

Votre liste santé

Comprendre la prise de poids à la quarantaine



Utilisez la **première partie** pour orienter votre consultation avec votre fournisseur de soins. Ce sont des points de départ ciblés et fondés sur des données scientifiques, et non d’une liste diagnostique.

Utilisez la **deuxième partie** comme plan d'action personnel proposé par l'équipe de soins de Coral. Ne faites pas tout d'un coup. Commencez par une seule chose.

À aborder avec votre fournisseur de soins

Apportez cette page lors de votre prochain rendez-vous. Ces points de discussions vous permettront d'avoir une idée plus précise de votre situation de départ.

MÉTABOLISME ET GLYCÉMIE

- ☐ **Glycémie à jeun**
Mesure de référence de la régulation de la glycémie
- ☐ **HbA1c (hémoglobine glyquée)**
Reflète la glycémie moyenne des trois derniers mois
- ☐ **Insuline à jeun**
Permet de détecter une résistance précoce à l'insuline avant l'augmentation de la glycémie
- ☐ **Bilan lipidique**
Cholestérol total, LDL, HDL, triglycérides

NUTRITIONNEL

- ☐ **Fer et ferritine**
Un faible taux de ferritine entraîne de la fatigue, perturbe le sommeil et les activités quotidiennes

SOMMEIL

- ☐ **Discutez de la qualité de votre sommeil avec votre médecin**
Précisez si vous vous réveillez sans vous sentir reposé(e), si vous vous sentez épuisé(e) pendant la journée, ou si l'on vous a dit que vous ronfliez ou que vous arrêtiez de respirer la nuit.
- ☐ **Renseignez-vous sur le test de sommeil à domicile**
L'apnée du sommeil est sous-diagnostiquée chez les femmes et aggrave les troubles métaboliques — un test à réaliser chez soi, non invasif et largement accessible
- ☐ **Aborder les symptômes vasomoteurs**
Les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes qui perturbent le sommeil méritent d'être traitées

CARDIOVASCULAIRE

- ☐ **Contrôle de la tension artérielle**
Les risques cardiovasculaires augmentent après la ménopause ; surveillez vos chiffres
- ☐ **Tour de taille**
Un indicateur simple de l'accumulation de graisse viscérale

Par où commencer ? Les 4 stratégies

De petits pas, mais réguliers. Commencez par en choisir un. Partez de là pour progresser.

STRATÉGIE 1

Priorisez votre sommeil

- ☐ **Fixez des horaires réguliers pour le coucher et le réveil**
Même le week-end : votre rythme circadien en dépend
- ☐ **Veillez à ce que votre chambre soit sombre, fraîche et calme**
- ☐ **Réduisez votre caféine dès le début de l'après-midi**
Surtout si vous avez un métabolisme lent
- ☐ **Évitez de prendre des repas copieux dans les 2 à 3 heures qui précèdent le coucher.**

STRATÉGIE 3

Mangez pour soutenir votre métabolisme

- ☐ **Des protéines à chaque repas, en particulier au petit-déjeuner**
Protège les muscles et stabilise la glycémie
- ☐ **Consommez des légumes tout au long de la journée**
Les fibres favorisent la santé intestinale et la régulation glycémique
- ☐ **Faites attention au moment et à l'ordre des glucides**
Si possible, mangez des fibres et des protéines avant les glucides
- ☐ **Évitez de sauter des repas ou de restreindre votre alimentation**
Une restriction alimentaire sans programme structuré ralentit encore davantage votre métabolisme

STRATÉGIE 2

Entraînez votre système nerveux

- ☐ **Cohérence cardiaque : 5 min, 3 fois par jour**
Inspirez pendant 5 secondes, expirez pendant 5 secondes. Utilisez une application gratuite pour suivre le rythme.
- ☐ **Essayez les battements binauraux (dans la gamme alpha/thêta)**
Avec un casque audio, les yeux fermés — idéal pour les moments de stress intense
- ☐ **Pratiquez une activité physique douce : du yoga ou une promenade dans la nature**
- ☐ **10 minutes de respiration diaphragmatique avant de se coucher**

STRATÉGIE 4

Bâissez et protégez votre masse musculaire

- ☐ **Musculation 2 à 3 fois par semaine**
L'outil le plus efficace pour modifier la composition corporelle
- ☐ **Intégrez le HIIT pour réduire la graisse viscérale**
Même des séances de 20 minutes donnent des résultats
- ☐ **Adaptez l'intensité à votre niveau d'énergie**
Une intensité plus élevée quand on se sent en forme ; plus douce quand ce n'est pas le cas
- ☐ **Si vous suivez un traitement au GLP-1 : privilégiez la préservation de la masse musculaire**
La musculation permet d'éviter la perte de masse maigre lors d'une perte de poids rapide