
PasEncoreVieille ♦

Perdre du poids sainement après 40 ans

Ce que personne ne t'explique — et les 3 leviers qui changent tout

Guide gratuit · pasencorevieille.com

COMPRENDRE

Pourquoi c'est plus dur après 40 ans

Tu manges pareil qu'avant. Tu bouges. Tu fais attention. Et pourtant le ventre s'arrondit, la balance ne bouge plus, et on te dit que c'est normal. Ce n'est pas dans ta tête — c'est dans tes hormones.

3 mécanismes qui changent tout

1 · La chute de progestérone

Après 40 ans, la progestérone est la première hormone à décliner. Résultat : les œstrogènes se retrouvent relativement dominants — et les œstrogènes favorisent le stockage des graisses, en particulier sur le ventre.

2 · La résistance à l'insuline augmente

Les fluctuations hormonales rendent les cellules moins sensibles à l'insuline. Concrètement : les glucides que tu mangeais sans problème à 30 ans déclenchent désormais un signal de stockage plus fort.

3 · Le cortisol reste élevé plus longtemps

En périménopause, la régulation du cortisol — l'hormone du stress — est perturbée. Un cortisol chroniquement élevé oblige le corps à stocker de la graisse abdominale, indépendamment de ce que tu manges.

Ces 3 mécanismes sont documentés dans la littérature médicale (NAMS, études SWAN, ACSM 2026). Ils expliquent pourquoi les stratégies qui marchaient à 30 ans ne suffisent plus.

LES LEVIERS

3 choses qui changent vraiment la donne

Levier 1 · L'alimentation hormonale

Le but n'est pas de manger moins — c'est de manger de façon à limiter les pics d'insuline et préserver ta masse musculaire. Deux règles simples suffisent pour commencer.

Règle 1 : Commence chaque repas par les protéines. Manger les protéines en premier aplatit la courbe de glycémie et réduit la réponse insulinaire — le signal qui déclenche le stockage des graisses. 20 à 30g de protéines par repas est la cible.

Règle 2 : Mange suffisamment — pas moins. Un déficit calorique trop important en périménopause accélère la perte musculaire et élève le cortisol. Ce n'est pas le moment de faire un régime restrictif.

L'ACTION CLÉ

À chaque repas cette semaine : protéines d'abord. Œuf, poulet, poisson, légumineuses, fromage blanc. Ensuite les légumes. Ensuite les féculents.

Levier 2 · La musculation

Le cardio seul brûle des calories sur le moment mais ne change pas ton métabolisme de base. La musculation, elle, construit du muscle — et le muscle consomme de l'énergie 24h/24, même au repos. C'est le seul levier qui agit sur ta dépense énergétique de fond.

Ce que dit la science : Les recommandations ACSM 2026 (basées sur 137 méta-analyses) indiquent que 2 à 3 séances de renforcement par semaine sont suffisantes pour développer la masse musculaire. Après 40 ans, le corps a besoin d'un stimulus plus important qu'avant pour répondre — il faut augmenter la charge progressivement.

Pas besoin de salle : squats, fentes, pompes, hip thrust, rowing avec élastique. 30 minutes suffisent si l'intensité est au rendez-vous.

L'ACTION CLÉ

2 séances cette semaine. Grands groupes musculaires : jambes, dos, épaules. Augmente la charge dès que les dernières répétitions deviennent trop faciles.

Levier 3 · Le cortisol et le sommeil

Un cortisol chroniquement élevé envoie un signal de survie à ton corps : "stocke les graisses, ne les libère pas." C'est un mécanisme évolutif — ton corps ne fait pas la différence entre un stress professionnel et une famine.

Le sommeil est le levier n°1 pour baisser le cortisol. En dessous de 7h, la ghréline (hormone de la faim) augmente et la leptine (hormone de satiété) diminue — ce qui crée des fringales indépendamment de ta volonté. Ce n'est pas un manque de discipline. C'est de la biologie.

Le deuxième levier : les pauses sans écran. Même 15 minutes de pause déjeuner assise, sans téléphone, abaissent le cortisol mesurable. Ce n'est pas du bien-être — c'est une donnée physiologique.

L'ACTION CLÉ

7h de sommeil minimum cette semaine — non négociable. Et une vraie pause déjeuner sans écran, même courte.

ALIMENTATION

Ce que ça donne concrètement dans l'assiette

Pas de régime. Pas de liste d'aliments interdits. Juste une logique différente dans la construction de tes repas — adaptée à ce que tes hormones font après 40 ans.

Exemples de repas

Petit-déjeuner

- 2 œufs brouillés + avocat + pain complet (protéines d'abord)
- ou fromage blanc 0% + fruits rouges + poignée de noix
- ou saumon fumé + pain de seigle + concombre

Déjeuner

- Poulet ou poisson (150g) + légumes variés + quinoa ou patate douce
- ou salade de légumineuses (lentilles, pois chiches) + œuf dur + crudités
- ou sardines + tabulé + roquette

Dîner

- Poisson vapeur + légumes rôtis + riz complet en petite quantité
- ou omelette aux légumes + salade verte
- ou soupe de légumes + tartine de pain complet + fromage

Collation si besoin

- Fromage blanc + quelques noix
- ou œuf dur + quelques légumes
- Évite les fruits seuls ou les biscuits — pic glycémique sans protéines pour tamponner

Ce qu'on limite (sans interdire)

- ✗ Sucres ajoutés et produits ultra-transformés — pic insulinique direct
- ✗ Alcool — perturbe le sommeil, élève le cortisol, charge le foie qui métabolise les hormones
- ✗ Grignotage entre les repas — empêche l'insuline de redescendre
- ✗ Café après 14h — allonge le temps d'élimination du cortisol

PASSER À L'ACTION

3 actions pour cette semaine

Pas besoin de tout changer d'un coup. Trois actions, une par levier. C'est suffisant pour commencer à envoyer un signal différent à ton corps.

Action 1 · Alimentation

Cette semaine, à chaque repas, commence par manger ta source de protéines (œuf, poulet, poisson, légumineuses, fromage blanc...) avant les féculents et légumes. Observe si tu as moins faim 2h après.

■ Je le fais cette semaine

Action 2 · Musculation

Programme 2 séances cette semaine — même 30 minutes suffisent. Squats, fentes, pompes, rowing. Pas besoin de salle. L'essentiel : solliciter les grands groupes musculaires et finir en ayant fourni un effort réel.

■ Je le fais cette semaine

Action 3 · Cortisol

Choisis une habitude parmi ces deux : soit tu poses ton téléphone 30 minutes avant de dormir cette semaine, soit tu t'accordes une vraie pause déjeuner assise, sans écran, même 15 minutes. Une seule — tenue toute la semaine.

■ Je le fais cette semaine

LA SUITE

Rejoins la communauté

Ce guide est un point de départ. Pour aller plus loin — mécanismes, symptômes, leviers, vécu partagé — retrouve PasEncoreVieille ici :

Instagram · @pasencorevieille

Les Reels quotidiens : mécanismes, symptômes, leviers. Le contenu le plus direct.

TikTok · @pasencorevieille

Les explications courtes pour comprendre ce qui se passe dans ton corps — sans jargon.

YouTube · PasEncoreVieille

Les formats longs pour creuser les sujets en profondeur, avec sources à l'appui.

Site · pasencorevieille.com

Les articles sourcés, le quiz périménopause, et toutes les ressources gratuites.

Tu n'es pas seule dans cette transition. PasEncoreVieille ♦

Ce guide est informatif. Il ne remplace pas un avis médical personnalisé. © PasEncoreVieille 2026 · pasencorevieille.com