



MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE

Liberlé  
Égalité  
Fraternité

# ACTIVITÉ PHYSIQUE, SÉDENTARITÉ ET MÉNOPOAUSE : COMPRENDRE ET AGIR

## Guide à destination du grand public





### **Comité de rédaction :**

Camille CHAMONNIERE, chargée de projets à l'Onaps ;

Nolwenn CHESNAIS, chargée de projets à l'Onaps ;

Pauline DEMONTEIX, ingénierie projets à l'Onaps.

### **Selecture :**

Lucile BRUCHET, directrice de l'Onaps ;

Alicia FILLON, ingénierie projets à l'Onaps ;

Martine DUCLOS, présidente de l'Onaps, endocrinologue et physiologiste, cheffe du service de Médecine du sport au CHU de Clermont-Ferrand.

# SOMMAIRE

## MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE : C'EST QUOI ?

Définitions	4
Comment se modifie votre corps et quels symptômes peuvent apparaître ?	7
Si l'on résume, faisons un point	9

## POURQUOI ET COMMENT BOUGER ?

Définition	12
Les recommandations en matière d'activité physique	14
Quels bienfaits de l'activité physique ?	16
Conseils généraux pour la pratique	22
Précautions avant de débuter la pratique	22
Trois principes clés pour la pratique	22
Quels leviers et facteurs favorisent la pratique	23
Ressources pour identifier des lieux de pratique près de chez vous	25

## POURQUOI ET COMMENT LIMITER SON TEMPS EN POSITION ASSISE OU ALLONGÉE ?

Définition	26
Les recommandations en matière de sédentarité	26
Quels bienfaits associés à la limitation de la sédentarité ?	27
Conseils pratiques pour limiter la sédentarité	28

## IMPORTANT À RETENIR

## OUTIL PRATIQUE

Suis-je suffisamment active ?	31
Faut-il que je consulte un professionnel de santé pour bénéficier d'un avis et/ou d'un suivi médical pour pratiquer en toute sécurité ?	33

# MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE : C'EST QUOI ?

## DÉFINITIONS

Si vous avez autour de 50 ans et que vous observez des irrégularités répétées de vos cycles menstruels et d'autres symptômes (bouffées de chaleur, changements d'humeur, douleurs articulaires, syndrome prémenstruel<sup>1</sup>, difficultés de sommeil), vous êtes probablement entrée en période de **périménopause**.

## QUE SE PASSE-T-IL DANS VOTRE CORPS ?

Avec l'âge et la répétition tous les mois d'un cycle menstruel, le nombre de follicules ovariens diminue progressivement et à l'approche de la ménopause, il est pratiquement épuisé<sup>2</sup>. Les follicules ovariens sont responsables de la production d'œstrogènes et de progestérone. À mesure que le nombre de follicules diminue, la production de ces hormones baisse également. Cela entraîne les symptômes associés à la ménopause, tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et les irrégularités menstruelles.

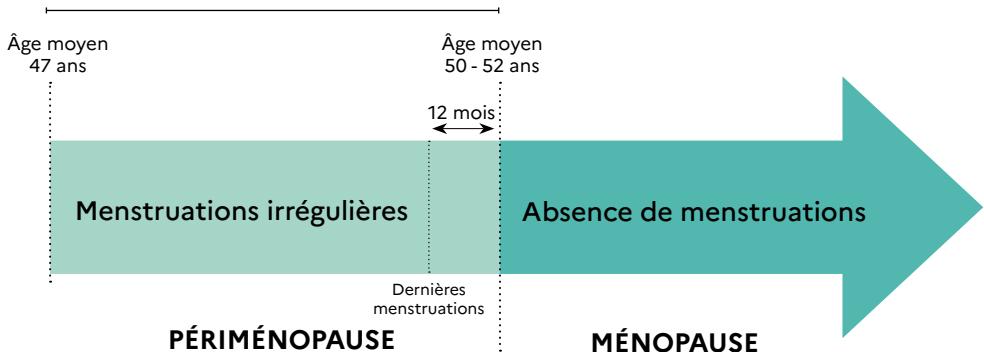
Si votre dernier cycle menstruel date d'il y a 12 mois, il est probable que vous soyez **ménopausée**. Cette période marque la fin de votre fonction de reproduction. Elle constitue un tournant significatif dans votre vie de femme, pouvant aussi être l'occasion de repenser votre bien-être et de prendre soin de votre santé à long terme. En effet, cette période s'accompagne de nombreuses transformations et symptômes sur les plans hormonal, physique, psychologique, émotionnel ou encore social.

---

1 Le syndrome prémenstruel est caractérisé par une récurrence cyclique de symptômes physiques, psychologiques et comportementaux apparaissant dans les jours qui précèdent les règles et disparaissant au début ou au cours de la menstruation.

2 Les follicules ovariens sont les « poches » qui contiennent les ovocytes et qui grossissent jusqu'à libérer un ovule lors de l'ovulation.

Durée variable, de 1 à 10 ans  
En moyenne : 4 - 5 ans



EN FRANCE, PLUS DE **17 MILLIONS DE FEMMES** SONT AGÉES DE 45 ANS ET PLUS<sup>3</sup>, ET SONT DONC CONCERNÉES PAR LA MÉNOPAUSE. NOMBREUSES D'ENTRE ELLES ÉVOQUENT DES RÉPERCUSSIONS IMPORTANTES DE CETTE PÉRIODE<sup>4</sup> SUR :

- LEUR QUALITÉ DE VIE EN GÉNÉRAL,
- LEUR BIEN-ÊTRE À LA FOIS PHYSIQUE, MENTAL, ÉMOTIONNEL ET SOCIAL.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Près de 9 femmes sur 10 présentent au moins un symptôme de ménopause en plus de l'arrêt des règles, et 1 femme sur 4 souffre de troubles sévères de la ménopause<sup>5</sup>.

