

LE SECOND PRINTEMPS

*Comprendre son corps et traverser la
périménopause avec force, clarté et
confiance*

La ménopause est souvent vue comme une période de vie négative et cela peut faire peur et majorer l'anxiété souvent déjà présente. Des symptômes peuvent devenir très envahissants (fatigue intense, troubles du sommeil, anxiété, douleurs articulaires et musculaires...). Ce e-book va vous permettre de mieux comprendre cette phase de transition et vous apprendre que votre corps a des ressources pour y faire face et peut s'adapter. A la fin de ce livre, je vous présenterai la manière dont je travaille et ce que je peux vous proposer lorsque vous traversez trop d'inconforts corporels.

1. Introduction – Une transition, pas une rupture

Au Japon, la ménopause est appelée **konenki**, ce qui signifie “second printemps”.

Pas une fin.

Une **réorganisation**.

Comme le dit Halle Berry : « *La vie ne s'arrête pas là.* »

Votre corps n'est pas en train de décliner.

Il est en train de **changer de stratégie**.

Vous pouvez avoir chaud, puis froid.

Dormir différemment.

Vous sentir parfois plus sensible, parfois plus lucide.

Ce n'est pas un dysfonctionnement.

C'est un **nouveau dialogue**.

En France, plus de 14 millions de femmes vivent cette transition.

La vraie question n'est pas comment “tenir”.

La vraie question est : **Comment accompagner intelligemment votre corps pour qu'il reste fort, stable et vivant pendant les décennies à venir ?**

2. Ce qui se transforme réellement dans votre corps

Pendant la préménopause, les hormones ne disparaissent pas brutalement. Elles fluctuent. Elles se réorganisent.

La progestérone diminue progressivement. Les œstrogènes deviennent plus variables.

Ces hormones ont toujours agi comme des messagers dans de nombreux tissus :

- **cerveau**
- **cœur**
- **muscles**
- **os**
- **peau**
- **fascia**
- **plancher pelvien**

Cette phase invite le corps à trouver de **nouveaux équilibres**.

Et la bonne nouvelle est simple : le corps conserve toute sa **capacité d'adaptation**.

👉 *Vous verrez à la fin du livret comment je peux vous aider à découvrir vos capacités d'adaptation et à devenir autonome.*

3. Les signaux : des informations, pas des défaillances

Certaines femmes ne ressentent presque rien. D'autres observent des changements plus marqués.

Parmi les plus fréquents :

- *sommeil plus léger*
- *fatigue inhabituelle*
- *fluctuations émotionnelles*
- *bouffées de chaleur*

- *concentration variable*
- *modifications de la composition corporelle*
- *sensibilité articulaire*
- *changements uro-génitaux*

Ces manifestations ne sont pas des signes de fragilité.

Ce sont des signaux d'**ajustement**.

Plus ces signaux sont compris **tôt**, plus ils peuvent être accompagnés efficacement.

4. Le cerveau : plus plastique que jamais

Les œstrogènes participent à la **protection** et à la **plasticité cérébrale**.

Lorsque leur fluctuation commence, certaines femmes remarquent :

- *une attention différente*
- *un besoin accru de récupération*
- *une sensibilité accrue au stress*

Mais le cerveau reste profondément adaptable.

Le **mouvement**, le **sommeil**, la **respiration** et la **stimulation cognitive** renforcent activement ses capacités.

Cette période peut même devenir une phase de plus **grande clarté intérieure**.

👉 *Des outils simples et accessibles peuvent réellement vous aider, vous les découvrirez à la fin de ce livret.*

5. Le système cardio-vasculaire : une invitation à prendre soin de soi autrement

Les hormones influencent la **souplesse vasculaire** et le **métabolisme**.

Cette transition est une opportunité précieuse pour renforcer :

- *la capacité cardiovasculaire*
- *l'endurance*
- *la régulation métabolique*

Le **mouvement régulier** agit comme un véritable **protecteur physiologique**. Chaque séance de **marche**, chaque exercice de **renforcement**, envoie un signal positif au système cardiovasculaire.

Le corps répond. Toujours.

6. Le muscle : votre allié le plus puissant

Le **muscle** est un organe de **longévité**.

