

CÉLINE HOVETTE

@celine_sante_naturelle

Nutritionniste et naturopathe
spécialiste de la santé hormonale féminine

Retrouver un ventre plat après 40 ans

Un programme **sur mesure**
selon votre **profil de ventre**

JouVence

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Accompagnez votre SOPK au naturel

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

L'Étonnant Pouvoir de la joie, Dr Kerry Burnight

« *Tu vas regretter de ne pas avoir d'enfant* », Emmy Druesne et Laurie Lejeune

Les épinards préfèrent les agrumes plutôt que le thé vert, Nicolas Chauvat

Corps libre, cœur sauvage, Patricia Olive

Les 12 besoins essentiels de l'être humain, Patrice Ras

Adieu la culpabilité, Yves-Alexandre Thalmann

Daronne et lesbienne, Mélanie Gire

Éditions Jouvence

Route de Florissant, 97 – 1206 Genève – Suisse

Site Internet: www.editions-jouvence.com

E-mail: info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2026

ISBN: 978-2-88984-083-0

Correction: Céline Dutt

Couverture: Charlotte Thomas

Conception maquette: Virginie Cauchy

Mise en pages: Tréma Print El

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

INTRODUCTION	9
PARTIE 1	
POURQUOI CE VENTRE VOUS RÉSISTE-T-IL ?	13
1. Un ventre pas comme « avant »	14
○ Un corps qui se transforme	15
○ Les grandes étapes de la ménopause	15
○ Le ventre comme messenger	21
2. Ce qui change vraiment après 40 ans : métabolisme, graisses, insuline et faim	23
○ Métabolisme : votre moteur interne n'a pas ralenti, mais il fonctionne autrement	24
○ Composition corporelle : l'équilibre muscles/graisses se modifie	25
○ Pourquoi la graisse cible le ventre après 40 ans	26
○ Insuline : quand la clé ne rentre plus parfaitement dans la serrure	29
○ Le syndrome métabolique : quand plusieurs signaux s'allument	30
○ Pourquoi vous avez plus faim (et plus envie de sucre)	31
○ Votre corps n'est pas contre vous : il s'adapte	34
3. Les trois hormones qui dictent la forme de votre ventre	36
○ L'insuline : le ventre « glycémique »	38
○ Le cortisol : le ventre « stressé »	39
○ Les œstrogènes : le ventre « hormonal »	41
○ Pourquoi ces déséquilibres hormonaux sont-ils si fréquents ?	44

PARTIE

2

4. Les autres facteurs cachés : quand le problème ne vient pas « que » des hormones sexuelles 45

- La thyroïde : le chef d'orchestre discret de votre métabolisme..... 46
- Digestion et microbiote :
quand l'intestin fait gonfler le ventre 52
- Émotions, stress et charge mentale :
quand le ventre parle pour vous..... 56

DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL DE VENTRE 61

5. Les cinq profils de ventre de la ménopause..... 62

- Le ventre cortisol (lié au stress) :
le plus répandu 64
- Le ventre glycémique (lié à l'insuline) 68
- Le ventre œstrogènes 71
- Le ventre digestif (lié au microbiote
et à l'inflammation) 74
- Le ventre mixte (lorsque plusieurs facteurs
se combinent) 76

6. Quel est votre profil de ventre ? 79

PARTIE

3

LE PROGRAMME PAR PROFIL..... 85

7. Les principes communs à tous les programmes..... 86

- Créer un environnement qui soutient
votre ventre 86
- Les protéines : l'allié incontournable
après 40 ans..... 89
- Une digestion apaisée : l'élément oublié..... 91

8. Le programme spécial ventre cortisol..... 94

- Ce qui caractérise ce profil 94
- Les mécanismes en cause 95
- Les stratégies nutritionnelles adaptées..... 99
- Les compléments alimentaires..... 105
- Activité physique et relaxation ciblées 119
- Le programme type sur sept jours 121

9. Le programme spécial ventre glycémique	137
○ Ce qui caractérise ce profil.....	137
○ Les mécanismes en cause.....	138
○ Les stratégies nutritionnelles adaptées.....	145
○ Les compléments alimentaires.....	154
○ Activité physique.....	165
○ Le programme type sur sept jours.....	167
10. Le programme ventre spécial œstrogènes	182
○ Ce qui caractérise ce profil.....	182
○ Les mécanismes en cause.....	183
○ Les stratégies nutritionnelles adaptées.....	188
○ Les compléments alimentaires.....	194
○ Activité physique.....	202
○ Le programme type sur sept jours.....	204
11. Le programme spécial ventre digestif	218
○ Ce qui caractérise ce profil.....	218
○ Les mécanismes en cause.....	219
○ Les stratégies nutritionnelles adaptées.....	222
○ Les compléments alimentaires.....	227
○ Activité physique.....	235
○ Le programme type sur sept jours.....	237
12. Le programme spécial ventre mixte	252
○ Ce qui caractérise ce profil.....	252
○ Les mécanismes en cause.....	253
○ Les stratégies nutritionnelles adaptées.....	259
○ Les compléments alimentaires.....	266
○ Activité physique.....	276
○ Le programme type sur sept jours.....	278
13. Les fondations de la transformation durable: habitudes, émotions et confiance en soi	294
○ Reprendre le pouvoir: un changement qui commence de l'intérieur.....	295
○ Comment suivre vos progrès.....	296

PARTIE

4

PRENDRE LE POUVOIR SUR VOTRE VENTRE, POUR DE BON.....

