu'ils sont associés au stress ou au manque de sommeil.

Le sommeil, la fatigue et l'inflammation jouent un rôle

Les troubles du sommeil sont fréquents à la cinquantaine.

Même une privation de sommeil de courte durée peut :

- augmenter la faim et les envies alimentaires ;
- rendre plus difficile le respect des objectifs nutritionnels et d'activité physique ;
- réduire l'énergie physique et mentale ;
- avoir un effet négatif sur la sensibilité à l'insuline et la santé métabolique ;
- diminuer la capacité à récupérer après l'exercice et les autres sources de stress.

De nombreuses femmes ressentent également des douleurs articulaires et récupèrent plus lentement après une inflammation.

L'activité physique peut alors sembler plus difficile, même pour les femmes qui ont l'habitude de faire du sport.

La fatigue et les changements de vie ne concernent pas uniquement les hormones

La cinquantaine s'accompagne souvent de nouvelles responsabilités : carrière, enfants, parents vieillissants, relations personnelles...

Tout cela peut réduire le temps et l'énergie disponibles pour prendre soin de soi.

Et ce phénomène ne concerne pas uniquement les femmes.

Les données montrent que **les femmes et les hommes ont tendance à prendre de la masse grasse à un rythme similaire entre 40 et 50 ans.**

Cela suggère que le vieillissement et le mode de vie jouent un rôle majeur, et pas uniquement les hormones.

Pourquoi perdre de la masse grasse peut sembler plus difficile aujourd'hui

Même si vous mangez et bougez de la même manière qu'avant, vous pouvez constater :

- davantage de graisse viscérale, notamment abdominale ;
- des changements plus lents dans votre composition corporelle ;
- l'absence de résultats malgré des efforts identiques, voire plus importants ;
- des réactions émotionnelles plus fortes face aux changements de votre corps.

Cela ne signifie pas que votre corps est « cassé ».

Cela signifie que **votre corps et votre environnement ont changé.**

Votre approche peut donc avoir besoin d'évoluer elle aussi.

Alors... peut-on perdre de la masse grasse pendant la ménopause ?

Oui.

Et cela ne nécessite pas de régime drastique, de jeûne, d'exercice excessif ou de coûteuses « astuces hormonales ».

Cela demande en revanche :

- une prise de conscience bienveillante de ce qui a changé ;
- de donner la priorité aux comportements qui ont le plus d'impact ;

— de privilégier la régularité sur le long terme plutôt que l'intensité à court terme.
Voyons maintenant ce qui fonctionne réellement.

Ce qui favorise la perte de masse grasse à la cinquantaine

COMMENCEZ PAR OBSERVER SANS VOUS JUGER

Avant de modifier quoi que ce soit, observez vos comportements et vos habitudes avec curiosité et bienveillance.

Posez-vous les questions suivantes :

- Que mangez-vous et en quelles quantités ?
- Quelle quantité d'exercice pratiquez-vous ?
- Combien bougez-vous globalement au cours de la journée ?
- Quel est votre niveau d'énergie et de stress ?
- Dormez-vous suffisamment et suffisamment bien ?
- Quelle est votre consommation d'alcool ?
- À quels moments ressentez-vous particulièrement la faim, la fatigue ou des émotions fortes ?

Observez vos comportements pendant quelques jours ou quelques semaines afin de recueillir des informations.

L'objectif n'est pas de tout suivre éternellement.

Il s'agit simplement de **recueillir des données et d'apprendre à mieux vous connaître.**

DONNEZ LA PRIORITÉ AUX COMPORTEMENTS QUI ONT LE PLUS D'IMPACT

Lorsqu'il s'agit de modifier votre composition corporelle, il est essentiel de vous concentrer sur les « gros leviers ».

Autrement dit, consacrez votre temps et votre énergie aux comportements qui auront réellement un impact et vous permettront de progresser.

Par exemple, consommer suffisamment de protéines tout au long de la journée constitue un levier important qui peut favoriser la perte de masse grasse.

En revanche, vous préoccuper de l'heure exacte à laquelle vous consommez vos protéines au cours de la journée est beaucoup moins important.

Voici **5 comportements à fort impact** pour favoriser la perte de masse grasse, particulièrement utiles chez les femmes pendant la ménopause.

COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°1 : CRÉER UN DÉFICIT CALORIQUE MODÉRÉ

Pour perdre de la masse grasse, vous devez consommer moins d'énergie que vous n'en dépensez.

Mais le déficit calorique n'a pas besoin d'être drastique.

Un déficit d'environ **250 à 400 kcal par jour** est souvent suffisant.

Vous pouvez y parvenir en :

- réduisant légèrement les portions ;
- remplissant davantage votre assiette de légumes ;
- préparant davantage de repas à la maison, afin d'éviter les portions excessives et les calories cachées ;
- réduisant votre consommation d'alcool ;
- mangeant plus lentement afin d'obtenir la satiété avec une quantité moindre de nourriture.

Suivre votre alimentation ou vos comportements alimentaires pendant une ou deux semaines peut vous aider à identifier certains schémas.

La plupart des gens sous-estiment la quantité de nourriture qu'ils consomment et surestiment leur niveau d'activité physique.

Un suivi à court terme permet donc de développer une meilleure conscience de ses habitudes, et non de rechercher la perfection.

Si votre poids reste stable, vous êtes probablement à l'équilibre énergétique.

Si vous perdez du poids, vous êtes probablement en déficit énergétique.

Si vous prenez du poids, vous êtes probablement en surplus énergétique.

Vous pouvez suivre votre évolution grâce à différents indicateurs :

- votre poids ;
- votre tour de taille ;
- la manière dont vos vêtements vous vont ;
- des photographies.

Une nuance importante

Il est possible que votre poids reste stable tout en connaissant une **recomposition corporelle**.

Cela signifie que votre poids total reste identique alors que la quantité de muscle et de masse grasse évolue.

Dans ce cas, vous consommez probablement toujours une quantité d'énergie proche de vos besoins de maintien, mais vous pouvez progressivement perdre de la masse grasse tout en gagnant du muscle.

COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°2 : AUGMENTER VOTRE APPORT EN PROTÉINES

Visez **1 à 2 portions de protéines de la taille de la paume de votre main par repas**, soit environ **20 à 30 g de protéines**.

Un apport plus élevé en protéines peut :

- favoriser la perte de masse grasse
- préserver ou développer la masse musculaire
- augmenter la satiété après les repas.

Les protéines peuvent également contribuer au maintien d'un système immunitaire sain et d'une bonne densité osseuse, deux éléments particulièrement importants avec l'âge.

COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°3 : CHOISIR INTELLIGEMMENT LA PLACE DES GLUCIDES

Les glucides ne sont ni obligatoires à chaque repas, ni l'ennemi qu'il faudrait éliminer. Leur place dépend de votre activité, de votre métabolisme, de votre appétit et de votre objectif.

Lorsque vous en consommez, privilégiez généralement les aliments peu transformés et riches en fibres plutôt que les produits raffinés et ultra-transformés.

COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°4 : BOUGEZ TOUS LES JOURS — MÊME DOUCEMENT

Essayez de bouger un peu chaque jour.

Le renforcement musculaire et le cardio sont excellents, mais la marche, les tâches ménagères, les étirements, le jardinage et le vélo comptent également.

Les mouvements de faible intensité contribuent eux aussi à la dépense énergétique et favorisent la récupération.

Essayez donc d'intégrer **au moins une forme de mouvement dans votre journée, tous les jours.**

Si vous êtes fatiguée ou que vous ressentez des douleurs, commencez doucement.

Concentrez-vous sur ce qui est réalisable aujourd'hui et construisez progressivement à partir de là.

COMPORTEMENT À FORT IMPACT N°5 : FAVORISER UN SOMMEIL DE QUALITÉ

Un meilleur sommeil contribue notamment à :

- une meilleure santé métabolique, notamment une meilleure régulation de la glycémie et un taux de LDL plus favorable ;
- une composition corporelle plus saine, notamment davantage de masse maigre ;
- moins de fringales et une meilleure régulation de l'appétit.

Nous ne pouvons pas contrôler tous les aspects de notre sommeil, notamment les bouffées de chaleur qui accompagnent souvent la ménopause.

Mais nous pouvons augmenter nos chances de mieux dormir en :

- mettant en place une routine apaisante avant le coucher ;
- réduisant le temps passé devant les écrans le soir ;
- conservant des horaires réguliers de coucher et de lever ;
- prévoyant une stratégie pour gérer les sueurs nocturnes, par exemple en gardant un pyjama de rechange à portée de main.

Ce qui ne favorise PAS la perte de masse grasse à la cinquantaine

Certaines stratégies peuvent entraîner une perte de poids à court terme, mais elles fonctionnent rarement sur le long terme, particulièrement lorsque le corps traverse des changements hormonaux et est sensible au stress.

Il s'agit notamment :

- des régimes à la mode ;
- des compléments prétendant « équilibrer les hormones » ;
- des restrictions caloriques extrêmes ;
- du surentraînement ;
- de la motivation basée sur la honte ou la culpabilité.

Ces stratégies sont difficiles à maintenir, augmentent le stress et conduisent souvent à une reprise du poids.

La perte de poids n'est pas le seul indicateur de santé

Que vous souhaitiez ou non perdre du poids ou de la masse grasse, votre choix est légitime.

Vos objectifs vous appartiennent et vous n'avez pas à les justifier.

Gardez à l'esprit que :

- votre valeur personnelle ne dépend ni de votre poids ni de la forme de votre corps ;
- vous pouvez améliorer votre force, votre énergie et certains marqueurs de santé — tension artérielle, cholestérol, glycémie — sans que votre poids ne change.

EN RÉSUMÉ : LA PERTE DE MASSE GRASSE EST POSSIBLE — MAIS ELLE N'EST PAS OBLIGATOIRE

Si vous souhaitez perdre de la masse grasse pendant la transition ménopausique :

- commencez par la bienveillance, pas par la critique ;
- concentrez-vous sur ce qui est durable, pas sur ce qui est extrême ;
- évaluez vos progrès à l'aide de plusieurs indicateurs, et pas uniquement du poids.

Votre corps s'adapte. Vous pouvez vous adapter vous aussi.

Et la bonne nouvelle, c'est que vous avez de nombreuses possibilités pour accompagner cette adaptation.

1 — Les principes simples

Il n'est pas nécessaire de manger parfaitement. Le document source insiste sur une idée simple : ajoutez des aliments denses qui améliorent votre santé, votre énergie et votre confort, plutôt que de construire votre alimentation autour d'interdits.

Chaque femme a des besoins différents. Les changements de poids peuvent être une préoccupation pour certaines, mais pas pour toutes. L'objectif de ce livret est de vous aider à développer des compétences alimentaires utiles, pas à imposer un régime.

2 — Les quatre stratégies

- 1. Distinguer faim physique et appétit : faire une pause avant de manger et observer les signaux du corps.
- 2. Manger lentement et avec attention : ralentir, goûter, remarquer la satiété.
- 3. Manger suffisamment de protéines : les intégrer régulièrement pour soutenir la satiété et la masse musculaire.
- 4. Augmenter les aliments peu transformés : protéines, végétaux, fibres, bonnes matières grasses et aliments simples.

3 — Portions : utilisez votre main

- Protéines : environ la taille et l'épaisseur de la paume.
- Légumes non féculents : environ la taille du poing.
- Matières grasses : environ la taille du pouce.
- Glucides cuits ou fruits plus sucrés : environ une poignée en coupe.

Ces repères sont des points de départ. Si vous avez faim, ajustez. Si vous êtes rassasiée, vous n'avez pas besoin de finir mécaniquement votre assiette.

4 — Liste de courses : protéines

- Viande de qualité issue de l'élevage à l'herbe dont la principale alimentation est composée d'herbe fraîche ou de fourrages conservés
- Poisson et crustacés
- Œufs BIO de qualité (code 0)
- Abats – la meilleure source des vitamines et d'oligoéléments
- Produits laitiers au lait cru
- Tofu
- Tempeh
- Autres sources protéinées adaptées à vos habitudes

ASTUCE choisissez à l'avance deux à quatre options que vous aimez et que vous pourrez réellement préparer cette semaine.

4 — Liste de courses : légumes BIO selon la saison

- Brocoli
- Choux de Bruxelles
- Chou-fleur
- Épinards
- Kale
- Poivrons
- Courgettes
- Concombre
- Carottes
- Tomates
- Aubergine
- Champignons
- Haricots verts
- Endives
- Poireaux
- Oignons
- Betteraves
- Radis
- Navets
- Courges
- Salades

Dans la mesure du possible, choisissez local et de saison. Les surgelés peuvent aussi être une solution pratique : ils permettent d'avoir des végétaux disponibles rapidement.

4 — Liste de courses : fruits selon la saison

- Pommes

- Poires
- Fraises
- Framboises
- Myrtilles
- Mûres
- Cerises
- Pêches
- Abricots
- Prunes
- Kiwi
- Raisin
- Melon
- Pastèque
- Ananas
- Mangue
- Grenade
- Figue
- Kaki
- Autres fruits de saison

4 — Matières grasses et glucides

- Avocat
- Huiles d'olive de bonne qualité
- Graisses animales (suif, saindoux, graisse de canard, beurre)
- Beurre d'oléagineux naturels
- Noix et graines en petite quantité
- Riz

- Quinoa
- Patate douce

5 — Faciliter les repas

La meilleure alimentation est celle que vous pouvez réellement tenir dans une semaine chargée.

- Gardez des aliments prêts à emporter : œufs cuits, yaourt grec, poulet rôti, légumes découpés, fruits, options protéinées.
- Cuisinez en quantité : doublez une recette et congelez ou portionnez les restes.
- Achetez des aliments déjà coupés ou surgelés si cela vous fait gagner du temps.