Il influence :

- *la force*
- *la stabilité*
- *le métabolisme*
- *la santé osseuse*
- *l'énergie globale*

Le **renforcement musculaire** permet non seulement de **maintenir la masse musculaire**, mais aussi d'améliorer la **vitalité**, la **posture** et la **confiance corporelle**.

Le corps reste extrêmement réactif à tout âge. Il suffit de lui donner le **bon stimulus**.

7. Le plancher pelvien : un centre de stabilité

Le **plancher pelvien** participe à :

- *la continence*
- *le soutien des organes*
- *la stabilité globale*
- *la qualité de la fonction sexuelle*

Comme tous les tissus, il répond positivement au **mouvement**, à la **circulation** et au **renforcement adapté**.

Avec un travail adapté, il peut retrouver tonicité, élasticité et fonction.

Le corps n'est pas figé.
Il est modulable.

8. Le sommeil et le système nerveux : la clé de l'équilibre

Le sommeil peut évoluer pendant cette période.

Le système nerveux devient plus sensible aux rythmes de vie, au stress et à la récupération.

Mais il possède une remarquable capacité de régulation.

Des actions simples comme :

- la respiration
- le mouvement
- l'exposition à la lumière naturelle
- la régularité des rythmes

permettent de restaurer progressivement un sommeil plus profond et plus réparateur.

9. Une approche globale : accompagner plutôt que subir

La périménopause n'est pas un problème à corriger.

C'est une **transition physiologique, hormonale, émotionnelle et tissulaire**. Elle redessine l'équilibre du corps. Elle modifie la façon dont le système nerveux réagit, dont les muscles récupèrent, dont le sommeil s'installe.

La vraie question n'est donc pas : *“Comment faire disparaître les symptômes ?”*

Mais plutôt : *“Comment soutenir intelligemment mon organisme pendant qu'il s'adapte ?”*

Une **approche intégrative** agit simultanément sur plusieurs axes :

- le système nerveux, pour sortir de l'hypervigilance chronique. Nous trouverons ensemble quels types d'exercices sont le plus adaptés pour vous. Ceux-ci prennent en général peu de temps mais doivent être réalisés de manière régulière pour une réelle efficacité.
- la force musculaire, pour préserver la masse maigre et la stabilité. Nous établissons ensemble un programme d'exercices de renforcement musculaire adapté à votre condition physique. Le

plus souvent, il est demandé de réaliser 2-3 séances/semaine de 10-15 minutes pour commencer.

- la mobilité articulaire, pour maintenir fluidité et confort. Là aussi, un programme d'étirement quotidien peut être mis en place, 5 minutes/j peuvent suffir pour bien entretenir la mobilité.
- la santé du plancher pelvien, souvent fragilisée par les fluctuations hormonales. Des questionnaires ciblés nous permettrons de voir ensemble comment nous aborderons cette zone si spécifique.
- le mode de vie global, car le corps ne vit pas isolé de votre quotidien. Nous aborderons la qualité de votre sommeil, vos habitudes alimentaires et les activités physiques.

Il ne s'agit pas d'esthétique, mais de fonctionnalité : bouger, porter, dormir, récupérer, sans s'épuiser.

- ✓ Maintenir la vitalité malgré les variations hormonales
- ✓ Renforcer la stabilité articulaire et émotionnelle
- ✓ Soutenir les tissus (muscles, fascias, ligaments) soumis aux changements hormonaux
- ✓ Préserver l'autonomie dans les années à venir
- ✓ Améliorer concrètement la qualité de vie

Chaque femme possède un potentiel d'adaptation remarquable. Le problème, ce n'est pas le corps. C'est l'environnement dans lequel on lui demande de s'adapter : stress chronique, charge mentale, sommeil fragmenté, sédentarité compensée par des séances de sport punitives.

Mon accompagnement commence par un **bilan précis.**

J'évalue :



Pour cela, j'utilise différentes échelles validées afin d'obtenir une photographie claire de votre fonctionnement actuel. Pas une impression. Une base solide. Ce bilan dure environ 1h.

Ensuite, nous construisons une **stratégie personnalisée** qui peut inclure :



Le principe est de prendre de nouvelles habitudes, pas à pas, avec des exercices simples et rapides à mettre en place. Il peut s'agir d'un ou de plusieurs étirements spécifiques, d'une série de renforcement musculaire ciblé, d'un exercice respiratoire adapté à votre état du moment... Un exercice de retour au corps sous forme d'audio vous est proposé à la fin de ce e-book.