3 INSEE, 2025

4 Hulteen et al., 2023

5 Trémollieres et al., 2022

Cette période de vie est également marquée par une **diminution de la pratique physique et sportive des femmes**<sup>6</sup>, alors même qu'elle représente justement une opportunité précieuse pour (re)découvrir les bienfaits du mouvement. **Une activité physique régulière** est scientifiquement reconnue pour **atténuer les effets de la ménopause**, améliorer la qualité de vie, réduire le risque de maladies chroniques, et en particulier le risque de développer des maladies cardiovasculaires (qui augmente significativement à la ménopause à cause de la carence en œstrogènes)<sup>7</sup>.

## VOUS PENSEZ ÊTRE PÉRIMÉNOPOAUSÉE OU MÉNOPOAUSÉE ? CE GUIDE EST FAIT POUR VOUS !

Il vise à vous informer, à vous sensibiliser et à vous encourager à pratiquer une activité physique régulière. Il permet de :

- vous aider à comprendre les changements que vous vivez ;
- vous présenter et vous expliquer les bienfaits de l'activité physique et de la lutte contre la sédentarité durant ces périodes ;
- vous proposer des conseils concrets et accessibles vous permettant de lutter contre la sédentarité et maintenir ou débuter une pratique régulière d'activité physique pour améliorer les symptômes de la ménopause, votre santé et votre qualité de vie.

Il ne s'agit pas de tout bouleverser du jour au lendemain, mais de faire un pas après l'autre vers une meilleure vitalité. Même une activité légère peut déjà faire la différence.

---

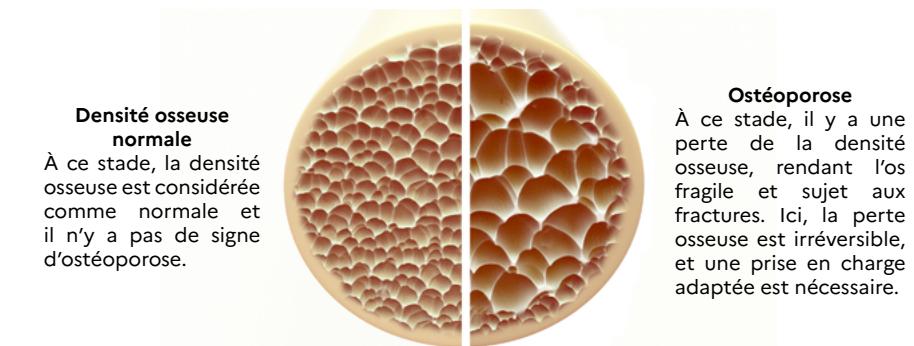
<sup>6</sup> Onaps, 2022

<sup>7</sup> Duclos, 2021 ; Maitre, 2024

# COMMENT SE MODIFIE VOTRE CORPS ET QUELS SYMPTÔMES PEUVENT APPARAÎTRE<sup>8</sup> ?

## SUR LE PLAN PHYSIQUE

- **Modification de votre composition corporelle** : les changements hormonaux provoquent une augmentation de la masse grasse, principalement au niveau du tour de taille, et une accélération de la réduction de la masse musculaire, pouvant être associée à une perte de force musculaire. Ces transformations peuvent entraîner une prise de poids et impacter votre image corporelle.
- **Diminution de votre densité osseuse** : la chute du taux d'œstrogènes peut entraîner des douleurs articulaires, notamment au niveau des épaules, des poignets et des coudes, ainsi que des risques accrus d'ostéopénie, voire d'ostéoporose<sup>9</sup>. Cette diminution est plus importante durant les premières années de la ménopause.



- **Augmentation du risque cardiovasculaire et de troubles métaboliques<sup>10</sup>** : les œstrogènes ont un effet protecteur au niveau cardiovasculaire. L'arrêt de cet effet induit par leur chute, ainsi que l'augmentation de la masse grasse intra-abdominale et la modification du profil lipidique (augmentation du « mauvais » cholestérol, résistance à l'insuline) augmentent les risques de développer une maladie cardiovasculaire au moment de la ménopause (majorés en cas de tabagisme, surpoids, obésité, diabète, stress chronique).

8 Mishra et Dobson, 2012 ; Maître, 2024 ; Fang et al., 2024

9 L'ostéopénie est le stade de diminution de la densité minérale osseuse qui précède l'ostéoporose. L'ostéoporose se caractérise par un stade avancé de diminution de la densité minérale osseuse, responsable d'une augmentation du risque de fracture.

10 Le syndrome métabolique désigne l'association de plusieurs troubles liés à la présence d'un excès de graisse à l'intérieur du ventre.

- **Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes** : le déséquilibre hormonal et plus particulièrement le déficit en œstrogènes peut entraîner une sensation soudaine de chaleur plus ou moins intense, et des rougeurs (visage, tête et cou). Les sueurs nocturnes peuvent entraîner des réveils fréquents.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Les bouffées de chaleur concernent 75 % des femmes ménopausées, peuvent survenir jusqu'à 20 fois par jour, durer entre 30 secondes et 5 minutes, et perdurer pendant 10 ans. Tabagisme, anxiété, stress et dépression sont des facteurs de risque d'apparition de ces dernières<sup>11</sup>.

