

# Les bienfaits du sport lors de la ménopause

Publié le 15/10/2018

|  
3 minutes de lecture

|  
Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

## Menopause-sport-bienfaits

### Les bienfaits du sport lors de la ménopause

La ménopause engendre des modifications hormonales qui peuvent influencer notamment sur le changement de silhouette. La pratique d'une activité physique peut donc permettre de **limiter la prise de poids et de préserver le capital musculaire de la femme**.

Une activité physique régulière et pratiquée en dehors de toute contre indication, joue **un rôle majeur sur les facteurs de risque cardio-vasculaire**. Ce point positif est particulièrement intéressant puisque la ménopause entraîne l'arrêt progressif de la fabrication d'œstrogènes qui ont un effet protecteur vis-à-vis du risque cardio-vasculaire.

Enfin, les **troubles de l'humeur** qui peuvent survenir lors de la ménopause peuvent être atténués par la pratique d'une activité sportive. En effet, pendant et après l'activité physique, le cerveau fabrique de l'endorphine, une hormone qui entraîne une sensation de bien-être.

L'OMS (Organisation Mondiale pour la Santé) recommande aux personnes adultes de pratiquer une **activité physique d'intensité modérée d'au moins 150 minutes hebdomadaires**, ou une **activité physique intense d'au moins 75 minutes hebdomadaires**, ou une combinaison équivalente d'activité physique d'intensité modérée à forte.

L'intensité des différentes formes d'activité physique varie d'une personne à l'autre. Pour qu'elle soit profitable du point de vue de l'endurance cardiorespiratoire, **toute activité doit être pratiquée par tranche d'au moins 10 minutes**.

### Quelles activités physiques privilégier ?

Le sport pratiqué doit répondre à vos envies mais également à vos besoins. La liste des disciplines est grande et ce n'est pas toujours très simple de sélectionner celle qui vous conviendra le mieux.

A cette période de la vie, il est particulièrement intéressant de développer et entretenir un squelette osseux solide. La solution est alors **d'alterner les sports portés (vélo, natation, ...) et les sports avec impacts faibles (marche, marche nordique)**, puis d'envisager après plusieurs mois **la course à pied ou la corde à sauter**.

Les femmes qui pratiquent uniquement les sports portés (natation, cyclisme) devraient envisager au moins une fois par semaine la pratique d'activités sportives avec impacts au sol (randonnées, course à pied, marche nordique).

**Pour les novices, la reprise d'une activité sportive doit se faire en douceur**. Après une période d'inactivité, le corps s'est habitué à une certaine sédentarité, il faut donc le préparer à la reprise. Il est d'ailleurs conseillé d'en parler à son médecin traitant au préalable.

Optez pour les **sports de plein air** : le soleil stimule la production de **vitamine D**, qui aide l'organisme à mieux absorber le calcium présent dans les aliments !

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

**"Ces articles pourraient vous intéresser**