Il ne s'agit pas d'en faire plus. Il s'agit d'en faire **mieux**. La périménopause peut devenir un moment de recentrage, de consolidation et de montée en puissance. À condition de choisir l'accompagnement plutôt que la résignation.

Votre corps ne vous trahit pas. Il vous demande d'ajuster la stratégie.

Un point de suivi est prévu un mois après la mise en place des changements définis lors du bilan. Un minimum de **deux séances** est recommandé pour ancrer ces nouveaux repères dans votre quotidien et en faciliter l'intégration. Les séances pourront ensuite être progressivement espacées, jusqu'à ce que vous soyez pleinement autonome.

L'objectif est d'intégrer de **bonnes habitudes santé au quotidien** — dans la douceur et la régularité — non pas pour bouleverser votre vie, mais pour la soutenir durablement.

3 choses à faire cette semaine

Des actions simples, rapides, et appuyées sur la physiologie.

1. Exposez-vous à la lumière naturelle le matin

Quelques minutes le matin, avant de regarder votre téléphone, ouvrez la fenêtre et regardez le ciel — ou mieux, sortez quelques minutes.

Les UVB ne traversent pas les vitres. Exposer votre rétine à la lumière du jour permet de recalibrer votre cerveau sur le rythme jour/nuit : plus d'énergie dans la journée, meilleur endormissement le soir.

Même par temps nuageux, cette lumière naturelle est suffisante pour activer les cellules de la rétine qui régulent votre horloge circadienne.

2. Bougez vos articulations — 5 minutes le soir

Trois mouvements doux, debout :

- **Rotations lentes des hanches** (10 fois dans chaque sens)
- **Montées de genoux alternées, lentes et contrôlées** (10 de chaque côté)
- **Étirement latéral du cou — oreille vers l'épaule**, 30 secondes de chaque côté

Ces mouvements maintiennent la lubrification synoviale et envoient un **signal de sécurité** au système nerveux.

3. Gérez votre glycémie à chaque repas

Mangez les **glucides en dernier** — après les légumes et les protéines. Ce simple changement d'ordre réduit le pic glycémique, limite le stockage abdominal et stabilise l'énergie après le repas.

Évitez de grignoter des sucres seuls en journée. Si vous avez faim entre les repas, privilégiez une collation grasse et protéinée : une poignée d'oléagineux, un œuf, du fromage. Ces aliments ne provoquent pas de pic d'insuline et soutiennent l'énergie de façon stable.

Ces trois habitudes ne prennent pas plus de 15 minutes par jour. Leur impact, pratiquées régulièrement, est documenté par la littérature scientifique sur la périménopause.

10. Conclusion – Une phase de maturité physiologique

Vous entrez dans une **nouvelle phase biologique**.

Pas moins riche.

Différente.

Votre corps reste capable de progresser, de se renforcer et de s'adapter pendant encore plusieurs décennies.

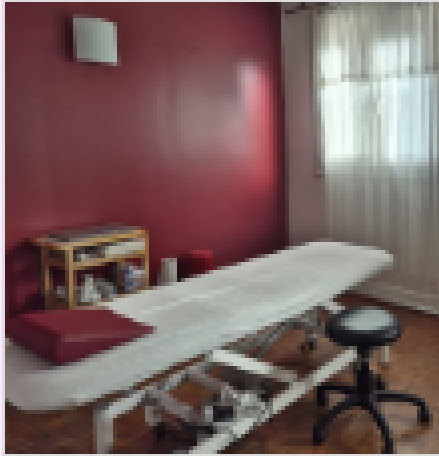
Cette transition peut devenir :

- **une phase de consolidation**
- **une phase de lucidité**
- **une phase de puissance tranquille**

Le corps ne vous abandonne pas.

Il vous invite à collaborer avec lui, différemment.

Vous trouverez [ici](#) un **exercice audio de retour au corps** qui vous permettra de renouer avec vos sensations corporelles mais aussi d'assouplir votre colonne vertébrale tout en douceur.



Déborah Aranias, Kinésithérapeute spécialisée, Paris 17ème

J'accompagne les femmes qui...

deborah-aranias.fr