- **Troubles du sommeil**<sup>12</sup> : liés au déclin de la production d'œstrogènes et de progesterone, et/ou à d'autres facteurs (dépression, anxiété, bouffées de chaleur, sueurs nocturnes...). Ils peuvent impacter la qualité de vie (fatigue, consommation accrue de nourriture grasse et sucrée, réduction de l'activité physique).
- **Syndrome génito-urinaire** : la diminution du taux d'œstrogènes peut entraîner une sécheresse vaginale, des troubles urinaires (infections, incontinence, irritations, besoins urgents d'uriner), une baisse de la libido, et/ou des douleurs lors des rapports. Attention, si vous ressentez des envies fréquentes d'uriner, des brûlures ou des douleurs abdominales, consultez rapidement un professionnel de santé.
- **Autres symptômes fréquents** : maux de tête, douleurs articulaires, musculaires, fourmillements, sécheresse accrue de la peau et augmentation de la pilosité, notamment au niveau du visage.

## SUR LES PLANS PSYCHOLOGIQUE ET COGNITIF

- **Difficultés sur le plan cognitif**<sup>13</sup> : pertes d'attention et/ou de mémoire, difficultés pour se concentrer peuvent parfois survenir.

11 Avis et al., 2018

12 Zeng et al., 2025

13 Zhu et al., 2022 ; Conde et al., 2021

- **Troubles ou difficultés associés à la santé mentale et à l'humeur<sup>14</sup> :** stress, anxiété, épuisement mental ou encore symptômes dépressifs sont plus fréquents durant cette période. Des changements d'humeur et une irritabilité accrue peuvent également survenir.

Ces symptômes pourraient provenir de changements hormonaux, des modifications physiques et cardio-métaboliques ou être la conséquence d'autres symptômes (comme les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes<sup>15</sup>), ou d'autres éléments de vie (retentissement psychologique de la fin de l'activité menstruelle, départ des enfants...).

## LE SAVIEZ-VOUS ?

En Europe, + de 30 % des femmes ménopausées sont en dépression<sup>16</sup>.

## SI L'ON RÉSUME

La ménopause peut s'accompagner de nombreuses modifications et symptômes sur les plans physique, cognitif, psychologique et affectif. Une bonne hygiène de vie, incluant une alimentation équilibrée, une activité physique régulière et un accompagnement médical si besoin, permet souvent d'atténuer significativement ces symptômes et de préserver votre qualité de vie.



14 Li et al., 2024

15 Chung et al., 2018

16 Fang et al., 2024

## FAISONS UN POINT : PAR QUELS SYMPTÔMES ÊTES-VOUS CONCERNÉE ?

**Modification de votre composition corporelle (masse grasse et / ou masse musculaire)**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Diminution de votre densité osseuse**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Augmentation du risque cardio-vasculaire et troubles métaboliques**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Bouffées de chaleur et sueurs nocturnes**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Troubles du sommeil**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Syndrome génito-urinaire**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

**Autres symptômes sur le plan physique**

- Je suis concernée
- Je ne suis pas concernée
- Je ne sais pas

## Difficultés sur le plan cognitif

Je suis concernée     Je ne suis pas concernée     Je ne sais pas

## Troubles ou difficultés associés à la santé mentale et à l'humeur

Je suis concernée     Je ne suis pas concernée     Je ne sais pas

***Vous êtes concernée par un ou plusieurs symptômes ? Ou vous souhaitez savoir si vous êtes concernée ?***

Parlez-en à votre médecin traitant !

« Mon bilan prévention » du dispositif Mon bilan santé, proposé entre 45 et 50 ans, peut être une bonne occasion d'évoquer vos symptômes liés à la ménopause<sup>17</sup>.

Une consultation médicale longue dédiée à la ménopause et accessible à chaque femme dès l'apparition des premiers signes devrait également être créée prochainement suite à la mission parlementaire de Stéphanie Rist<sup>18</sup>.

---

<sup>17</sup> <https://www.ameli.fr/assure/sante/mon-bilan-prevention/mon-bilan-prevention-entre-45-50-ans>

<sup>18</sup> <https://sante.gouv.fr/actualites/presse/communiques-de-presse/article/le-gouvernement-salue-la-qualite-du-rapport-de-stephanie-rist-et-decline-ses>

# POURQUOI ET COMMENT BOUGER ?

## DÉFINITION

**Activité physique** : toute activité où une proportion importante de votre corps est en mouvement.

L'activité physique peut être réalisée en variant :



### LA DURÉE

(Temps passé à l'activité) (Faible, modérée, intense)



### L'INTENSITÉ



### LA FRÉQUENCE

(Nombre de fois/semaine)



### LE TYPE

(Activités d'endurance, de renforcement musculaire, de souplesse, d'équilibre...  
Activités portées ou en charge\*, avec ou sans impact\*\*)



### LE CONTEXTE

(Professionnel, de déplacement, domestique ou de loisirs)

**ET OUI, LORSQUE VOUS JARDINEZ, BRICOLEZ, OU FAITES LE MÉNAGE, VOUS FAITES DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE !**

\* Activité physique « **portée** » : votre poids est « porté » par autre chose que votre corps (exemples : vélo en cyclisme ou eau en natation). À l'inverse, une activité physique « **en charge** » correspond à une activité lors de laquelle vous soutenez vous-même votre poids (exemples : course à pied, marche, yoga).

\*\* Activité physique « **à impacts** » : une partie de votre corps rentre en contact de manière répétée et plus ou moins intense avec une surface dure (exemples : vos membres inférieurs sur le sol lorsque vous marchez ou courez, ou vos membres supérieurs sur un punching-ball lorsque vous faites de la boxe). À l'inverse, les activités lors desquelles les contacts sont prolongés et doux sont dites « **sans impact** » (exemples : pilates ou yoga).

Pour vous aider à évaluer l'intensité de l'activité physique pratiquée, voici quelques repères basés sur les ressentis<sup>19</sup> :

 **Légère** : vous êtes en mouvement mais ne ressentez pas de changement significatif sur votre respiration, votre fréquence cardiaque ou votre activité musculaire. Exemples : marche lente, jardinage, pétanque...