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Les cinq habitudes à ancrer durablement..... 301 ○ Le rôle des émotions après 40 ans..... 305 ○ Restaurer sa confiance en soi..... 308
CONCLUSION 311
POUR ALLER PLUS LOIN 313
ANNEXES 315
	<ul style="list-style-type: none"> Liste de courses globale (commune à tous les profils)..... 315 Mini-liste pour le profil « ventre cortisol »..... 317 Mini-liste pour le profil « ventre glycémique »..... 318 Mini-liste pour le profil « ventre œstrogènes »..... 319 Mini-liste pour le profil « ventre digestif »..... 320 Mini-liste pour le profil « ventre mixte »..... 321 Suivi de l'alimentation et de la digestion..... 322 Onze réflexes pour retrouver votre confort digestif..... 323
RÉFÉRENCES 325

Introduction

Si votre ventre a changé après 40 ans, ce n'est pas une question de volonté défaillante ni un manque de discipline... et ce n'est certainement pas une fatalité. C'est le reflet d'un corps qui évolue, d'hormones qui se transforment, d'un système nerveux qui sature et d'une charge mentale devenue peut-être trop lourde pour votre organisme.

Le ventre n'est jamais seulement une question de digestion. Il réagit à vos nuits écourtées, à vos repas pris trop vite, à vos émotions retenues, à vos cycles hormonaux qui se modifient, à vos responsabilités qui débordent. Il parle, parfois avant même que vous n'ayez eu le temps de comprendre ce qui se jouait en vous.

Après 40 ans, beaucoup de femmes observent les mêmes signes : un ventre qui gonfle sans raison apparente, une digestion qui se dérègle, une prise de poids qui s'installe autour de la taille, une fatigue persistante, des fringales incontrôlables ou un inconfort permanent.

Et pourtant, malgré les efforts, malgré les régimes, malgré la volonté... rien ne change vraiment. Ce livre est là pour vous expliquer pourquoi.

Il ne vous proposera pas une énième méthode restrictive ni une liste d'aliments « interdits ». Il ne vous demandera pas de vous battre contre votre corps.

Il va, au contraire, vous aider à comprendre ce qui se passe réellement :

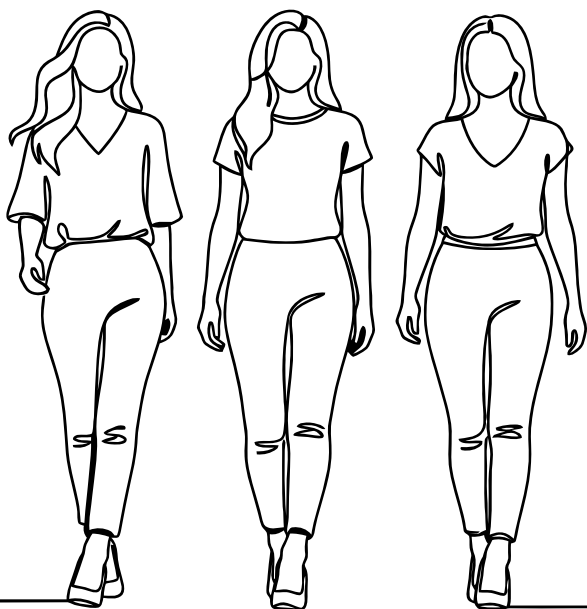
- comment vos hormones influencent votre ventre ;
- comment votre système nerveux conditionne votre digestion ;
- comment votre sommeil, votre stress et vos émotions modifient votre silhouette ;
- et pourquoi tout cela s'accroît après 40 ans.

Retrouver un ventre plat après 40 ans

Reprendre le pouvoir sur votre ventre n'est pas une question de perfection. C'est une question de compréhension, d'alignement et de micro-changements qui ont un impact profond sur votre bien-être.

Dans ces pages, vous trouverez une approche globale, mais aussi des programmes adaptés à votre profil. Vous y découvrirez des outils concrets, des habitudes simples, des explications claires et des stratégies applicables immédiatement, pour transformer votre ventre, votre énergie et votre rapport à votre corps.

Ce livre vous montre un chemin vers un ventre plus apaisé, un corps plus léger et une relation plus douce avec vous-même.





**Pourquoi
ce ventre
vous
résiste-t-il ?**

Chapitre 1

Un ventre pas comme « avant »

Quand votre miroir raconte une autre histoire...

Un matin, vous enflez votre jean préféré. Celui dans lequel vous vous êtes toujours sentie bien. Mais ce jour-là, le bouton résiste. La taille serre. Dans le miroir, votre ventre s'est arrondi, sans que vous sachiez vraiment quand cela a commencé. Alors, les pensées s'enchaînent :

« Qu'est-ce qui m'arrive ? »
**« Je n'ai pourtant pas changé grand-chose
à mon alimentation. »**
**« Pourquoi est-ce que je n'arrive plus
à contrôler mon corps ? »**
« Il faut absolument que je me remette au sport. »

Vous mangez « comme d'habitude », vous restez active, et pourtant, ce ventre semble s'être installé sans prévenir. Les régimes express ne fonctionnent plus. Le cardio vous épuise plus qu'il ne vous transforme.

Et parfois, la culpabilité s'invite.

Si ce scénario vous parle, vous n'êtes pas seule. Des millions de femmes vivent la même transition, souvent en silence.

Et voici ce qu'il faut savoir dès maintenant : ce n'est ni une fatalité, ni un manque de volonté, ni un échec personnel. Ce qui se joue dans votre corps est une transformation hormonale profonde : le début de la transition vers la ménopause.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

UN CORPS QUI SE TRANSFORME

Pendant des années, votre corps vous a semblé prévisible : un peu plus de mouvement, quelques ajustements alimentaires... et tout rentrait dans l'ordre.