5 — Préparer comme une pro

- Soupe, ragoût ou chili en grande quantité.
- Poulet entier rôti puis découpé.
- Gigot d'agneau ou rôtis de bœuf au four, puis découpé
- Grand sauté réparti en portions.
- Salade composée qui se conserve plusieurs jours.

6 — Journal alimentaire et symptômes

Le journal n'est pas une punition. Il sert à observer les liens éventuels entre ce que vous mangez, ce que vous buvez et ce que vous ressentez.

Notez simplement : date, repas, boissons, faim avant le repas, confort digestif, énergie, sommeil et symptômes remarquables. Cherchez des tendances plutôt qu'une causalité immédiate.

Si le suivi alimentaire vous semble contraignant ou déclenche des comportements problématiques, ne l'utilisez pas seule et demandez un accompagnement adapté.

7 — Votre plan d'action sur 7 jours

- Jour 1 : ajoutez une source de protéines à un repas.

- Jour 2 : préparez une grande quantité d'un plat simple.
- Jour 3 : faites une liste de courses avec 2 à 4 aliments par catégorie.
- Jour 4 : ralentissez volontairement un repas.
- Jour 5 : ajoutez davantage de légumes.
- Jour 6 : observez votre faim et votre appétit avant un repas.
- Jour 7 : notez ce qui a amélioré votre énergie ou votre confort.

Fiche vierge — ma liste de courses

Protéines : _____

Légumes : _____

Fruits : _____

Matières grasses : _____

Glucides : _____

Préparations / repas : _____

À congeler : _____

PARTIE III — 30 SÉANCES DE RENFORCEMENT

À domicile — poids du corps et haltères

Ce livret accompagne le Chapitre 3 de la Partie I. Il explique pourquoi le renforcement musculaire est essentiel après 50 ans, puis propose 30 séances complètes à réaliser à domicile — 15 au poids du corps, 15 avec haltères — organisées par durée (10 à 30 minutes) et zone du corps (full body, haut du corps, bas du corps).

Qu'est-ce que le renforcement musculaire ?

Le renforcement musculaire, appelé « entraînement en résistance » par les scientifiques du sport, est un type d'exercice qui permet de développer la force, la masse musculaire et/ou l'endurance musculaire, selon la manière dont il est pratiqué.

Pour travailler contre une résistance, vous pouvez utiliser des poids libres, des machines, des bandes élastiques, le poids de votre propre corps — par exemple avec les pompes ou les tractions — ou tout simplement des objets lourds que vous avez sous la main.

Selon les exercices pratiqués, le renforcement musculaire peut également avoir d'autres bénéfices : améliorer et/ou maintenir la puissance, c'est-à-dire la capacité à produire une force rapidement, ainsi que la coordination et l'équilibre.

Il contribue également à construire et préserver les muscles et les os, ce qui devient particulièrement important avec l'âge.

Pourquoi le renforcement musculaire est-il important à la moitié de la vie ?

De nombreuses femmes pensent que, puisqu'elles sont globalement actives, elles n'ont pas besoin de faire spécifiquement du renforcement musculaire.

Pourtant, même si l'activité physique est excellente pour la santé, toutes les formes d'exercice ne permettent pas nécessairement d'améliorer la force ou de construire et préserver les muscles et les os.

C'est une préoccupation particulièrement importante pendant et après la transition ménopausique.

Ce qui se passe à la ménopause — et avec le vieillissement

La ménopause et le vieillissement naturel — mais aussi une alimentation inadéquate et un mode de vie sédentaire — peuvent contribuer à une perte de masse musculaire et osseuse.

Les œstrogènes participent à la régulation de la santé des os et des muscles en agissant notamment sur les récepteurs aux œstrogènes.

Pendant la ménopause, le taux d'œstrogènes chute fortement.

Masse musculaire et force au cours de la vie

La masse musculaire et la force diminuent naturellement avec l'âge.

Cependant, l'entraînement en résistance et d'autres interventions liées au mode de vie peuvent ralentir cette perte, notamment à l'âge adulte et au cours du vieillissement.

La perte de masse musculaire liée à l'âge est appelée sarcopénie.

Il existe également une diminution de la densité osseuse liée à l'âge qui peut conduire à une ostéopénie ou, dans les cas plus avancés, à une ostéoporose.

Lorsque nous perdons de la masse musculaire et osseuse, nous perdons également de la fonction physique, et notre risque de développer de nombreux problèmes de santé chroniques augmente.

Nous devenons plus fragiles et davantage exposés aux blessures graves, notamment aux chutes et aux fractures.

Il devient également plus difficile de se déplacer et d'accomplir les activités de la vie quotidienne.

La bonne nouvelle

Nous pouvons agir sur ce processus pour rester actives et autonomes plus longtemps, notamment grâce au renforcement musculaire.

Des études ont montré que le renforcement musculaire peut être bénéfique même chez les femmes âgées de 90 ans et plus.

Pourquoi le renforcement musculaire à la cinquantaine — et après — est-il aussi formidable ?

Le renforcement musculaire est l'un des meilleurs cadeaux que vous puissiez vous offrir pour vous sentir bien et rester fonctionnelle à tout âge.

Le renforcement musculaire peut :

Maintenir et développer la masse musculaire

Il permet de préserver les muscles et de stimuler leur développement.

Maintenir et potentiellement améliorer la densité osseuse

Il contribue à préserver la solidité des os et peut réduire le risque de fracture.

Soutenir l'équilibre et la stabilité

Particulièrement lorsque vous utilisez des poids libres et des mouvements qui sollicitent l'équilibre, comme les fentes.

Favoriser une bonne posture et un bon alignement

Le renforcement musculaire contribue au maintien d'une posture fonctionnelle et d'un meilleur contrôle du corps.

Soutenir la santé métabolique

Notamment en contribuant à une meilleure régulation de la glycémie.

Stimuler les fonctions cognitives, l'humeur et la santé mentale

Le renforcement musculaire peut également contribuer au bien-être psychologique et à la santé mentale.

Soutenir les autres activités physiques et sportives

Il peut améliorer les performances et contribuer à réduire le risque de blessures.

Améliorer le sommeil

Ce qui est particulièrement intéressant puisque les troubles du sommeil sont fréquents chez les femmes pendant et après la ménopause.

Le muscle au service de la santé : le rôle des myokines

Le muscle squelettique ne sert pas uniquement à nous faire bouger.

Il fonctionne également comme un véritable organe endocrinien, capable de communiquer avec le reste de l'organisme.

Lorsque nous bougeons ou pratiquons du renforcement musculaire, nos muscles libèrent des molécules de signalisation spécifiques appelées myokines.»

Il existe plus de 600 myokines connues.

Ces myokines participent notamment à la régulation de l'utilisation de l'énergie, à l'amélioration du métabolisme et au maintien de la santé globale.

Elles peuvent également communiquer avec les os par l'intermédiaire de signaux cellulaires.»

En règle générale, avoir des muscles forts et en bonne santé va de pair avec des os solides et en bonne santé.