 **Modérée** : vous êtes en mouvement et ressentez un **essoufflement léger à moyen laissant la possibilité d'avoir une discussion**, et/ou une augmentation modérée de votre rythme cardiaque, et/ou une augmentation modérée de votre niveau de transpiration. Exemples : montée d'escaliers, natation « loisirs », danses de salon...

 **Elevée** : vous êtes en mouvement et **ressentez un essoufflement important rendant difficile voire impossible une discussion**, et/ou une augmentation importante de votre rythme cardiaque, et/ou de votre niveau de transpiration (indépendamment des conditions météorologiques). Exemples : sports de combat, sports collectifs, course à pied rapide...



---

<sup>19</sup> Anses, 2016

# LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Au regard de l'ensemble des bienfaits de l'activité physique sur la santé, il est préconisé de pratiquer une activité de manière régulière et en quantité suffisante. Des recommandations en termes de durée, d'intensité et de type de pratique sont donc formulées par l'Organisation Mondiale de la Santé. Elles peuvent vous guider vers des comportements favorisant une meilleure santé.

**POUR LES FEMMES PÉRIMÉNOPOAUSÉES ET MÉNOPOAUSÉES, IL EST RECOMMANDÉ DE PRATIQUER<sup>20</sup> :**

**Des activités d'endurance, en favorisant les activités à impact :**

Au moins **150 minutes / semaine**  
à intensité modérée      OU

Au moins **75 minutes / semaine**  
à intensité élevée

OU  
**Combinaison équivalente**

**Des activités de renforcement musculaire :**

2 séances sur des jours non consécutifs,  
à intensité modérée à élevée

**Des exercices d'équilibre pour les femmes de + 65 ans :**

2 à 3 fois par semaine de manière non consécutive

À coupler avec les recommandations en matière de sédentarité !  
Cf. page 26.

20 Organisation Mondiale de la Santé, 2020 ; Duclos, 2021

**Ces recommandations sont un objectif à atteindre pour obtenir des bénéfices constants sur votre santé, cependant il est très important de bien garder en tête les éléments suivants<sup>21</sup> :**

### **CHAQUE MINUTE COMpte**

- Une activité physique limitée vaut mieux qu'aucune activité physique.
- Si vous n'atteignez pas le niveau recommandé, une quantité limitée d'activité physique sera néanmoins bénéfique pour votre santé.

### **PRATIQUEZ DE MANIÈRE PROGRESSIVE**

Commencez par de petites quantités d'activité physique et augmentez progressivement la fréquence, l'intensité et la durée.

### **ADAPTEZ VOTRE PRATIQUE**

Soyez aussi active que votre capacité fonctionnelle vous le permet et adaptez votre niveau d'effort en fonction de votre forme physique.

---

<sup>21</sup> Organisation Mondiale de la Santé, 2020

## QUELS BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ?

À tout âge, il est possible d'en tirer des bénéfices, mais à la ménopause, ses effets sont particulièrement remarquables : réduction des symptômes physiques, amélioration du moral, maintien de l'autonomie, et même diminution de certains risques de maladies chroniques.

### DES EFFETS GÉNÉRAUX, SUR VOTRE SANTÉ GLOBALE, PHYSIQUE, MENTALE ET SOCIALE<sup>22</sup>

La pratique d'une activité physique régulière a de nombreux effets bénéfiques sur la santé.

Mortalité	Maladies cardio-vasculaires*	Cancers	Diabète de type 2	Condition physique
Nombre d'années en bonne santé	ACTIVITÉ PHYSIQUE			Composition corporelle
Qualité de vie	Sommeil	Intégration sociale	Troubles cognitifs et neuro-dégénératifs	Dépression, anxiété

\*Notamment parmi les pathologies les plus fréquentes : infarctus du myocarde, accident vasculaire cérébral (AVC), artériopathie oblitérante des membres inférieurs.

22 Onaps, 2024 (Infographie « impacts sanitaires de l'activité physique »)

## DES EFFETS SPÉCIFIQUES CHEZ LES FEMMES MÉNOPOAUSÉES

### Sur la prise de poids et / ou la perte de masse musculaire

L'activité physique, en particulier de type renforcement musculaire, permet de maintenir voire d'augmenter votre masse et votre force musculaires<sup>23</sup>. L'exercice régulier permet également de limiter l'accumulation de graisse globale et surtout intra-abdominale. L'activité physique peut donc contribuer à la stabilité de votre poids.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Une durée minimale de pratique d'environ 12 semaines est nécessaire pour voir apparaître des effets sur la composition corporelle. Seule une pratique continue et régulière permet un maintien de ces effets<sup>24</sup>.

**Associez plaisir et régularité !**

### Idées d'activités à pratiquer



Activités d'endurance,  
notamment à impacts forts  
(sauts, montées de marches...)



Activités de renforcement  
musculaire (exercices de  
musculation...)

23 Sternfeld et al., 2005 ; Janssen & Ross ; 2005

24 Duclos, 2021

## Sur le risque d'ostéoporose

Vous limitez la perte osseuse et vous stimulez la production du tissu osseux, voire vous l'augmentez d'au moins 1% par an<sup>25</sup>. En privilégiant des activités à impacts et de forte intensité, vous renforcez votre structure osseuse, la rendant plus résistante aux fractures.

Si vous ne pouvez pas pratiquer d'activités à impacts (arthrose, douleurs...), la marche régulière permet de diminuer le risque de fractures du col du fémur et autres fractures et/ou tassements vertébraux.

Le renforcement musculaire peut également améliorer votre équilibre et votre posture, réduisant ainsi les risques de chute, et de fracture.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Si vous pratiquez 4 heures de marche par semaine, le risque de fracture du col du fémur diminue de 41 % comparativement à 1 heure de marche par semaine.

Si vous ne pouvez pas faire 4 heures de marche, rassurez-vous : chaque heure de marche par semaine permet de diminuer de 6 % le risque relatif de fracture du col du fémur<sup>26</sup>.