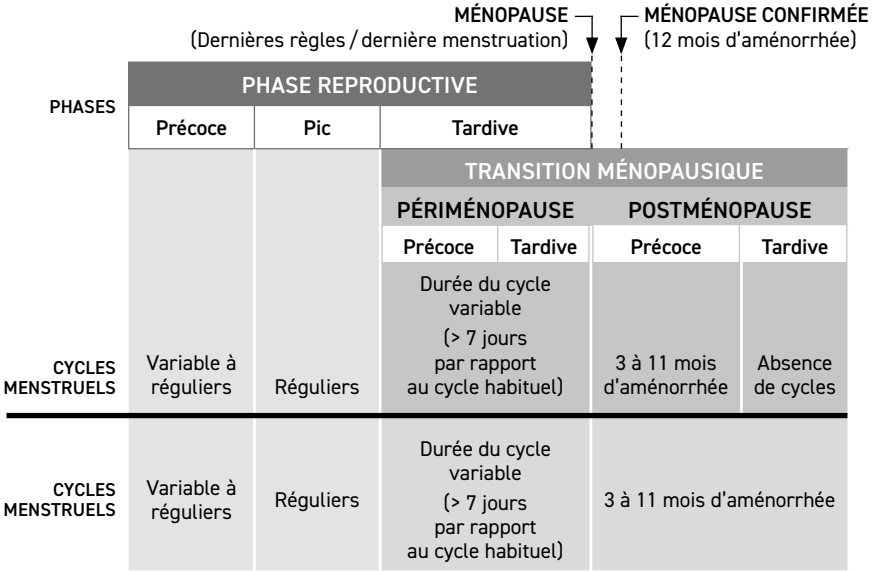
À partir de 40-45 ans, un changement silencieux s'installe. Vos hormones, ces messagères qui régulent votre énergie, votre sommeil, votre humeur et votre façon de stocker les graisses, entrent dans une nouvelle phase. Ce n'est pas un «laisser-aller». C'est votre biologie qui évolue.

Cette transition influence la forme de votre ventre, votre gestion de la faim et de la satiété, votre énergie, votre sommeil, votre manière de métaboliser les nutriments. Comprendre ces mécanismes, c'est déjà reprendre du pouvoir.

LES GRANDES ÉTAPES DE LA MÉNopause

La ménopause n'arrive jamais du jour au lendemain : c'est un processus graduel qui peut durer plusieurs années. On distingue plusieurs grandes étapes.

Retrouver un ventre plat après 40 ans



Le cycle reproductif et la transition ménopausique

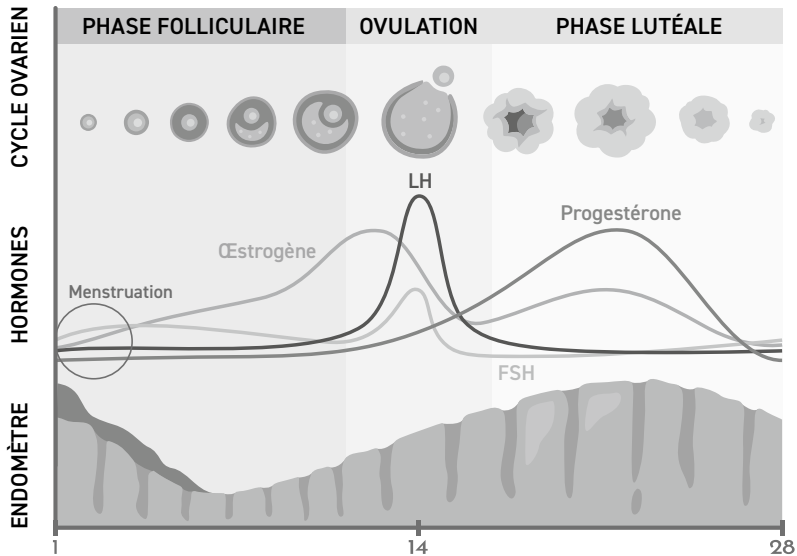
La phase reproductive

C'est toute la période, des premières règles de l'adolescence jusqu'à environ 35-40 ans, pendant laquelle vos cycles sont globalement réguliers.

Vous pouvez déjà ressentir un syndrome prémenstruel (SPM), plus ou moins intense: seins tendus, irritabilité, fatigue, douleurs, compulsions sucrées, tristesse passagère... Ces symptômes sont le reflet de variations hormonales normales, mais ils peuvent être amplifiés par le stress, l'hygiène de vie, l'alimentation et l'exposition aux perturbateurs endocriniens.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

Le cycle menstruel et ses variations hormonales



Le cycle menstruel se divise en deux grandes phases: la phase folliculaire et la phase lutéale.

La phase folliculaire commence le premier jour des règles. Pendant cette période, les ovaires préparent un ovule, et les œstrogènes augmentent progressivement. Cette hausse des œstrogènes permet la reconstruction de la muqueuse utérine et s'accompagne souvent d'un regain d'énergie, de motivation et de clarté mentale. Cette phase se termine par l'ovulation, qui a lieu en moyenne autour du 14^e jour, mais qui peut varier selon les femmes.

Après l'ovulation débute la phase lutéale. Le corps se prépare alors à une éventuelle grossesse. La progestérone devient l'hormone dominante. Elle a un effet apaisant, favorise le sommeil et aide à stabiliser l'humeur. Cette phase est souvent plus calme, plus introspective. En fin de phase, si aucune grossesse ne survient, les taux hormonaux chutent, ce qui entraîne l'apparition des règles.