Recommandations de renforcement musculaire pour les femmes à la cinquantaine

Que vous aimiez les barres, les kettlebells, les haltères, les bandes élastiques, les machines ou tout autre type de résistance, voici quelques recommandations générales pour intégrer le renforcement musculaire dans votre routine.

Fréquence

Pratiquez le renforcement musculaire 2 à 4 fois par semaine.

Focus

Travaillez l'ensemble du corps à un moment ou un autre dans votre semaine.

Privilégiez les exercices polyarticulaires, par exemple :

- Squats
- Soulevés de terre
- Développés
- Tirages
- Portés
- Déplacements au sol et mouvements de locomotion

Volume

Pour développer la masse musculaire, à condition d'effectuer suffisamment de séries au total, une large plage de répétitions peut être efficace : de 1 à 30 répétitions.

Traditionnellement, pour développer la force maximale, on recommande :

- 1 à 5 répétitions pour le mouvement principal ;
- 6 à 15 répétitions pour les exercices complémentaires.

Mais ces plages peuvent être plus larges.

Les exercices complémentaires correspondent à tous les exercices qui ne constituent pas le mouvement principal de la séance.

Cela dit, 6 à 15 répétitions par exercice constituent une excellente zone intermédiaire pour combiner développement de la force et hypertrophie, c'est-à-dire la construction musculaire.

Nombre de séries

Commencez par 2 à 6 séries par exercice, pour atteindre au total au moins 6 à 8 séries par semaine pour chaque groupe musculaire ou mouvement.

Intensité de la charge

Gardez 1 à 3 répétitions en réserve.

Autrement dit, à la fin de votre série, vous devriez être capable d'effectuer encore seulement 1 à 3 répétitions supplémentaires avec une bonne technique.

Progression

Augmentez progressivement, au fil du temps :

- la charge ;
- le nombre de répétitions ;
- le nombre de séries ;
- et/ou la difficulté technique.

La progression doit être progressive et adaptée à vos capacités.

Conseil de pro : échauffez-vous correctement

Avec l'âge, le corps a besoin de davantage de temps pour « mettre le moteur en route » et préparer les tissus à supporter une charge.

Réalisez un échauffement complet, comprenant notamment :

- Auto-massage myofascial, par exemple avec un rouleau, si souhaité ;
- Exercices du plancher pelvien, si souhaité ;

- 5 minutes ou plus de cardio léger, suffisamment intense pour faire monter progressivement le rythme cardiaque : marche, vélo stationnaire, exercices légers au poids du corps, etc. ;
- Un échauffement dynamique composé de 6 à 8 exercices permettant d'améliorer la mobilité et la conscience du mouvement et de préparer le corps à un effort plus intense.

Comment favoriser la récupération après le renforcement musculaire ?

La force ne se construit pas pendant l'entraînement.

Elle se construit entre les séances, lorsque le corps récupère et se reconstruit.

La récupération peut devenir plus délicate pendant et après la ménopause.

Pour aider votre organisme à récupérer :

Priorisez le sommeil

Par exemple, en mettant en place une routine apaisante avant le coucher.

Prévoyez des jours de récupération

Le repos fait partie de l'entraînement.

Hydratez-vous

Environ 2 litres d'eau par jour.

Bougez légèrement chaque jour

Marche, mobilité douce, mouvements quotidiens.

Gérez votre stress

Et utilisez des techniques de relaxation, comme la respiration profonde.

Avant de commencer

Ces séances sont issues des documents d'entraînement fournis. Choisissez une variante adaptée à votre niveau, privilégiez la qualité du mouvement et arrêtez en cas de douleur inhabituelle.

Matériel : les 15 premières séances utilisent le poids du corps ; les 15 suivantes utilisent des haltères. Un banc n'est pas nécessaire pour les versions au sol.

Index des 30 séances

01. 10 minutes — Full Body au poids du corps
02. 15 minutes — Full Body au poids du corps
03. 20 minutes — Full Body au poids du corps
04. 25 minutes — Full Body au poids du corps
05. 30 minutes — Full Body au poids du corps
06. 10 minutes — Haut du corps au poids du corps
07. 15 minutes — Haut du corps au poids du corps
08. 20 minutes — Haut du corps au poids du corps
09. 25 minutes — Haut du corps au poids du corps
10. 30 minutes — Haut du corps au poids du corps
11. 10 minutes — Bas du corps au poids du corps
12. 15 minutes — Bas du corps au poids du corps
13. 20 minutes — Bas du corps au poids du corps
14. 25 minutes — Bas du corps au poids du corps
15. 30 minutes — Bas du corps au poids du corps
16. 10 minutes — Full Body avec haltères
17. 15 minutes — Full Body avec haltères
18. 20 minutes — Full Body avec haltères

- 19. 25 minutes — Full Body avec haltères
- 20. 30 minutes — Full Body avec haltères
- 21. 10 minutes — Haut du corps avec haltères
- 22. 15 minutes — Haut du corps avec haltères
- 23. 20 minutes — Haut du corps avec haltères
- 24. 25 minutes — Haut du corps avec haltères
- 25. 30 minutes — Haut du corps avec haltères
- 26. 10 minutes — Bas du corps avec haltères
- 27. 15 minutes — Bas du corps avec haltères
- 28. 20 minutes — Bas du corps avec haltères
- 29. 25 minutes — Bas du corps avec haltères
- 30. 30 minutes — Bas du corps avec haltères

Séance 01 — 10 minutes — Full Body au poids du corps

Minuteur. Faites le plus de tours possible avec une bonne forme, avec des pauses courtes.

- Squat vers fente arrière pendant 1 minute
- Pompe vers mountain climber lent pendant 1 minute
- Ponts fessiers pendant 1 minute
- Bird dogs pendant 1 minute

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 02 — 15 minutes — Full Body au poids du corps

Minuteur. Faites le plus de tours possible avec une bonne forme, avec des pauses courtes.

- 10 fentes statiques de chaque côté

- Planche latérale 20 secondes de chaque côté
- 10 planches vers pompes
- 20 ponts fessiers pieds surélevés

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 03 — 20 minutes — Full Body au poids du corps

Minuteur. Faites le plus de tours possible avec une bonne forme, avec des pauses courtes.

- 10 pompes ou pompes inclinées
- 10 squats au poids du corps ou squats sautés
- 10 bear crawls
- 10 jumping jacks

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 04 — 25 minutes — Full Body au poids du corps

Minuteur. Faites le plus de tours possible avec une bonne forme, avec des pauses courtes.

- 10 squats
- 10 pompes inclinées ou classiques
- 10 fentes arrière de chaque côté
- 20 ponts fessiers
- 20 secondes de planche

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 05 — 30 minutes — Full Body au poids du corps

Minuteur. Faites le plus de tours possible avec une bonne forme, avec des pauses courtes.