**Chaque minute compte !**

### Idées d'activités à pratiquer



Activités de renforcement musculaire (pilates, activités aquatiques...)



Activités d'endurance à impacts (montées de marches, course à pied, danse...)

<sup>25</sup> Duclos, 2021

<sup>26</sup> Feskanich et al., 2002 ; LaMonte et al., 2019

## Sur les risques cardiovasculaires et métaboliques

L'activité physique permet de réduire les facteurs de risque cardiovasculaire (surcharge pondérale, diabète, dyslipidémie, hypertension) et de survenue de maladies cardiovasculaires<sup>27</sup>. En pratiquant, notamment à intensité modérée à élevée, vous maintenez une bonne santé cardiaque et vous bénéficiez des effets protecteurs de la pratique quant aux risques d'événements cardiovasculaires.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Chez la femme ménopausée, avec ou sans facteurs de risque cardiovasculaire, l'activité physique régulière diminue en moyenne de 30 % le risque de survenue des maladies cardiovasculaires<sup>28</sup>.

L'activité physique permet également de réduire les facteurs de risque de trouble métabolique<sup>29</sup>. Lorsque vous pratiquez une activité physique, notamment d'endurance, cela contribue à réduire votre masse grasse abdominale et viscérale, et à augmenter votre sensibilité à l'insuline, ce qui améliore votre fonction cardio-métabolique.

### Idées d'activités à pratiquer



Activités d'endurance  
(natation, marche  
nordique, vélo, montées  
de marches...)



Activités de renforcement  
musculaire (pilates,  
activités aquatiques,  
exercices avec poids...)



Activités physiques de la  
vie quotidienne (jardinage,  
tâches ménagères,  
déplacements actifs...)

27 Boiche et al., 2019

28 Duclos, 2021

29 Tan et al., 2023

## Sur les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes et /ou les troubles du sommeil

La pratique d'activité physique régulière, à une intensité modérée, peut permettre de réduire la fréquence des bouffées de chaleur en agissant sur les mécanismes périphériques associés à leur déclenchement<sup>30</sup>.

Par ailleurs, l'activité physique améliore la qualité du sommeil, réduit la fréquence des réveils nocturnes et diminue ainsi la fatigue, grâce à plusieurs mécanismes. En pratiquant, vous libérez des endorphines et vous stimulez la production de sérotonine et de dopamine<sup>31</sup>, qui réduisent votre stress et votre anxiété, et influencent votre humeur, favorisant ainsi relaxation et meilleur sommeil<sup>32</sup>.

## Sur les troubles cognitifs

L'activité physique permet de réduire les troubles cognitifs, d'améliorer certaines fonctions cognitives (mémorisation, concentration) et de diminuer le risque de démence<sup>33</sup>. Lorsque vous pratiquez une activité physique, vous protégez vos capacités cognitives en améliorant vos capacités cardiorespiratoires et votre circulation cérébrale, tout en sécrétant davantage de facteurs de croissance nerveuse (produits entre autres lors de la contraction musculaire) et de facteurs favorisant la micro vascularisation cérébrale (induisant donc une meilleure oxygénation cérébrale)<sup>34</sup>.

### Idées d'activités à pratiquer

Activités d'endurance (randonnée, vélo, course à pied, natation, tennis, zumba...)



### Idées d'activités à pratiquer

Activités de renforcement musculaire (exercices de musculation, pilates...)



Activités d'endurance (marche, badminton, course à pied, vélo...)



30 Witkowski et al., 2023

31 L'endorphine est un neurotransmetteur, impliqué dans la douleur, le stress. La sérotonine est un neuromédiateur, parmi de nombreux autres, impliqué dans l'humeur, la dépression et l'anxiété. La dopamine est impliquée dans le plaisir et la récompense.

32 Alnawwar et al., 2023

33 Simmons et al., 2024

34 Marques et al., 2021

## Sur la santé mentale

En pratiquant une activité physique régulière, vous pouvez améliorer votre santé mentale et renforcer votre bien-être<sup>35</sup>. L'exercice induit une augmentation de la sécrétion de dopamine et de sérotonine et stimule la production d'endorphines. Elles contribuent à réduire votre stress et votre anxiété, et limitent l'apparition de symptômes dépressifs chez les femmes péri- et ménopausées<sup>36</sup>. En pratiquant une activité physique, vous pouvez également améliorer votre estime de soi et votre sentiment d'auto-efficacité, renforcer votre confiance en soi, et améliorer votre image corporelle. C'est aussi un moyen de créer des liens sociaux.

En vous reconnectant à votre corps par le mouvement, vous vous offrez aussi un espace de mieux-être global. C'est un cercle vertueux : plus vous bougez, mieux vous vous sentez, physiquement comme mentalement.

### Idées d'activités à pratiquer

Choisissez avant tout des activités qui vous plaisent et dans lesquelles vous vous sentez bien.



Activités corporelles de bien-être (yoga, tai-chi, pilates...)



Activités d'endurance (marche, natation, course à pied, vélo...)

<sup>35</sup> Fausto et al., 2023 ; Liu et Tang, 2025

<sup>36</sup> Singh et al., 2023 ; Yue et al., 2025

## CONSEILS GÉNÉRAUX POUR LA PRATIQUE

Vos activités peuvent être réalisées en une ou plusieurs fois dans la journée pour atteindre les recommandations d'activité physique.

Rappelez-vous : chaque petit pas compte. L'objectif n'est pas la performance, mais la régularité et le plaisir.

### PRÉCAUTIONS AVANT DE DÉBUTER LA PRATIQUE<sup>37</sup>

Vous souffrez d'une pathologie évolutive ou vous avez des facteurs de risque cardiovasculaire non stabilisés, comme par exemple de la tension artérielle ?