Retrouver un ventre plat après 40 ans

Au fil du cycle, les variations hormonales influencent directement votre énergie, votre appétit et la façon dont votre corps stocke ou utilise les graisses. Pendant la phase folliculaire, la montée des œstrogènes favorise une meilleure sensibilité à l'insuline et un métabolisme plus efficace, ce qui peut rendre le ventre plus tonique. Après l'ovulation, la progestérone devient dominante: elle apaise, mais peut aussi ralentir légèrement le transit et favoriser les ballonnements. Autour de l'ovulation, l'énergie atteint souvent un pic, en lien avec les variations hormonales. En fin de cycle, la chute des hormones peut accentuer fringales, rétention d'eau et inconfort abdominal.

La périménopause : le « virage » hormonal

La périménopause est le véritable tournant. Elle peut commencer quelques années avant l'arrêt définitif des règles, parfois dès la quarantaine.

Les signes les plus fréquents sont les suivants:

- des cycles plus courts, plus longs, ou irréguliers;
- un flux qui change: parfois très abondant, parfois très léger;
- un SPM plus marqué, avec plus d'irritabilité, de fatigue ou de douleurs;
- des bouffées de chaleur ou des sueurs nocturnes;
- des troubles du sommeil, des réveils nocturnes;
- des sautes d'humeur, une fragilité émotionnelle;
- des troubles de la concentration, des « trous de mémoire »;
- et, très souvent, un ventre qui gonfle sans raison apparente.

Certaines femmes repèrent ce virage assez vite, parce qu'elles sont attentives à leurs cycles. D'autres passent complètement à côté, happées par la charge mentale, le travail, la vie de famille, les responsabilités. Honnêtement, qui a le temps de faire une analyse détaillée de son cycle entre deux réunions et trois lessives ?

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

Pourtant, les signaux sont là. La périménopause, c'est un peu comme si votre corps commençait à parler plus fort pour que vous l'écoutez.

La ménopause : la fin d'un cycle, le début d'un autre

On considère qu'une femme est ménopausée au bout de douze mois consécutifs sans règles. En France, l'âge moyen se situe autour de 50-51 ans. Cependant, il existe une grande variabilité, puisque la tranche d'âge considérée comme normale s'étend de 40 à 55 ans.

Plusieurs facteurs influencent l'âge de la ménopause :

- l'hérédité (l'âge de ménopause de votre mère donne souvent une indication) ;
- le tabac (qui peut avancer la ménopause d'un à deux ans) ;
- certains traitements médicaux ou chirurgies ;
- l'état global de santé.

La ménopause est une étape naturelle, universelle, inévitable, tout comme l'a été la puberté. Certaines femmes y voient une libération : la fin des règles, la fin de la contraception, un sentiment de renouveau. D'autres la vivent comme une perte : perte de fertilité, changement de silhouette, remise en question de l'identité de femme telle qu'on l'a toujours connue.

Dans tous les cas, elle marque un passage, pas une fin.

Quand la ménopause arrive plus tôt

Pour certaines femmes, la ménopause ne survient pas à l'âge « attendu ». Elle s'installe plus tôt, parfois bien avant la cinquantaine, et peut alors être vécue comme une surprise, voire un choc. On parle de ménopause précoce lorsqu'elle apparaît avant 45 ans. Lorsqu'elle

Retrouver un ventre plat après 40 ans

a lieu avant 40 ans, on utilise plutôt les termes de ménopause prématurée ou d'insuffisance ovarienne primaire, car l'activité des ovaires s'arrête de façon anormalement anticipée.

Les causes peuvent être multiples. Il peut s'agir d'un terrain génétique ou d'un mécanisme auto-immun, de l'impact de certains traitements lourds, comme la chimiothérapie ou la radiothérapie, ou encore d'une chirurgie pelvienne, notamment lorsqu'elle implique l'ablation des ovaires. Dans certains cas, aucune cause précise n'est retrouvée, ce qui peut rendre la situation encore plus difficile à comprendre et à accepter.

On parle également de ménopause chirurgicale lorsqu'une intervention entraîne une chute brutale des œstrogènes et de la progestérone. Contrairement à la ménopause naturelle, progressive, le corps n'a alors pas le temps de s'adapter. Les symptômes sont souvent plus intenses, plus soudains, et peuvent avoir un impact marqué sur la qualité de vie, sur le plan tant physique qu'émotionnel.

À l'inverse, certaines situations ressemblent à une ménopause, mais sont réversibles : c'est le cas de l'aménorrhée hypothalamique fonctionnelle, où le cerveau « met en pause » les cycles en réponse à un stress important, une sous-alimentation ou un excès d'exercice. On la rencontre chez certaines sportives de haut niveau ou chez les femmes ayant des troubles du comportement alimentaire.

Dans tous les cas, ces contextes particuliers demandent un accompagnement médical. Mais là encore, un message clé : ce n'est pas un échec de votre part. C'est un état de votre corps à un instant donné, qui appelle du soutien, pas du jugement.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

La post-ménopause : une nouvelle saison de vie

Un an après vos dernières règles commence ce que l'on appelle la post-ménopause.

C'est une période qui va durer tout le reste de votre vie. Avec l'allongement de l'espérance de vie, une femme peut aujourd'hui vivre trente, parfois quarante ans, voire cinquante ans après la ménopause. C'est une saison à part entière de votre vie.

Les symptômes (bouffées de chaleur, troubles du sommeil, douleurs articulaires...) peuvent se prolonger sur plusieurs années. Mais cette période est aussi un moment clé pour repenser sa manière de prendre soin de soi, poser des bases solides pour sa santé à long terme, et revisiter ses priorités, son rythme et ses besoins.