- 10 squats

- 10 pompes
- 10 fentes alternées
- 10 bird dogs de chaque côté
- 30 secondes de gainage

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 06 — 10 minutes — Haut du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Pompes inclinées
- Planche latérale
- Bird dogs
- Mountain climbers lents

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 07 — 15 minutes — Haut du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Pompes inclinées
- Planche latérale
- Bird dogs
- Mountain climbers lents

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 08 — 20 minutes — Haut du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Pompes inclinées
- Planche latérale
- Bird dogs
- Mountain climbers lents

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 09 — 25 minutes — Haut du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Pompes inclinées
- Planche latérale
- Bird dogs
- Mountain climbers lents

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 10 — 30 minutes — Haut du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Pompes inclinées
- Planche latérale
- Bird dogs
- Mountain climbers lents

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 11 — 10 minutes — Bas du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Squats
- Fentes statiques
- Ponts fessiers
- Montées sur pointes

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 12 — 15 minutes — Bas du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Squats
- Fentes statiques
- Ponts fessiers
- Montées sur pointes

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 13 — 20 minutes — Bas du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

- Squats
- Fentes statiques

— Ponts fessiers

— Montées sur pointes

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 14 — 25 minutes — Bas du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

— Squats

— Fentes statiques

— Ponts fessiers

— Montées sur pointes

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 15 — 30 minutes — Bas du corps au poids du corps

Minuteur. Effectuez le circuit à votre rythme avec une bonne forme et adaptez les variantes si nécessaire.

— Squats

— Fentes statiques

— Ponts fessiers

— Montées sur pointes

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

15 séances d'entraînement à domicile avec haltères

Dans ce guide, vous trouverez des séances d'entraînement avec haltères à réaliser à la maison. Ces séances sont organisées par type d'entraînement — full body (corps entier),

haut du corps et bas du corps — ainsi que par durée, afin que vous puissiez toujours trouver une séance adaptée au temps dont vous disposez, que ce soit 10, 15, 20, 25 ou 30 minutes.

SÉANCES FULL BODY AVEC HALTÈRES :

- 10 minutes — Full Body avec haltères
- 15 minutes — Full Body avec haltères
- 20 minutes — Full Body avec haltères
- 25 minutes — Full Body avec haltères
- 30 minutes — Full Body avec haltères

SÉANCES HAUT DU CORPS AVEC HALTÈRES :

- 10 minutes — Haut du corps avec haltères
- 15 minutes — Haut du corps avec haltères
- 20 minutes — Haut du corps avec haltères
- 25 minutes — Haut du corps avec haltères
- 30 minutes — Haut du corps avec haltères

SÉANCES BAS DU CORPS AVEC HALTÈRES :

- 10 minutes — Bas du corps avec haltères
- 15 minutes — Bas du corps avec haltères
- 20 minutes — Bas du corps avec haltères
- 25 minutes — Bas du corps avec haltères
- 30 minutes — Bas du corps avec haltères

Séance 16 — 10 minutes — Full Body avec haltères

Réglez un minuteur sur 10 minutes. Effectuez 8 répétitions de chaque exercice au premier tour, puis 7 répétitions au deuxième tour, puis 6... en diminuant ainsi jusqu'à 1 répétition par exercice, ou jusqu'à ce que le minuteur sonne. Reposez-vous 5 à 10 secondes entre chaque exercice, ou selon le besoin.

1. Dumbbell hang cleans to thrusters (épaulé-jeté-poussé)
2. Soulevés de terre roumains unilatéraux avec rowing (effectuez toutes les répétitions de chaque côté)

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 17 — 15 minutes — Full Body avec haltères

Réglez un minuteur sur 15 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 1 à 2 minutes entre chaque tour.

1. Effectuez 8 squats gobelet 1,5 répétition.
2. Effectuez 8 rowings buste penché à un bras de chaque côté.
3. Effectuez 8 soulevés de terre roumains unilatéraux avec appui de chaque côté.
4. Effectuez 8 développés couchés au sol 1,5 répétition.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 18 — 20 minutes — Full Body avec haltères

Réglez un minuteur sur 20 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 1 à 2 minutes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 walk-outs au poids du corps vers pompes.
2. Effectuez 10 squats gobelet avec haltères.
3. Effectuez 10 rowings buste penché avec haltères.
4. Effectuez 10 soulevés de terre roumains avec haltères.
5. Effectuez 10 développés militaires avec haltères.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 19 — 25 minutes — Full Body avec haltères

Réglez un minuteur sur 25 minutes. Effectuez 8 répétitions de chaque exercice au premier tour, puis 10 répétitions au deuxième tour, puis 12... en augmentant ainsi jusqu'à ce que le minuteur sonne. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre chaque exercice, et 1 à 2 minutes entre chaque tour. Réalisez autant de tours que possible avec une bonne forme d'exécution en 25 minutes.

1. Soulevés de terre roumains unilatéraux avec haltères (effectuez toutes les répétitions de chaque côté)
2. Élévations latérales avec haltères
3. Fentes marchées (effectuez toutes les répétitions de chaque côté, en alternant)
4. Curls biceps

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 20 — 30 minutes — Full Body avec haltères

Réglez un minuteur sur 30 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 1 à 2 minutes entre chaque tour.

1. Effectuez 12 squats gobelet avec haltères.
2. Effectuez 12 développés militaires avec haltères.
3. Effectuez 12 soulevés de terre roumains avec haltères.
4. Effectuez 12 rowings buste penché avec haltères.
5. Effectuez 12 fentes sautées alternées au poids du corps (ou fentes statiques classiques) de chaque côté.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 21 — 10 minutes — Haut du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 10 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 60 secondes entre chaque tour.

1. Effectuez 8 curls biceps vers développés militaires.
2. Effectuez 8 pull-overs avec haltère.
3. Effectuez 8 développés couchés au sol 1,5 répétition.
4. Effectuez 8 rowings buste penché alternés de chaque côté.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 22 — 15 minutes — Haut du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 15 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 60 secondes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 développés couchés au sol 1,5 répétition.
2. Effectuez 10 renegade rows de chaque côté.
3. Effectuez 10 extensions triceps allongé avec haltères.
4. Effectuez 10 élévations latérales avec haltères.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 23 — 20 minutes — Haut du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 20 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 60 secondes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 thrusters avec haltères.
2. Effectuez un farmer's carry avec haltères sur 15 pas.
3. Effectuez 10 renegade rows de chaque côté.
4. Effectuez un farmer's carry avec haltères sur 15 pas.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 24 — 25 minutes — Haut du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 25 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 60 secondes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 dumbbell hang cleans to thrusters.
2. Effectuez 10 rowings buste penché avec haltères.
3. Effectuez 10 développés couchés 1,5 répétition.
4. Effectuez 10 curls biceps avec haltères.
5. Effectuez 10 extensions triceps allongé avec haltères.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 25 — 30 minutes — Haut du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 30 minutes. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque exercice, en vous reposant 60 secondes entre chaque. Visez 4 à 6 tours de ce circuit en 30 minutes.