#### **CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN POUR AVOIR UN AVIS MÉDICAL !**

Vous souhaitez pratiquer une activité physique à intensité élevée ou pratiquer en compétition ?

#### **PRENEZ RENDEZ-VOUS POUR UNE CONSULTATION CARDIOLOGIQUE !**

En l'absence de pathologie connue, il n'est pas nécessaire de demander un avis médical si l'activité pratiquée est d'intensité faible à modérée. Ces recommandations doivent être adaptées à l'âge de la personne.

### TROIS PRINCIPES CLÉS POUR LA PRATIQUE

#### **Adaptez votre pratique**

Il est important que vous pratiquiez une activité physique adaptée à vos capacités, vous ne devez pas ressentir de douleurs lorsque vous pratiquez.

#### **Soyez attentive à la progressivité**

Augmentez progressivement la fréquence, la durée et l'intensité de vos séances d'activité physique, en particulier si vous reprenez une activité après une période d'arrêt, prenez le temps de redécouvrir ce qui vous fait du bien, en particulier si vous reprenez une activité.

Prenez le temps de bien vous échauffer, puis augmentez progressivement l'intensité durant votre séance.

#### **Soyez régulière dans votre pratique**

Il est important que l'activité physique soit intégrée de manière régulière dans votre quotidien et maintenue de manière continue pour voir apparaître et perdurer les effets sur votre santé.

---

<sup>37</sup> Haute Autorité de Santé, 2022

## QUELS LEVIERS ET FACTEURS FAVORISENT LA PRATIQUE

L'engagement et le maintien d'une pratique dépendent de multiples facteurs individuels, sociaux et environnementaux. Voici quelques conseils pour vous aider à identifier ces leviers.

### Tenez compte de vos motivations et faites-vous plaisir

Rien de tel qu'un moment d'activité physique pour prendre du temps pour soi, se reconnecter à ses sensations et retrouver une forme de liberté.

- Pour vous motiver, rappelez-vous de tous les bienfaits physiques, mentaux ou sociaux évoqués plus tôt en lien avec la ménopause. Identifiez ce qui pourrait vous donner envie de pratiquer : rester en bonne santé, maintenir un poids stable, retrouver de l'énergie, ou ressentir du plaisir et du bien-être, renforcer votre estime de vous-même, favoriser des liens sociaux<sup>38</sup>...
- La sensation de plaisir est l'un des moteurs les plus puissants pour démarrer et maintenir une pratique régulière. Choisissez des activités qui vous plaisent et dans lesquelles vous vous sentez bien. Il existe de nombreuses activités physiques, sportives ou non. Choisissez celles que vous aimez ! Dansez dans votre salon, jardinez, faites du yoga doux, promenez-vous dans la nature, déplacez-vous à vélo...

### Organisez et aménagez votre temps libre

- Intégrez vos activités dans vos routines quotidiennes : choisissez une plage horaire confortable pour vous, en tenant compte de vos contraintes.
- Cherchez les possibilités de pratiquer sur votre lieu de travail ou lors de vos déplacements afin d'intégrer l'activité physique dans vos routines.

## Pratiquez de manière encadrée ou en autonomie, seule ou en groupe

La pratique d'une activité physique peut être réalisée selon différentes modalités. Si certaines activités physiques telles que la marche sont faciles à pratiquer en autonomie, il peut être utile de se faire accompagner. Selon votre situation et vos préférences, vous pouvez :

### Pratiquer auprès d'un professionnel formé

Enseignant en activité physique adaptée, éducateur sportif, kinésithérapeute, coach sportif...

La pratique auprès d'un professionnel formé est notamment conseillée si vous êtes atteinte de pathologie(s) ou pour une reprise d'activité. Ces professionnels peuvent aussi répondre à vos interrogations, vous rassurer et vous permettre de pratiquer en toute sécurité, même si vous avez des douleurs ou des traitements en cours. Où ? Dans les associations sportives, les clubs sportifs, les Maisons Sport-Santé, les salles d'activité physique adaptée, etc.

**Important :** Les Maisons Sport-Santé proposent un accompagnement sur mesure pour les personnes souhaitant reprendre une activité physique, dont les femmes en période de ménopause. Elles vous permettent aussi de savoir où trouver des professionnels formés à l'activité physique adaptée.

### Pratiquer en autonomie

Chez vous ou en extérieur, en construisant votre propre formule, et en tenant compte des principes-clés.



## RESSOURCES POUR IDENTIFIER DES LIEUX DE PRATIQUE PRÈS DE CHEZ VOUS

Pour intégrer une activité physique qui vous convient dans votre quotidien, vous avez plusieurs possibilités :

- Renseignez-vous auprès d'un professionnel de santé pour qu'il vous accompagne dans l'identification de vos besoins et dans l'orientation vers des activités et structures adaptées.
- Rapprochez-vous des Maisons Sport-Santé qui offrent un accompagnement personnalisé aux personnes souhaitant reprendre une activité physique, incluant les femmes en période de ménopause.

Pour en savoir plus sur le dispositif Maison Sport-Santé et trouver la plus proche de votre domicile, rendez-vous sur :

<https://www.sports.gouv.fr/maisons-sport-sante>.



- Rejoignez un club / une association sportive dans votre commune ou alentour. Pour identifier une structure près de chez vous :
  - renseignez-vous auprès de votre mairie ;
  - si vous êtes en situation de handicap, vous pouvez identifier les structures adaptées sur le Handiguide des sports :  
<https://www.handiguide.sports.gouv.fr> ;
  - n'hésitez pas à vous renseigner auprès de votre département ou de votre région pour connaître les offres en termes de sport-santé.

