

POURQUOI TON CORPS NE RÉPOND PLUS COMME AVANT?

(spoiler : il n'est pas brisé.)

Ce qui change réellement après 40 ans — et la stratégie pour ajuster le tir, sans tout recommencer.

MÉTABOLISME • HORMONES • FORCE • NUTRITION •
RÉCUPÉRATION



TU FAIS DES EFFORTS. LES RÉSULTATS NE SUIVENT PLUS PAREIL.

- Tu prends plus facilement du poids autour du ventre.
- Ton énergie varie davantage d'une journée à l'autre.
- Les méthodes qui fonctionnaient avant semblent maintenant trop exigeantes.
- Tu ne sais plus si tu dois manger moins, bouger plus, ou simplement récupérer.

tu n'inventes rien.

Ton corps n'est pas brisé. Il a peut-être simplement besoin d'une stratégie qui correspond mieux à ta réalité actuelle.



03 / UN MOT DE VALÉRIE

CE N'EST PAS DANS TA TÊTE.

Si tu as l'impression de faire les mêmes efforts sans obtenir les mêmes résultats, je veux d'abord que tu saches une chose : ce n'est pas un manque de volonté. Après 40 ans, plusieurs facteurs peuvent évoluer en même temps. Mon objectif est de t'aider à comprendre lesquels — sans peur, sans culpabilité et sans solutions extrêmes.

Je suis Valérie Portelance, coach privée, naturopathe et instructrice Pilates STOTT. J'ai créé ce guide pour aider les femmes à comprendre leur corps sans tomber dans les solutions extrêmes ni attribuer chaque difficulté à leurs hormones.

Dans les pages qui suivent, on regarde ensemble ce qui influence réellement tes résultats après 40 ans — le métabolisme, les hormones, le sommeil, l'alimentation et l'entraînement — sans jugement, avec des explications simples.

— *Valérie*

04 / CE QUI CHANGE VRAIMENT

SEPT CHOSES PEUVENT BOUGER. PAS TOUJOURS LES MÊMES.

Rarement une seule cause. Voici ce qui, chez chaque femme, peut jouer un rôle — à des degrés très différents.

VIEILLISSEMENT

Le corps utilise l'énergie un peu différemment avec le temps.

TRANSITION MÉNOPAUSIQUE

Le cycle, le sommeil et la répartition du gras peuvent changer.

SOMMEIL

Une récupération réduite influence la faim et l'énergie du lendemain.

ACTIVITÉ QUOTIDIENNE

Bouger un peu moins, sans s'en rendre compte, change la dépense totale.

MASSE MUSCULAIRE

Moins sollicitée, elle devient plus difficile à maintenir.

ALIMENTATION

Les repères qui fonctionnaient avant méritent parfois d'être ajustés.

HABITUDES

La constance pèse souvent plus lourd que la perfection.

À RETENIR

Presque jamais une seule cause. Presque toujours plusieurs — et plusieurs d'entre elles peuvent être ajustées.

CE N'EST PAS UNE FATALITÉ. C'EST UNE TRANSITION.

Trois idées reçues, et ce qu'on en sait vraiment.

MYTHE « Une fois la ménopause arrivée, c'est fini pour les résultats. »

RÉALITÉ La force et la masse musculaire peuvent continuer de progresser après la ménopause, avec un entraînement adapté.

MYTHE « L'hormonothérapie fait maigrir. »

RÉALITÉ Ce n'est pas un traitement de perte de poids. Elle peut aider à gérer certains symptômes — un professionnel de la santé peut en discuter avec toi.

MYTHE « Toutes les femmes vivent exactement les mêmes symptômes. »

RÉALITÉ L'expérience varie énormément d'une femme à l'autre, en intensité comme en durée.

LE DÉCLIC

Comprendre la transition, c'est déjà reprendre un peu de contrôle sur ce qui s'en vient.

NON, TON MÉTABOLISME NE S'EST PAS ÉTEINT.

Ton corps dépense de l'énergie même au repos. Cette dépense vient de quatre sources, et elles ne bougent pas toutes pareil avec l'âge.

MAJEURE

Respirer, réparer, maintenir tes organes. Dépend notamment de ta taille, de ta composition corporelle, de ton âge et de plusieurs fonctions **essentiels** — sa masse musculaire y contribue, mais elle n'explique pas tout.

VARIABLE AU QUOTIDIEN

Marcher, bouger, monter des escaliers. Souvent la première chose qui diminue sans que tu le remarques — et souvent la plus facile à ajuster.

MINEURE POUR DIGÉRER

L'énergie utilisée pour transformer ce que tu manges.