1. Développés couchés alternés avec haltères (effectuez toutes les répétitions de chaque côté, en alternant)
2. Pull-overs avec haltère
3. Curls biceps vers développés militaires
4. Rowings buste penché à un bras (effectuez toutes les répétitions de chaque côté)
5. Mountain climbers lents (effectuez toutes les répétitions de chaque côté, en alternant)

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 26 — 10 minutes — Bas du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 10 minutes. Effectuez 10 répétitions de chaque exercice au premier tour, puis 8 répétitions au deuxième tour, puis 6... en diminuant ainsi à chaque tour jusqu'à ce que le minuteur sonne. Visez à compléter au moins trois tours avec une bonne forme d'exécution en 10 minutes.

1. Soulevés de terre roumains 1,5 répétition
2. Squats gobelet avec haltères
3. Fentes statiques avec haltères (effectuez toutes les répétitions de chaque côté)

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 27 — 15 minutes — Bas du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 15 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 1 à 2 minutes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 squats avant avec haltères.
2. Effectuez 10 soulevés de terre roumains unilatéraux 1,5 répétition avec appui.

3. Effectuez 10 fentes statiques avec haltères de chaque côté.
4. Effectuez 10 ponts fessiers avec haltère.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 28 — 20 minutes — Bas du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 15 minutes. Effectuez le circuit suivant, en réalisant le plus de tours possible avec une bonne forme d'exécution. Reposez-vous 15 à 30 secondes entre les exercices, et 1 à 2 minutes entre chaque tour.

1. Effectuez 10 fentes bulgares avec haltères de chaque côté.
2. Effectuez 10 ponts fessiers avec haltère.
3. Effectuez 10 fentes arrière avec haltères de chaque côté.
4. Effectuez 10 planches avec marche sur place de chaque côté (en alternant).

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 29 — 25 minutes — Bas du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 25 minutes. Effectuez 8 à 10 répétitions de chaque exercice, en vous reposant 60 secondes entre chaque. Visez 4 à 6 tours de ce circuit en 25 minutes.

1. Squats avant avec haltères
2. Soulevés de terre roumains 1,5 répétition
3. Fentes marchées (effectuez toutes les répétitions de chaque côté, en alternant)
4. Ponts fessiers avec haltère
5. Jump squats

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Séance 30 — 30 minutes — Bas du corps avec haltères

Réglez un minuteur sur 30 minutes. Effectuez 10 répétitions de chaque exercice, en vous reposant 30 secondes entre chaque. Visez 4 à 6 tours de ce circuit en 30 minutes.

1. Effectuez 10 fentes latérales avec haltères de chaque côté.
2. Effectuez 10 hip thrusts avec haltère.
3. Effectuez 10 step-ups avec haltères de chaque côté.
4. Effectuez 10 soulevés de terre roumains unilatéraux avec haltères de chaque côté.

Effectuez le circuit pendant la durée indiquée, en conservant une bonne forme.

REPÈRE notez le nombre de tours, les répétitions réalisées et votre ressenti. La prochaine fois, cherchez une progression modeste : meilleure technique, un peu plus de contrôle ou une charge légèrement supérieure.

Mot de la fin

Ce livre tient en une idée simple : votre autonomie ne se perd pas d'un coup, elle s'érode renoncement après renoncement, jusqu'à ce que la dépendance semble arriver « soudainement ». Et cette même logique, inversée, permet de la reconstruire.

Votre corps ne fonctionne pas selon un compte à rebours fixé par votre date de naissance. Il fonctionne selon une loi simple : ce qui est sollicité se maintient et se développe, ce qui ne l'est plus décline. Le muscle, l'équilibre, la mobilité, l'énergie — rien de tout cela n'est écrit d'avance. Tout se construit, ou se laisse filer, par les choix répétés du quotidien.

Vous entendrez souvent le contraire. « C'est normal à votre âge. » « Il faut vous ménager. » « On ne recommence pas à cinquante ans. » Ce sont des discours rassurants, pas des vérités. Ils vous dispensent d'agir en vous dispensant d'abord de comprendre. Ce livre

vous a donné de quoi les reconnaître, et de quoi leur répondre autrement qu'en vous résignant.

À RETENIR *L'autonomie n'est pas un état qu'on possède ou qu'on perd une fois pour toutes. C'est une réserve qui s'entretient, jour après jour, par ce que vous décidez de continuer à faire vous-même.*

Vous avez maintenant les quatre lois du corps autonome, une manière de mesurer votre réserve fonctionnelle plutôt que de la supposer, un guide nutritionnel pour soutenir vos efforts, et trente séances pour les mettre en pratique dès aujourd'hui. Il ne manque plus qu'une chose : commencer, avec une seule action, tenue plus de six mois — pas cinq résolutions abandonnées en trois semaines.

BONUS

Le protocole « Récupération » après 50 ans

Après 50 ans, récupérer correctement n'est plus un détail.

Le sommeil peut devenir plus fragmenté, la masse musculaire commence progressivement à diminuer et certains déficits nutritionnels peuvent s'installer sans provoquer immédiatement de symptômes évidents.

Cela ne signifie pas qu'il faut remplir son placard de compléments.

Au contraire.

L'objectif est de faire simple : identifier ce qui peut réellement être utile, corriger les déficits lorsqu'ils existent et soutenir les fonctions qui deviennent prioritaires avec l'âge.

Voici donc une sélection volontairement limitée de compléments dont l'intérêt est documenté chez l'humain.

AVANT LES COMPLÉMENTS : FAITES LE POINT

Une fatigue persistante, un sommeil qui ne récupère plus, une baisse de force, des difficultés de concentration ou une prise de gras progressive ne sont pas des diagnostics.

Et surtout, **ce n'est pas forcément "l'âge"**.

Avant de chercher le complément miracle, il est intéressant de regarder ce qui se passe à l'intérieur.

Dans une approche de médecine fonctionnelle, l'objectif n'est pas seulement de vérifier si une valeur est « normale » sur une feuille de laboratoire.

On cherche également à comprendre **le terrain**, les éventuels déséquilibres et les tendances qui peuvent précéder l'apparition d'un problème plus important.

Le bilan sanguin de référence après 50 ans

Voici les marqueurs que vous pouvez discuter avec votre médecin dans le cadre d'un bilan de prévention, particulièrement en cas de fatigue, baisse de forme, changement de composition corporelle ou récupération devenue plus difficile.

1. Numération formule sanguine — NFS

À regarder notamment :

- hémoglobine
- hématocrite
- VGM
- TCMH
- leucocytes
- plaquettes

Pourquoi ?

Une anomalie peut orienter vers une anémie, une carence ou un autre problème nécessitant une exploration.

La NFS constitue donc une première étape avant de conclure que votre fatigue est simplement liée à votre âge.

2. Bilan martial

À demander notamment :

- ferritine
- fer sérique

- transferrine
- coefficient de saturation de la transferrine

Pourquoi ?

La ferritine permet d'évaluer les réserves en fer.

Chez une femme encore réglée, particulièrement en cas de règles abondantes, une carence martiale peut contribuer à la fatigue.

Important : ne prenez pas de fer sans avoir identifié un déficit.

