



News #33 - Décembre 2025

Bienvenue sur ma newsletter de Décembre !!

Ce mois-ci, je vous parle de la **ménopause** : un sujet complexe où toutes les femmes sont concernées dans leur vie.

Les hommes, lisez aussi !

Vous avez tous une femme dans votre vie : une mère, une fille, une amie 😊.

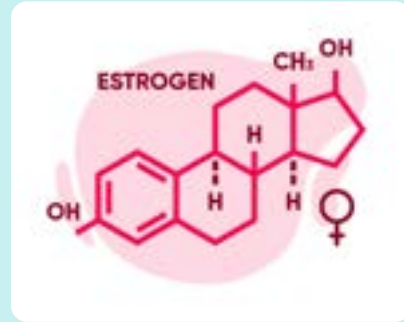
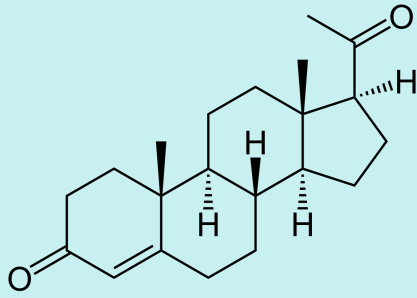


Kesako ?

La ménopause correspond à l' **arrêt du cycle menstruel** qui se produit en moyenne vers **51 ans**.

80 % des femmes vers 55 ans et 5 % entre 45/50 ans.

La péri-ménopause dure entre **2 et 8 ans** et nous considérons la ménopause lors de l'absence consécutive de menstruations sur une période de 1 an !



Conséquences du déséquilibre hormonal

Déséquilibre en progestérone

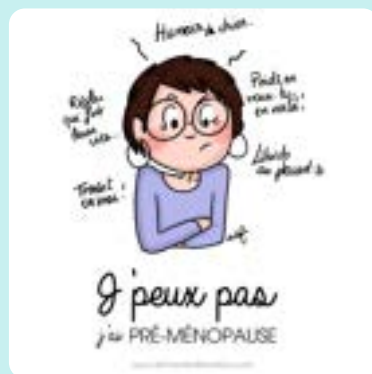
Insomnie
 Douleurs articulaires
 Saignements abondants
 Anxiété
 Migraines
 Acné
 Début d'allergie
 Irritabilité
 Cycle menstruel plus court

Déséquilibre en oestrogène

↗ poids
 ↘ libido
 Sécheresse vaginale
 Palpitation
 Fatigue excessive
 Bouffée de chaleur
 ↘ densité osseuse
 Humeur dépressive
 Changement de la pilosité
 Perte de cheveux
 ↗ transpiration

Les manifestations ci-dessus sont souvent liées aux **variations hormonales**, mais aussi à l'adaptation globale du corps.

De façon générale, nous pouvons aussi observer une perte de mémoire, des incontinences urinaires, des urgences urinaires et surtout **une perte de protection osseuse** (risque de fractures) + **perte de protection cardiaque** + **perte de protection cognitive** !



Des conseils simples à intégrer au quotidien

Chaque femme est **unique** : redécouvrez votre "nouveau" corps !

Il est important d'en parler autour de vous, de s'informer, de préparer sa ménopause et de s'inscrire dans une prise en charge globale **en collaboration entre professionnels de santé** (gynéco, ostéopathe ... etc ...).

Voici une liste non exhaustive de conseils :

- Faire du sport ou même se mettre au sport 🏃 🚴 🏊
- Se renforcer +++ 💪
- Bouger et maintenir une activité régulière 😊
- Avoir une nouvelle alimentation adaptée à votre "nouveau" corps 🍴
- Pensez à se compléter (minéraux et vitamines) 🍇 🍄 🌻
- Respecter son rythme de sommeil 😴
- Faire un bilan chez la gynéco (prise de sang, densitométrie) 🚗

Pourquoi faire du sport à la ménopause ?

Il est capital de pratiquer une activité sportive tout au long de sa vie, mais encore plus au moment de la péri ménopause et ménopause pour :

- **Préserver les os et les articulations** 🦴

La baisse des œstrogènes favorise la perte de densité osseuse. Le sport stimule la **solidité des os** et entretient la **mobilité articulaire**.

- **Maintenir la masse et la fonction musculaire** 💪

Plus on vieillit, plus la masse musculaire diminue.

Les muscles **protègent les articulations**, soutiennent la **posture**, favorisent l'**équilibre** et préviennent les chutes.

- **Freiner la prise de poids** ⚖️

La répartition des graisses change !

Le sport aide à **stabiliser le poids** et soutient le métabolisme.

- **Soutenir le système cardiovasculaire** ❤️

Pratiquer une activité sportive permet d'**améliorer la circulation sanguine**, de **réguler la tension artérielle** pour un meilleur équilibre métabolique.

- **Améliorer le sommeil** 🌙

Le sommeil fait partie de l'entraînement et de la vie en bonne santé ! Bouger favorise la **qualité du sommeil**, **diminue le stress et l'anxiété**, favorise la libération d'endorphines.

Pratiquer une activité sportive régulièrement permet de soulager les symptômes de la ménopause, de diminuer le risque d'ostéoporose, et le risque des maladies cardiovasculaires.



Les sports à impact modéré ou faible réduisent le risque d'incontinence urinaire entre 15 à 30%.

Pensez à faire du **renforcement musculaire** pour consolider nos os (avec charge comme des kettlebell).

Pensez aussi à faire un **sport à impact** pour diminuer les risques d'ostéoporose.

Chaque femme est **différente** et vit cette étape en fonction de ses antécédents et son passé.

L' [ostéopathie](#) permet de vous accompagner et de vous conseiller !

J'ai suivi de nombreuses conférences sur ce sujet alors n'hésitez pas à venir au cabinet.

[Prendre Rdv](#)

Retrouvez aussi toutes mes newsletters sur mon [blog](#) !

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Diplômée en massage énergétique

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

01 46 03 65 35 - 06 09 46 38 28 - diane@osteods.com

www.osteods.com