La post-ménopause, c'est une nouvelle configuration : votre corps ne fonctionne plus exactement comme avant, mais il n'est pas « cassé ». Il vous invite à faire alliance avec lui autrement.

LE VENTRE COMME MESSAGER

Revenons à ce ventre qui vous préoccupe. Bien souvent, il est le premier signe visible de la transition hormonale : un ventre plus rond alors que le poids a peu changé, une sensation de gonflement ou de ballonnements, une taille qui s'épaissit malgré tous vos efforts pour « faire attention », cette impression d'être serrée au niveau de la taille sans vraiment en comprendre la raison.

Ce ventre n'est pourtant pas qu'une question d'esthétique. Il raconte ce qui se joue à l'intérieur de votre corps : des hormones qui se rééquilibrent, un métabolisme qui s'ajuste, un système digestif plus sensible au stress, à l'alimentation ou au manque de sommeil.

Retrouver un ventre plat après 40 ans

C'est un corps qui s'adapte, comme il peut, en cherchant avant tout à vous préserver. Plutôt que de le voir comme un ennemi à faire disparaître à tout prix, vous pouvez choisir de le considérer comme un messager. Un ventre qui change n'est pas un corps qui vous trahit, c'est un corps qui vous parle, autrement.

Ce livre va justement vous aider à comprendre ce que votre corps essaie de vous dire :

- pourquoi votre métabolisme change après 40 ans ;
- pourquoi le ventre est souvent le premier à réagir ;
- comment la faim, les envies et la prise de poids sont influencées par les hormones ;
- le rôle des œstrogènes de la progestérone du stress et du sucre dans l'accumulation de graisse abdominale ;
- et surtout, comment agir au quotidien avec des gestes simples et réalistes pour apaiser votre ventre et retrouver une relation plus sereine avec votre corps.

Ce qu'il faut retenir

Si votre ventre a changé, ce n'est pas un manque de volonté.

La transition hormonale commence bien avant la ménopause.

Chaque étape : (périménopause > ménopause > post-ménopause) influence votre digestion, votre énergie et votre silhouette.

Votre ventre n'est pas un ennemi : c'est un messager.

Comprendre ce qui se passe, c'est sortir de la culpabilité et reprendre du pouvoir.

Chapitre 2

Ce qui change vraiment après 40 ans : métabolisme, graisses, insuline et faim

Vous l'avez peut-être déjà constaté : même en mangeant « comme d'habitude », même en bougeant autant qu'avant, votre corps ne réagit plus de la même manière. Moins de résultats. Plus de frustration. Comme si votre moteur interne avait changé de rythme.

Beaucoup de femmes pensent alors :

**« Je ne reconnais plus mon corps.
Ce qui marchait avant ne fonctionne plus. »**

En réalité, ce n'est pas ce qui se passe. Les recherches sont claires : la dépense énergétique de base reste stable entre 20 et 60 ans¹. Le fameux « métabolisme qui plonge » est un mythe.

Alors, pourquoi votre silhouette évolue-t-elle ? Pourquoi le ventre devient-il plus présent, plus réactif, plus difficile à contrôler ? Pourquoi la faim, les envies de sucre et la fatigue s'intensifient-elles ?

Parce que ce n'est pas votre métabolisme qui ralentit : ce sont vos hormones, vos muscles, votre insuline, votre digestion et votre système nerveux qui changent subtilement, mais profondément.

Ce chapitre vous aide à comprendre ces mécanismes invisibles, ceux qui transforment votre corps de l'intérieur, bien avant que vous ne le voyiez de l'extérieur.

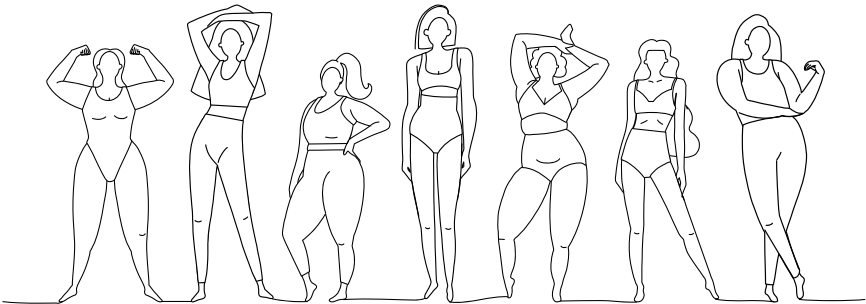
1. Voir références n° 1 et n° 2.

MÉTABOLISME : VOTRE MOTEUR INTERNE N'A PAS RALENTI, MAIS IL FONCTIONNE AUTREMENT

On parle beaucoup de métabolisme, mais sans toujours savoir exactement ce que cela recouvre.

Imaginez-le comme le moteur qui permet à votre corps de respirer, digérer, penser, faire battre votre cœur, réguler votre température, bouger. Ce moteur tourne en permanence, même lorsque vous dormez. Et voici un fait important, que beaucoup de femmes ignorent : le métabolisme ne ralentit pas à la ménopause. Il reste même assez stable jusqu'à environ 60 ans.

Alors, pourquoi le corps semble-t-il «changer»? Parce que, dans cette période de transition, la composition corporelle évolue, la manière de stocker les graisses se modifie, les hormones influencent différemment la répartition des réserves, l'insuline devient moins efficace, et les signaux de faim et de satiété se dérèglent. Autrement dit, le moteur reste le même, mais la façon dont le carburant est utilisé change.