# POURQUOI ET COMMENT LIMITER SON TEMPS EN POSITION ASSISE OU ALLONGÉE ?

## DÉFINITION

**La sédentarité** : tous les moments où vous êtes en position assise ou allongée (hors temps de sommeil) et où vous dépensez très peu d'énergie. Les comportements sédentaires se caractérisent selon :

### 📍 LEUR CONTEXTE

(Professionnel, scolaire, vie quotidienne, déplacement, loisirs)

### ⌚ LEUR DURÉE

(Durée globale et consécutive)

### 💻 LEUR TYPE

(Devant les écrans ou non, nécessitant une activité mentale active ou passive, type de contenu regardé)

## LES RECOMMANDATIONS EN MATIÈRE DE SÉDENTARITÉ

Pour une population adulte incluant les femmes périménopausées et ménopausées, il est préconisé de<sup>39</sup> :

- Limiter le temps total quotidien passé en position assise → remplacer ces temps de sédentarité par des activités physiques de tout niveau d'intensité (même d'intensité légère).
- Rompre les périodes prolongées passées en position assise → se lever et bouger 1 à 3 minutes toutes les 30 minutes à 60 minutes consécutives de sédentarité.

À coupler avec les recommandations en matière d'activité physique !  
Cf. page 14.

<sup>39</sup> Pinto et al., 2023 ; Duclos, 2021

CHAQUE MINUTE EN MOINS  
DE SÉDENTARITÉ COMpte !



## QUELS BIENFAITS ASSOCIÉS À LA LIMITATION DE LA SÉDENTARITÉ ?

Des effets généraux sur la santé globale, physique, mentale ou sociale

La sédentarité est associée à de nombreux effets délétères sur la santé. Limiter la sédentarité permet de réduire ces effets et de vous en protéger<sup>40</sup>.

### LE SAVIEZ-VOUS ?

Remplacer 1 heure de sédentarité par 1 heure de marche lorsque l'on passe plus de 6 heures en position assise par jour diminue<sup>41</sup> :

- De 22 % le risque de mortalité toutes causes confondues.
- De 10 % le risque de mortalité cardiovasculaire.

Maladies cardio-vasculaires	Cancers	Diabète de type 2
Mortalité	SÉDENTARITÉ	Condition physique
Dépression	Anxiété	Composition corporelle

40 Onaps, 2024 (Infographie « impacts sanitaires de la sédentarité »)

41 Stamatakis et al., 2019

Le seuil de sédentarité à partir duquel les effets négatifs sur votre santé apparaissent n'est pas précisément défini dans la littérature scientifique. Il dépend de votre niveau d'activité physique. Les études récentes<sup>42</sup> montrent que si vous avez un temps de sédentarité élevé (le seuil varie entre 8 heures et 10 heures 30 par jour selon les études), votre niveau d'activité physique, même s'il correspond aux recommandations en la matière, ne vous protège pas complètement des effets de la sédentarité.

### Des effets spécifiques chez les femmes ménopausées

Si vous limitez votre temps passé en position assise ou allongée, vous diminuez votre risque de développer ou de décéder de maladies cardiovasculaires de 30 à 40 %<sup>43</sup>. Vous réduisez également votre risque de mortalité toutes causes confondues de 51 % et votre risque de mortalité par cancer de 48 %<sup>44</sup>.

Il est donc particulièrement important de diminuer vos comportements sédentaires, en essayant de réduire au maximum votre temps passé en position assise. Chaque minute en moins compte !

## CONSEILS PRATIQUES POUR LIMITER LA SÉDENTARITÉ

Vous passez une grande partie de votre temps de loisirs ou de votre quotidien en position assise ou allongée (lecture, jeux de société, séries, jeux vidéo...) ?

- Pensez à intégrer d'autres activités de loisirs qui vous permettront de bouger : allez-vous promener, emmenez vos enfants ou petits-enfants au parc, bricolez, jardinez, cuisinez...
- Pensez à vous lever fréquemment, si possible toutes les 30 à 60 minutes, pendant 1 à 3 minutes, pour bouger, vous étirer, marcher... : par exemple, allez prendre un verre d'eau, allez discuter avec les voisins, arrosez vos plantes...

<sup>42</sup> Gorczyca et al., 2017 ; Stamatakis et al., 2019 ; Ekelund et al., 2020

<sup>43</sup> Chomistek et al., 2018

<sup>44</sup> Lee et al., 2016

Vous utilisez votre voiture ou les transports en commun pour vous déplacer dans votre quotidien ?

- Réfléchissez à d'autres modalités de déplacement : si vous habitez à proximité de votre lieu de travail, pourquoi ne pas vous y rendre à vélo ou en marchant ?
- Si vous prenez les transports en commun, pensez à descendre un arrêt plus tôt, afin de marcher un peu sur votre trajet.
- Vous avez des ascenseurs ou des escalators sur votre chemin ? Préférez les escaliers !

Vous passez beaucoup de temps en position assise au travail ?

- Soyez attentive à votre temps passé en position assise, afin d'éviter de prolonger ces périodes.
- Pensez à vous lever fréquemment, si possible toutes les 30 à 60 minutes, pendant 1 à 3 minutes, pour bouger, vous étirer, marcher... : par exemple, levez-vous pour passer vos appels, allez voir vos collègues dans leur bureau plutôt que de leur envoyer un mail, éloignez votre poubelle de votre bureau...



## IMPORTANT À RETENIR

L'activité physique et la sédentarité constituent des enjeux de santé bien différenciés et des recommandations sont formulées spécifiquement pour chacun des deux. Pour être en bonne santé et réduire vos symptômes liés à la ménopause, il est donc très important que vous combiniez : **pratique d'une activité physique régulière ET limitation de vos comportements sédentaires.**

Si vous atteignez les recommandations en matière d'activité physique, vous êtes considérée comme étant **ACTIVE**.