MESURABLE À L'ENTRAÎNEMENT

Musculation et cardio. La part la plus facile à suivre dans le temps — rarement la plus grosse, mais la plus contrôlable.

À RETENIR

Ce n'est presque jamais une seule hormone ni un métabolisme « éteint ». C'est l'effet combiné de l'âge, du sommeil, de l'activité et de la masse musculaire — et plusieurs de ces éléments peuvent être améliorés.

07 / LE RÔLE RÉEL DES HORMONES

ELLES INFLUENCENT LE CONTEXTE. ELLES NE DÉCIDENT PAS SEULES.

La périménopause peut modifier le cycle, le sommeil, l'humeur et la répartition du gras — différemment d'une femme à l'autre.

CE QUI CHANGE PENDANT LA TRANSITION MÉNOPAUSIQUE

ŒSTROGÈNES

Leur fluctuation puis leur diminution peuvent accompagner des changements de composition corporelle et de santé osseuse.

PROGESTÉRONE

Ses variations peuvent coïncider avec des changements du cycle et du sommeil.

CE QUI INFLUENCE AUSSI TES RÉSULTATS

INSULINE

La sensibilité à l'insuline est influencée par plusieurs facteurs, dont l'activité, la masse musculaire et le sommeil.

CORTISOL

Ce n'est pas « l'hormone qui fait grossir » à elle seule. Un stress élevé peut toutefois affecter le sommeil, la faim et les comportements.

À RETENIR

Un professionnel de la santé peut évaluer tes symptômes et discuter des options de traitement. L'hormonothérapie n'est pas un traitement de perte de poids.



TU AS DÉJÀ FAIT LE PREMIER PAS. LA SUITE, C'EST QU'ON EN JASE.

Tu as complété le quiz — tu connais déjà ton point de départ.
La prochaine étape, c'est qu'on en discute ensemble.

RÉSERVE TON APPEL →

valerieportelance.com/appointment

MANGER TOUJOURS MOINS PEUT COMPLIQUER LA SUITE.

Un déficit est nécessaire pour perdre du gras. Le plus agressif n'est pas toujours le plus efficace à long terme.

- 1** Tu coupes beaucoup. Les repas deviennent petits et peu satisfaisants.
- 2** La faim et la fatigue montent. Tu penses plus à la nourriture, tu bouges parfois moins.
- 3** La semaine devient difficile. Les écarts augmentent, ou tu abandonnes.
- 4** Tu recommences plus strictement. Le cycle se répète, ta confiance diminue.

EN PRATIQUE

Tu sautes le déjeuner, tu manges une petite salade le midi — et le soir, tu te retrouves devant le garde-manger à 21h, sans savoir pourquoi tu « craques ». Ce n'est pas un manque de discipline. C'est la conséquence directe d'une journée sous-alimentée.

LE VRAI OBJECTIF

La meilleure stratégie est celle que tu peux répéter — assez structurée pour produire un changement, assez flexible pour survivre à une vraie semaine.



10 / NUTRITION SIMPLE

UNE ASSIETTE QUI TRAVAILLE AVEC TOI.

01 • PROTÉINES

Une portion qui soutient la satiété et la masse musculaire – par ex. saumon, poulet, œufs ou tofu.

02 • VÉGÉTAUX ET FIBRES

Du volume, des couleurs, une digestion plus lente – par ex. légumes verts, betteraves, légumineuses.

03 • GLUCIDES

Une portion adaptée à ta faim et à ton niveau d'activité – par ex. quinoa, riz, pommes de terre, fruits.

04 • MATIÈRES GRASSES

De la saveur et de la satisfaction, sans les verser au hasard – par ex. huile d'olive, avocat, noix.

EN PRATIQUE

Un souper simple : poulet grillé (paume de main), légumes verts et betteraves rôties, une demi-tasse de quinoa, un filet d'huile d'olive. Pas de calcul, juste un repère visuel.

POUR COMMENCER

Améliore la structure de tes repas avant de chercher les chiffres parfaits.

LA MUSCULATION DEVIENT TON ALLIÉE.



3-4

par semaine, une
fréquence réaliste

~2

répétitions en réserve à la fin des
séries (RIR)

+

progression graduelle : reps,
charge ou contrôle

Concrètement : tu termines une série de 10 répétitions et tu sens que tu aurais pu en faire 2 de plus avec une bonne technique — tu étais à 2 RIR. Si tu aurais pu en faire 6 de plus, la série était probablement trop facile. Si ta technique se défait, tu es allée trop loin.

12 / TA SEMAINE

UNE STRATÉGIE EFFICACE N'A PAS BESOIN D'OCCUPER TOUTE TA VIE.