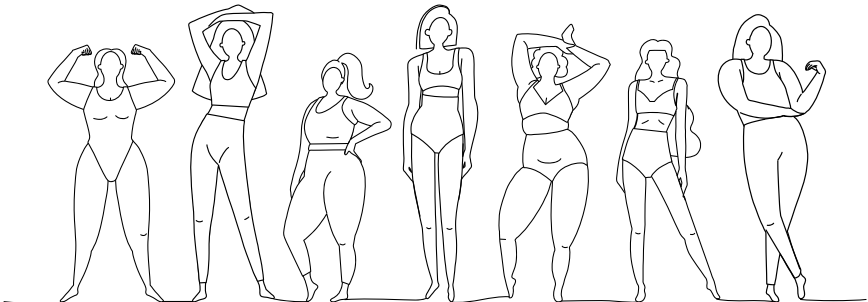


1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

COMPOSITION CORPORELLE : L'ÉQUILIBRE MUSCLES/GRAISSES SE MODIFIE

Votre poids ne dit pas tout. Deux femmes de la même taille peuvent peser 65 kg et avoir une silhouette totalement différente. La vraie question, c'est : quelle part de votre poids correspond aux muscles ? Aux os ? Aux graisses ?

Avec l'âge, on observe naturellement une baisse progressive de la masse musculaire, appelée sarcopénie, associée à une augmentation de la masse grasse, surtout lorsque l'activité physique se réduit. Or le tissu musculaire est métaboliquement très actif : il augmente la dépense calorique de base, aide à stabiliser la glycémie en captant le glucose, soutient la densité osseuse et participe au bon fonctionnement du métabolisme. Lorsque cette masse musculaire diminue, cela entraîne mécaniquement une baisse de la dépense énergétique, une plus grande facilité à stocker les graisses et une silhouette moins tonique. Ce n'est pas votre faute : c'est la conséquence à la fois du mode de vie moderne et de la transition hormonale.



POURQUOI LA GRAISSE CIBLE LE VENTRE APRÈS 40 ANS

C'est l'un des changements les plus visibles : même sans prise de poids massive, la silhouette s'épaissit autour de la taille. Pourquoi ?

Parce que la baisse des œstrogènes modifie la répartition des graisses

Pendant les années reproductives, tant que les œstrogènes sont présents en quantité suffisante, ils exercent une influence directe sur la manière dont le corps stocke les graisses. Celles-ci sont alors orientées en majeure partie vers les hanches et les cuisses, dessinant ce que l'on appelle classiquement une silhouette en « poire ». Ce mode de stockage est typiquement féminin et fait partie d'un équilibre hormonal bien installé.

À l'approche de la périménopause, lorsque les taux d'œstrogènes commencent à diminuer, cette répartition change progressivement. Les réserves graisseuses ont davantage tendance à se déplacer vers la zone abdominale. La graisse viscérale, celle qui s'accumule autour des organes, augmente, et la taille s'épaissit, parfois malgré une alimentation et une activité physique inchangées.

Ce phénomène est souvent vécu comme une injustice ou une fatalité esthétique. En réalité, il s'agit avant tout d'un mécanisme hormonal et métabolique. Le corps ne « fait pas n'importe quoi » : il s'adapte à un nouvel environnement hormonal, avec des conséquences bien réelles sur la silhouette, mais aussi sur la santé métabolique.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

Parce que la FSH joue un rôle clé, souvent ignoré¹

Les recherches récentes montrent qu'à la ménopause, l'hormone FSH, qui augmente fortement à cette période, agit directement sur la façon dont le corps stocke les graisses. Elle favorise le stockage au niveau du ventre, encourage la création de nouvelles cellules de graisse dans cette zone et permet à ces cellules de devenir plus volumineuses.

Concrètement, lorsque la FSH est élevée et que les œstrogènes sont bas, le corps a tendance à accumuler davantage de graisse profonde au niveau abdominal.

Ce changement hormonal rend aussi le corps moins réactif à l'insuline, l'hormone qui aide à gérer le sucre dans le sang. Résultat : le sucre est moins bien utilisé, la régulation devient plus difficile, et certains déséquilibres métaboliques peuvent apparaître plus facilement avec le temps.

Ce mécanisme n'est ni un échec ni un manque de volonté. C'est une réponse normale et biologique du corps face aux bouleversements hormonaux de la transition ménopausique.

Parce que la graisse n'est pas qu'un simple stockage

Quand les ovaires produisent moins d'œstrogènes, comme c'est le cas à la ménopause, le corps cherche d'autres solutions pour maintenir un minimum d'équilibre hormonal. Il utilise alors les cellules graisseuses comme un « relais ». La graisse devient capable de fabriquer une petite partie des œstrogènes à partir d'autres hormones déjà présentes dans l'organisme. Ce mécanisme est une réponse intelligente et protectrice du corps. Il permet de compenser partiellement la baisse hormonale et d'éviter une chute trop brutale des œstrogènes.