Si vous n'atteignez pas les recommandations en matière d'activité physique, vous êtes considérée comme **INSUFFISAMMENT ACTIVE**.

Si vous adoptez plus de comportements sédentaires que ce qui est recommandé, vous êtes considérée comme étant **SÉDENTAIRE**.

Si vous adoptez moins de comportements sédentaires que la limite maximum recommandée, vous êtes considérée comme étant **NON SÉDENTAIRE**.

Les recommandations vous donnent un objectif à viser en termes d'activité physique et de sédentarité, mais même si vous ne les atteignez pas, n'oubliez-pas :

**CHAQUE MINUTE DE SEDENTARITÉ EN MOINS COMPTE !**

**CHAQUE MINUTE D'ACTIVITÉ PHYSIQUE EN PLUS COMPTE !**

# OUTIL PRATIQUE

Cet outil pratique a pour objectif de vous aider à vous approprier les informations et conseils donnés dans ce guide. Il vous permettra :

- D'identifier si vous atteignez les recommandations en termes d'activité physique ;
- De savoir si vous devez prendre un avis médical ou être suivie régulièrement pour pratiquer en toute sécurité.

## SUIS-JE SUFFISAMMENT ACTIVE ?

CONCERNANT MON NIVEAU D'ACTIVITÉ PHYSIQUE...	OUI	NON
Je pratique au moins 150 minutes d'activité physique à intensité modérée OU 75 minutes par semaine à intensité élevée OU une combinaison équivalente.		
Je pratique des activités de renforcement musculaire, à raison de 2 séances par semaine sur des jours non consécutifs, à intensité modérée à élevée.		
Pour les plus de 65 ans uniquement : je pratique des exercices d'équilibre 2 à 3 fois par semaine de manière non consécutive.		

Vous avez répondu « OUI » aux trois questions, vous atteignez les recommandations (vous êtes considérée comme **ACTIVE**), poursuivez votre pratique !

Si vous avez répondu « NON » à l'une des questions, vous n'atteignez pas complètement les recommandations (vous êtes considérée comme **INSUFFISAMMENT ACTIVE**). Vous pouvez améliorer votre pratique !

## VOUS ÊTES CONSIDÉRÉE COMME ACTIVE

Vous pouvez maintenir votre pratique en favorisant les activités de type endurance, notamment celles en charge et à impacts (course à pied, danse...). Si ce n'est pas possible, pratiquez la marche. Atteindre les recommandations d'activité physique vous permettra d'avoir des bénéfices sur votre santé globale. Si vous avez des symptômes spécifiques associés à la ménopause ou à la péri-ménopause, vous pouvez également agir plus spécifiquement sur ces derniers en vous référant à l'outil pratique ci-après.

En complément de votre activité physique, réduisez votre temps de sédentarité au maximum, en diminuant les moments passés en position assise et en vous levant régulièrement.

## VOUS ÊTES CONSIDÉRÉE COMME INSUFFISAMMENT ACTIVE

- Si vous ne pratiquez aucune activité physique, identifiez des activités qui pourraient vous plaire, et des créneaux disponibles dans votre emploi du temps pour essayer de débuter une pratique. Commencez doucement, par des séances courtes et à intensité légère à modérée, et adaptez votre pratique à vos envies, capacités et besoins. N'hésitez pas à vous faire accompagner !
- Si vous pratiquez une activité physique sans atteindre les recommandations, poursuivez vos efforts, diversifiez vos activités et augmentez progressivement la fréquence, la durée et /ou l'intensité de votre pratique.

En complément, réduisez votre temps de sédentarité au maximum, en diminuant les moments passés en position assise et en vous levant régulièrement.

# FAUT-IL QUE JE CONSULTE UN PROFESSIONNEL DE SANTÉ POUR BÉNÉFICIER D'UN AVIS ET/OU D'UN SUIVI MÉDICAL POUR PRATIQUER EN TOUTE SÉCURITÉ ?

CONCERNANT MA PRATIQUE...	OUI	NON	NE SAIS PAS
Je suis active mais mon corps réagit de manière inhabituelle lorsque je pratique (essoufflement inhabituel pour une même intensité de pratique, gêne respiratoire, douleurs chroniques ou aigües lors de la pratique...).			
J'ai des appréhensions liées à la pratique d'activité physique ou aux effets de cette dernière sur moi, que je sois en bonne santé ou que j'aie une pathologie chronique stable.			
J'ai une pathologie évolutive et/ou j'ai des facteurs de risque cardiovasculaire non stabilisés, comme une tension artérielle qui est élevée avec ou sans traitement.			
J'ai une pathologie connue non évolutive et/ou des douleurs chroniques et je ne sais pas comment gérer mes médicaments, je ne connais pas bien les fondamentaux de l'activité physique (endurance, intensité, musculation...).			
Je souhaite pratiquer une activité physique à intensité élevée OU pratiquer en compétition.			

- Si vous avez répondu « OUI » ou « NE SAIS PAS » à l'une des questions, prenez rendez-vous auprès d'un professionnel de santé (votre médecin traitant en premier lieu) pour avoir un avis et/ou un suivi médical.
- Si vous avez répondu « NON » à l'ensemble des questions, vous pouvez pratiquer en autonomie, de manière encadrée (dans un club ou une association sportive par exemple) ou accompagnée (par un professionnel en activité physique adaptée indépendant, dans une Maison Sport-Santé...).

## Notes



## Notes





**MINISTÈRE  
DES SPORTS,  
DE LA JEUNESSE  
ET DE LA VIE ASSOCIATIVE**

*Liberté  
Égalité  
Fraternité*

Ministère des Sports,  
de la Jeunesse et de la Vie associative

95 avenue de France  
75650 Paris Cedex 13

[www.sports.gouv.fr](http://www.sports.gouv.fr)



**2025**