Structure simple. Les journées peuvent être déplacées selon ton horaire.

JOUR	TYPE	DÉTAIL
Lundi	Musculation	Corps complet — 45 à 55 min
Mardi	Marche	20 à 30 min ou déplacements actifs
Mercredi	Musculation	Corps complet — 45 à 55 min
Jeudi	Marche	20 à 30 min ou déplacements actifs
Vendredi	Musculation	Corps complet — 45 à 55 min
Fin de semaine	Flexible	Pilates, yoga, ou une séance plaisante — sinon repos

À RETENIR

Le plan doit entrer dans ta vie. S'il exige une semaine parfaite, ce n'est pas encore le bon plan.



13 / RÉCUPÉRATION

UNE MAUVAISE NUIT NE RUINE PAS TA SEMAINE.

Nuit difficile

Garde la séance, mais réduis une série ou la charge si nécessaire.

Fatigue accumulée

Espace les séances et vérifie si tu manges suffisamment.

Symptômes importants

Parle-en à une professionnelle de la santé plutôt que de tout attribuer à un manque de volonté.

Adapter une séance, ce n'est pas abandonner. C'est protéger ta constance.

TON PLAN DE RELANCE SUR SEPT JOURS.

Une semaine pour observer ta situation et installer les premiers repères — sans tout bouleverser.

J1 Note ton énergie, ton sommeil et tes repas, sans jugement.

J2 Ajoute une vraie source de protéines à chaque repas.

J3 Fais une séance de musculation complète.

J4 Ajoute une marche de 20 minutes.

J5 Prépare un repas simple pour la journée suivante.

J6 Refais la séance, ou choisis une activité plaisante.

J7 Observe ce qui t'a aidée et choisis une priorité pour la suite.

PAS BESOIN D'ÊTRE PARFAITE

Cherche seulement ce que tu peux répéter.

Sois fière de ce que tu as fait cette semaine —

regarde ce que tu as amélioré, pas ce qu'il te reste à faire.

QUEL LEVIER MÉRITE TON ATTENTION EN PREMIER?

Coche les phrases qui te ressemblent. Elles ne posent pas de diagnostic — elles orientent ta réflexion.

ENTRAÎNEMENT

- ☐ Je change souvent de programme.
- ☐ Je ne note pas mes charges.
- ☐ Je fais surtout du cardio, très peu de musculation.

RÉCUPÉRATION

- ☐ Mon sommeil est souvent interrompu.
- ☐ Ma performance diminue depuis plusieurs semaines.
- ☐ Je me sens fatiguée même après une bonne nuit.
- ☐ Je me sens stressée la plupart du temps.

ALIMENTATION

- ☐ Je mange très peu le jour et beaucoup le soir.
- ☐ Mes repas contiennent peu de protéines ou de fibres.
- ☐ Je saute des repas quand je suis occupée.
- ☐ Je bois peu d'eau dans la journée.

STRATÉGIE

- ☐ Je sais quoi faire, mais je n'arrive pas à le maintenir.
- ☐ Je ne sais plus quel conseil appliquer.
- ☐ Je recommence souvent à zéro.
- ☐ J'ai peur de mal faire, alors je ne fais rien.

Le groupe où tu as coché le plus de phrases indique probablement le premier endroit à explorer — pas nécessairement tout ce que tu dois changer.

TA PROCHAINE ÉTAPE

TU AS DÉJÀ CE QU'IL FAUT POUR COMMENCER.

PROCHAINE ÉTAPE

ON EN DISCUTE ENSEMBLE?

Tu as déjà fait le quiz — la prochaine étape, c'est qu'on regarde ensemble comment prioriser tes efforts.

RÉSERVE TON APPEL →

valerieportelance.com/appointment

RÉFÉRENCES PRINCIPALES

The Menopause Society. *MenoNote : Weight Gain*. Fiche d'éducation aux patientes — menopause.org

Organisation mondiale de la santé. *Directives de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité*, 2020 — DOI: [10.1136/bjsports-2020-102955](https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955)

Khalafi M, et al. *The effects of exercise training on body composition in postmenopausal women: a systematic review and meta-analysis*. *Frontiers in Endocrinology*, 2023 — DOI: [10.3389/fendo.2023.1183765](https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1183765)

Sá B, et al. *Resistance training for postmenopausal women: systematic review and meta-analysis*. *Menopause*, 2023 — PMID: [36824476](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36824476/)

Ce guide est éducatif et ne remplace pas une évaluation médicale ou nutritionnelle personnalisée.

Merci d'avoir pris le temps de lire ce guide jusqu'ici — ça compte déjà.
On se garde du temps pour en parler, quand tu seras prête.

— Valérie