1. Voir références n° 3 et n° 4.

Retrouver un ventre plat après 40 ans

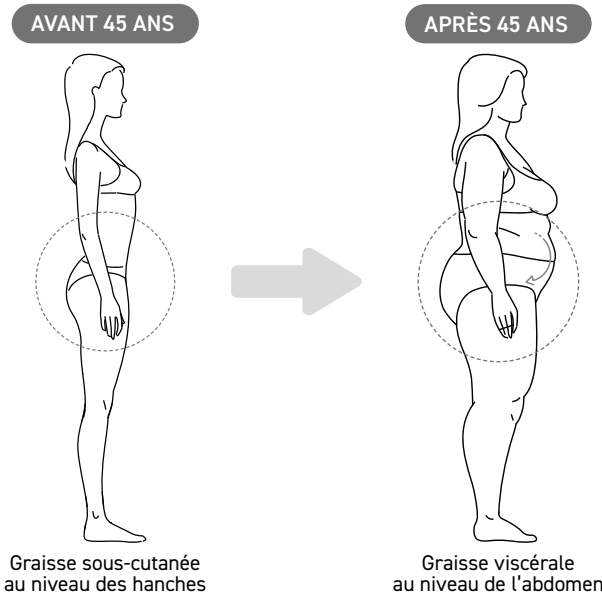
Autrement dit, ce tissu que l'on voudrait parfois faire disparaître joue aussi un rôle de soutien hormonal pendant cette période de transition.

Parce que cette graisse est différente

La graisse qui s'installe au niveau du ventre n'est pas la même que celle que l'on peut pincer sous la peau. Celle-ci se loge plus profondément, autour des organes, et elle se comporte de façon très différente. Elle est beaucoup plus active dans le corps. Elle envoie des signaux, entretient un terrain inflammatoire et perturbe la façon dont le corps gère le sucre et l'énergie. C'est aussi pour cela qu'elle est associée à un risque plus élevé pour la santé cardiovasculaire.

Contrairement à la graisse plus « molle » située sous la peau, cette graisse abdominale est une graisse de protection. Le corps la conserve par sécurité, notamment en période de stress hormonal, comme à la ménopause.

Ce n'est donc pas une graisse anodine ni une question d'esthétique, mais un véritable message biologique que le corps envoie.



1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

*Parce que le cortisol (stress)
accentue le phénomène*

Plus de stress engendre plus de cortisol. Et un excès de cortisol dit au corps : «Garde des réserves, on pourrait en avoir besoin.» Il les garde surtout au niveau du ventre, là où elles sont facilement mobilisables.

INSULINE : QUAND LA CLÉ NE RENTRE PLUS PARFAITEMENT DANS LA SERRURE

Vous avez parfois l'impression de stocker plus facilement, d'avoir faim plus souvent, de craquer sur le sucre ou de prendre du ventre sans raison apparente. Ces sensations ne sont pas le fruit du hasard. Elles sont la plupart du temps liées à un mécanisme central à la ménopause : la résistance à l'insuline.

Pour comprendre, imaginez l'insuline comme une clé. Son rôle est de permettre au sucre présent dans le sang d'entrer dans les cellules afin d'être utilisé comme source d'énergie. Pendant la transition ménopausique, cette clé fonctionne moins bien. Les cellules deviennent moins réceptives, le sucre circule plus longtemps dans le sang, et le pancréas est obligé de produire davantage d'insuline pour compenser.

Or, lorsque l'insuline est présente en excès, le message envoyé au corps est clair : stocker. Et ce stockage se fait en priorité au niveau abdominal.

Ce phénomène est renforcé par plusieurs facteurs très fréquents après 40 ans : la baisse des œstrogènes, le stress chronique, le manque de sommeil, la perte progressive de masse musculaire, une alimentation moderne, riche en sucres rapides, et un mode de vie plus

Retrouver un ventre plat après 40 ans

sédentaire. Pris isolément, chacun de ces éléments semble anodin. Ensemble, ils créent un terrain favorable au stockage abdominal.

Ce qu'il est important de retenir ici, c'est que le problème ne vient pas d'un manque de volonté, mais d'un déséquilibre hormonal et métabolique.

En agissant sur l'alimentation, le rythme des repas, le mouvement et la gestion du stress, il est possible d'améliorer la sensibilité à l'insuline. Nous verrons comment faire concrètement dans la partie dédiée à la régulation de la glycémie et au mode de vie.

LE SYNDROME MÉTABOLIQUE : QUAND PLUSIEURS SIGNAUX S'ALLUMENT

Lorsque la résistance à l'insuline s'installe durablement, elle ne vient souvent pas seule. Elle s'inscrit dans un ensemble de signaux que l'on appelle le syndrome métabolique.

Il est défini par la présence d'au moins trois des éléments suivants : une accumulation de graisse abdominale, une glycémie trop élevée ou une mauvaise gestion du sucre, une tension artérielle élevée, des triglycérides trop hauts ou un « bon » cholestérol trop bas. Pris séparément, ces paramètres peuvent sembler peu inquiétants. Ensemble, ils racontent une autre histoire : celle d'un organisme en surcharge, qui peine à maintenir ses équilibres internes.

Pourquoi est-ce un point clé à la ménopause ? Parce que ce terrain augmente significativement le risque de diabète, de maladies cardiovasculaires et, à plus long terme, de déclin cognitif. Après la ménopause, les maladies cardiovasculaires deviennent d'ailleurs la première cause de mortalité chez les femmes, devant le cancer du sein.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

Le syndrome métabolique est l'un des déséquilibres qui répondent le mieux aux changements de mode de vie. Alimentation adaptée, activité physique ciblée, sommeil, gestion du stress et soutien hormonal approprié peuvent inverser la tendance.

La suite du livre est précisément conçue pour vous guider pas à pas, afin de comprendre quoi ajuster, dans quel ordre, et sans brutaliser votre corps.

POURQUOI VOUS AVEZ PLUS FAIM (ET PLUS ENVIE DE SUCRE)

C'est l'un des phénomènes les plus déroutants. Beaucoup de femmes me disent :

**« J'ai tout le temps faim. »
« Je ne suis jamais rassasiée. »
« J'ai envie de sucre alors que ce n'était pas
mon cas avant. »**

Et ce phénomène n'a rien de psychologique. Voilà pourquoi.