Le but n'est pas de faire monter artificiellement un chiffre, mais de comprendre pourquoi les réserves sont basses et de corriger la cause.

3. Vitamine B12 et folates

À regarder :

- vitamine B12
- folates
- éventuellement homocystéine
- éventuellement acide méthylmalonique selon le contexte

Pourquoi ?

Une insuffisance en B12 peut contribuer à la fatigue, aux difficultés de concentration et à certains symptômes neurologiques.

Le risque augmente notamment avec l'âge et dans certaines situations alimentaires ou médicamenteuses.

Une B12 normale sur le papier ne signifie pas nécessairement que toute investigation est terminée lorsque les symptômes et le contexte sont évocateurs.

4. Vitamine D

Marqueur :

- 25-OH vitamine D

Pourquoi ?

La vitamine D participe notamment à la santé osseuse et à la fonction musculaire.

L'objectif n'est pas d'avoir « le taux le plus élevé possible ».

L'objectif est d'identifier une insuffisance ou une carence et d'adapter ensuite la supplémentation.

5. Thyroïde

À regarder en première intention :

- TSH
- T4 libre

Et selon le contexte clinique :

- T3 libre
- anticorps anti-TPO
- anticorps anti-thyroglobuline

Pourquoi ?

Une fatigue persistante, une modification de la composition corporelle, une frilosité inhabituelle, des troubles du transit ou une baisse de vitalité peuvent notamment justifier une exploration de la fonction thyroïdienne.

Ne mettez donc pas automatiquement tous les symptômes de la cinquantaine ou de la ménopause sur le compte des hormones sexuelles.

6. Glycémie et équilibre métabolique

À regarder :

- glycémie à jeun
- HbA1c
- éventuellement insulïnémie à jeun
- éventuellement calcul d'un indice de résistance à l'insuline selon le contexte

Pourquoi ?

Après 40 ans, la composition corporelle, l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et les changements hormonaux peuvent modifier progressivement la régulation du glucose.

L'idée est de repérer une dérive métabolique suffisamment tôt pour pouvoir agir sur les habitudes de vie.

7. Fonction rénale

À regarder :

- créatinine
- DFG estimé
- ionogramme sanguin

Pourquoi ?

C'est particulièrement important avant de multiplier les compléments.

La fonction rénale intervient notamment dans l'élimination de nombreux composés et certains compléments nécessitent des précautions particulières en cas d'insuffisance rénale.

8. Fonction hépatique

À regarder notamment :

- ASAT
- ALAT
- GGT
- phosphatases alcalines
- bilirubine

Pourquoi ?

Le foie joue un rôle central dans le métabolisme des nutriments, des hormones et de nombreux médicaments et substances.

Ce bilan donne également une photographie intéressante de la santé métabolique globale.

9. Profil lipidique

À regarder :

- cholestérol total
- HDL-cholestérol
- LDL-cholestérol
- triglycérides

Et, selon le profil de risque et la stratégie de prévention :

- ApoB
- lipoprotéine(a) — Lp(a), généralement à mesurer au moins une fois dans la vie

Pourquoi ?

Le simple chiffre du cholestérol total ne raconte pas toute l'histoire du risque cardiovasculaire.

L'intérêt d'un bilan de prévention est justement de replacer les marqueurs dans leur ensemble et dans le contexte individuel.

10. Marqueur inflammatoire

À discuter selon le contexte :

- CRP, idéalement CRP ultrasensible lorsqu'elle est utilisée dans une démarche d'évaluation du risque cardiovasculaire

Pourquoi ?

L'inflammation chronique de bas grade peut être associée à différents facteurs métaboliques et comportementaux.

Mais une CRP isolée ne permet pas de poser un diagnostic.

Elle doit être interprétée avec le reste du bilan et le contexte clinique.

Et les hormones après 50 ans ?

C'est une question fréquente.

Et c'est justement là qu'il faut éviter de tomber dans le piège du « bilan hormonal systématique ».

Chez une femme de 45–60 ans, les symptômes de pérимénopause ou de ménopause doivent être évalués dans leur ensemble : cycle, symptômes, sommeil, composition corporelle, humeur, force musculaire, libido, température, récupération et contexte médical.

Les hormones sexuelles peuvent fluctuer fortement au cours de la transition ménopausique.

Un dosage ponctuel n'est donc pas toujours aussi informatif qu'on pourrait l'imaginer.

Selon la situation, le médecin pourra néanmoins juger pertinent d'explorer certains paramètres, notamment :

- FSH
- estradiol
- éventuellement progestérone selon le contexte et le moment du cycle

Le message important : ne cherchez pas une valeur parfaite. Cherchez à comprendre ce qui se passe.

Le bilan minimal à retenir

Si vous voulez commencer simplement, reprenez cette première liste à discuter avec votre médecin :

NFS

Ferritine + bilan martial

TSH + T4L

Glycémie à jeun + HbA1c

Créatinine + DFG + ionogramme

ASAT + ALAT + GGT

Bilan lipidique

25-OH vitamine D

Vitamine B12 + folates

Puis, selon votre âge, vos symptômes, votre histoire familiale, votre alimentation, vos traitements et vos objectifs de prévention, certains marqueurs peuvent être approfondis.

Ce bilan n'est pas une ordonnance.

C'est une grille de discussion pour arriver chez votre médecin avec de meilleures questions.

Pourquoi ce bilan change la manière de penser les compléments

Prenons un exemple.

Vous êtes fatiguée.

Vous pourriez acheter du magnésium, de la vitamine D, de la B12, du fer, des oméga-3 et une dizaine d'autres produits.

Ou vous pourriez commencer par chercher **ce qui manque réellement**.

Une ferritine basse ne se traite pas comme une carence en B12.

Une insuffisance en vitamine D ne se traite pas comme un problème thyroïdien.

Et une fatigue liée à une apnée du sommeil ne sera pas résolue par une boîte de compléments.

Le bon complément au mauvais moment reste le mauvais outil.

Les compléments : seulement après cette étape

Une fois les fondamentaux en place et les éventuelles carences identifiées, certains compléments peuvent avoir leur place.

1. Magnésium

À quoi ça sert ?

Le magnésium intervient dans plus de 300 réactions enzymatiques, notamment dans la production d'énergie et le fonctionnement neuromusculaire.

Il peut être intéressant lorsque les apports alimentaires sont insuffisants, notamment en cas de tension nerveuse, de crampes ou de sommeil agité.

Le protocole

- Forme : magnésium bisglycinate ou citrate
- Dose : **200 à 300 mg de magnésium élément par jour**
- Moment : le soir au repas
- Fréquence : une prise quotidienne, ou deux prises fractionnées
- Durée : **8 à 12 semaines**, renouvelable

Les formes bisglycinate et citrate sont généralement mieux tolérées sur le plan digestif que l'oxyde de magnésium.

Attention : des doses élevées peuvent provoquer des selles molles ou des diarrhées. Le magnésium est déconseillé en cas d'insuffisance rénale sans avis médical.