*La baisse des œstrogènes :
quand les signaux alimentaires se dérèglent*

En temps normal, les œstrogènes jouent un rôle beaucoup plus large qu'on ne l'imagine : ils agissent comme un régulateur naturel de l'appétit, amplifient la sensation de satiété et contribuent à une bonne gestion du glucose après les repas. Ils aident le cerveau à reconnaître plus vite que l'on a suffisamment mangé, et ils modèrent les envies de sucre.

Retrouver un ventre plat après 40 ans

Lorsque leur niveau diminue à la périménopause et à la ménopause, ces signaux se brouillent :

- la satiété se fait attendre, comme si le « frein » mettait plus de temps à s'activer ;
- les envies de sucre deviennent plus fréquentes et plus intenses ;
- la faim semble plus présente, plus insistante, parfois même disproportionnée par rapport à l'alimentation.

Ce n'est pas un manque de volonté : c'est un changement hormonal qui modifie la façon dont votre cerveau interprète les messages de faim et de satiété. Vous n'êtes pas « trop gourmande » : vos œstrogènes parlent moins fort, et votre corps fait simplement de son mieux pour retrouver son équilibre.

Le sommeil perturbé

Quand vos nuits sont hachées ou que vous vous réveillez plusieurs fois, votre régulation de l'appétit se dérègle automatiquement.

La ghréline, l'hormone qui stimule la faim, augmente, tandis que la leptine, l'hormone qui signale la satiété, diminue.

Conséquence : vous avez plus faim, plus souvent, et vous vous sentez rassasiée beaucoup plus tard, même si vous ne mangez pas davantage que d'habitude.

Le stress et le cortisol

Quand vous êtes stressée, votre cerveau cherche avant tout du réconfort et de l'énergie rapide. Le cortisol, l'hormone du stress, pousse naturellement à se tourner vers des aliments sucrés ou riches en glucides : pain, chocolat, gâteaux, grignotages.

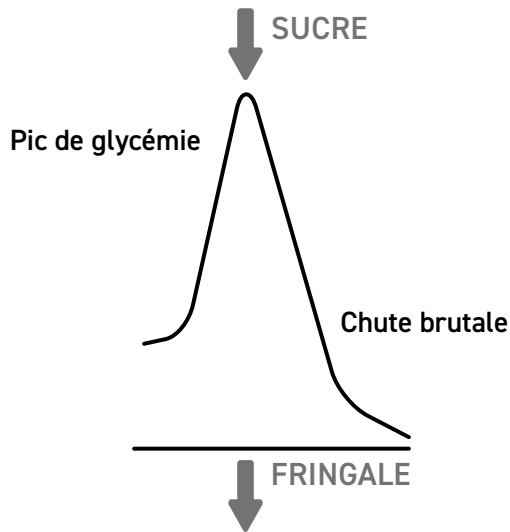
1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

Ce n'est pas un manque de volonté : c'est un réflexe biologique. Le corps veut du « carburant immédiat » pour faire face à la tension, même si cette tension est émotionnelle et non physique.

Les hypoglycémies réactionnelles

À la périménopause et à la ménopause, les variations hormonales rendent les hypoglycémies réactionnelles plus fréquentes.

Le mécanisme est simple : **sucre > pic de glycémie > grosse montée d'insuline > chute brutale > fringale.**



Cette faim soudaine, urgente, souvent tournée vers le sucré, n'a rien d'imaginaire ni de psychologique : c'est une réponse biologique directe à la transition hormonale.

Quand vous comprenez ce qui se joue, la culpabilité s'efface, et vous pouvez enfin agir avec les bons leviers.

VOTRE CORPS N'EST PAS CONTRE VOUS : IL S'ADAPTE

C'est sans doute le message le plus important de ce chapitre, et peut-être même de tout le parcours. Votre corps ne se rebelle pas contre vous. Il fait exactement ce pour quoi il est programmé : maintenir l'équilibre, coûte que coûte, dans un contexte hormonal totalement nouveau.

Pour y parvenir, il met en place d'autres stratégies. La répartition des graisses évolue, non pas par hasard, mais parce que le tissu adipeux devient une source minimale de production d'œstrogènes. L'appétit peut augmenter afin de sécuriser les apports énergétiques. La digestion ralentit parfois pour extraire au maximum les nutriments disponibles. Le sommeil, lui aussi, se modifie, car le corps cherche à gérer un stress interne plus important et à préserver ses ressources.

Tout cela n'a qu'un seul objectif : vous protéger. Même si ces adaptations sont inconfortables, déroutantes, voire difficiles à accepter, elles ne sont jamais le signe d'un corps « défailant ».

Lorsque vous comprenez enfin ces mécanismes, quelque chose se relâche. La culpabilité s'efface peu à peu. La lutte permanente contre votre corps perd de son intensité. Et c'est à ce moment-là que vous pouvez commencer à l'accompagner réellement, avec justesse et bienveillance, en activant les bons leviers, ceux que vous découvrirez pas à pas dans les chapitres suivants.

1. Pourquoi ce ventre vous résiste-t-il ?

À retenir

- Le métabolisme ne s'effondre pas : c'est la manière d'utiliser l'énergie qui change.
- La chute des œstrogènes modifie profondément la répartition des graisses.
- La perte musculaire contribue au ventre plus visible.
- La résistance à l'insuline explique de nombreux changements corporels.
- Le syndrome métabolique se prévient et se renverse efficacement.
- La faim accrue et les envies de sucre sont biologiques, pas psychologiques.
- Comprendre ces mécanismes, c'est reprendre du pouvoir.