2. Vitamine D3

À quoi ça sert ?

La vitamine D intervient notamment dans la santé osseuse et la fonction musculaire.

Mais il ne s'agit pas de prendre de la vitamine D pour « avoir plus d'énergie ».

L'objectif est d'abord de **corriger un déficit lorsqu'il existe**.

Le protocole

- Forme : cholécalciférol (D3)
- Dose courante : **1 000 à 2 000 UI par jour**
- Moment : pendant un repas contenant des lipides
- Durée : généralement d'octobre à avril, ou toute l'année en cas de déficit confirmé
- Idéalement : ajuster la dose à partir du dosage sanguin de **25(OH)D**

Une personne dont le statut en vitamine D est déjà satisfaisant ne retire pas nécessairement de bénéfice supplémentaire d'une supplémentation.

3. Créatine monohydrate

Le complément à ne pas réduire au seul univers des sportifs.

La créatine est particulièrement intéressante lorsqu'elle est associée à un entraînement de résistance.

Elle contribue à augmenter les réserves musculaires de phosphocréatine, ce qui permet de régénérer rapidement l'ATP lors des efforts courts et intenses.

C'est donc un outil particulièrement cohérent avec un objectif de **force, de masse musculaire et d'autonomie**.

Le protocole

- Forme : créatine monohydrate
- Dose : **3 à 5 g par jour**
- Moment : à n'importe quel moment de la journée, idéalement avec un repas ou après l'entraînement
- Fréquence : tous les jours, y compris les jours sans entraînement
- Durée : **8 à 12 semaines minimum**, puis utilisation possible en continu

Une légère augmentation du poids corporel peut apparaître au début. Elle correspond principalement à une augmentation de l'eau stockée dans le muscle.

Et surtout :

La créatine ne remplace pas le mouvement.

Son intérêt est beaucoup plus évident lorsqu'elle accompagne un entraînement de renforcement musculaire.

4. Oméga-3 EPA/DHA

À quoi ça sert ?

Les EPA et DHA participent à la composition des membranes cellulaires et interviennent dans la régulation de certains mécanismes inflammatoires.

Chez les adultes d'âge moyen à avancé, certaines études montrent un intérêt potentiel sur des paramètres de fonction musculaire et de récupération après l'effort.

Les effets sur la fatigue générale sont en revanche plus incertains.

Le protocole

- Forme : huile de poisson ou de microalgues
- Dose : **1 000 à 2 000 mg d'EPA + DHA par jour**
- Moment : pendant un repas
- Fréquence : une à deux prises par jour
- Durée : **au moins 12 semaines**

L'intérêt est particulièrement pertinent lorsque la consommation de poissons gras est faible.

Privilégier un produit contrôlé concernant l'oxydation et les contaminants.

5. Fer : uniquement si le bilan montre un déficit

Ici, pas de supplémentation « au cas où ».

Une carence en fer peut contribuer à la fatigue, notamment chez les femmes ayant des règles abondantes ou certains profils alimentaires.

Mais prendre du fer sans déficit démontré n'est pas une bonne stratégie.

Le protocole

Le fer doit être envisagé après un bilan biologique montrant une ferritine basse et/ou une carence martiale.

Selon la situation :

- Forme : bisglycinate de fer ou sulfate ferreux
- Dose : **14 à 30 mg de fer élément par jour**, selon le contexte
- Fréquence : quotidiennement ou un jour sur deux selon le protocole retenu
- Moment : généralement à distance du thé, du café, du calcium et de certains médicaments
- Durée : souvent **8 à 12 semaines**, avec contrôle biologique

Le plus important n'est pas seulement de corriger le déficit.

Il faut aussi comprendre pourquoi il existe.

6. Vitamine B12

La B12 mérite une attention particulière avec l'avancée en âge, mais également chez certaines personnes prenant certains médicaments ou suivant une alimentation végétalienne.

Un déficit peut notamment se manifester par de la fatigue, des difficultés de concentration ou des symptômes neurologiques.

Mais là encore :

pas de B12 à l'aveugle.

Le protocole

- Forme : méthylcobalamine ou cyanocobalamine
- Dose : **250 à 1 000 µg par jour selon le contexte**
- Moment : généralement le matin
- Durée : **3 mois**, puis réévaluation biologique

Le dosage sanguin doit permettre de déterminer si une supplémentation est réellement nécessaire.

La règle d'or : ne pas supplémenter ce qu'on n'a pas besoin de corriger

C'est probablement la partie la plus importante de ce bonus.

Une fatigue persistante ne signifie pas automatiquement :

« Il me manque du magnésium. »

Ou :

« J'ai besoin de vitamine D. »

Ou :

« Je dois prendre des compléments pour retrouver mon énergie. »

Une fatigue qui dure peut avoir de nombreuses causes : manque de sommeil, apnée du sommeil, carence, problème thyroïdien, trouble métabolique, médicaments, stress prolongé ou autre problème de santé.

Le complément alimentaire ne doit pas devenir une manière de contourner la question.

En cas de fatigue chronique, un bilan médical peut notamment rechercher une anomalie de la numération sanguine, de la ferritine, de la TSH, de la glycémie, de la vitamine D, de la B12, de l'ionogramme ou de la fonction rénale.

Et surtout : les fondamentaux

Avant de chercher le complément parfait, revenez à cette hiérarchie :

- 1. Dormir suffisamment et correctement.**
- 2. Manger suffisamment de protéines et une alimentation peu transformée.**
- 3. Bouger tous les jours.**
- 4. Faire du renforcement musculaire régulièrement.**
- 5. Corriger les déficits réellement identifiés.**
- 6. Utiliser les compléments comme des outils, pas comme des béquilles.**

Un complément ne compensera jamais plusieurs nuits de mauvais sommeil, une sédentarité totale ou des apports alimentaires insuffisants.

Après 50 ans, votre priorité n'est pas de chercher à empêcher votre corps de vieillir.

C'est de lui donner les moyens de continuer à fonctionner, à s'adapter et à rester capable.

À retenir

Ne cherchez pas à prendre plus. Cherchez à avoir besoin de moins.

Moins de fatigue inexplicquée.

Moins de perte musculaire.

Moins de dépendance.

Moins de renoncement.

Et davantage de force, de récupération et de liberté.

Ce bonus est informatif. Il ne constitue ni un diagnostic ni une prescription médicale. En cas de traitement, de grossesse, de pathologie ou de doute sur une fatigue persistante, demandez conseil à un médecin ou à un pharmacien.

POUR ALLER PLUS LOIN

J'ai pensé cet ebook pour qu'il soit le plus complet possible et en principe, il se suffit à lui-même.

Mais parce qu'un accompagnement standardisé ne pourra jamais remplacer un accompagnement qui tient compte de TES besoins propres, je propose des accompagnements individualisés.

Si tu sens que tu pourrais aller plus loin, clique sur le lien.

Aujourd'hui, demain, jamais... Pas de pression, c'est TON besoin (envie?) avant tout !

→ Découvrir mes accompagnements

Greta Liberge