

# L'EXERCICE ET LA MÉNOPAUSE

L'exercice régulier devrait inclure 3 éléments de base :

## Cardiovasculaire

Des activités cardiovasculaires comme la marche, la course, la natation ou la bicyclette pendant 150 minutes par semaine à intensité modérée ou 75 minutes par semaine à intensité élevée



Améliore santé cardiovasculaire



Une hausse des bons gras



Améliore les sentiments de bien-être



Réduit l'anxiété et de la dépression

## Force musculaire

Des activités de force musculaire, comme l'entraînement du tronc, la musculation, le yoga et la callisthénie, trois fois par semaine



Réduit les douleurs musculaires



Une baisse des mauvais gras



Réduit la fatigue et améliore le sommeil



Diminue l'intensité des bouffées de chaleur

## Souplesse

Des exercices visant la souplesse, comme les étirements et le yoga, qu'il faut pratiquer lors de chaque séance



Augmente de la masse musculaire



Réduit la masse corporelle



Augmenter la masse osseuse ou, du moins, réduire la perte

Faire de l'exercice régulièrement ne vous permettra probablement pas d'éliminer tous les symptômes de la ménopause. Par contre, l'exercice vous aidera à mieux composer avec les symptômes et, espérons-le, réduire vos risques de développer les maladies graves qui surviennent le plus fréquemment après la ménopause



DES CONSEILS D'EXPERT avec M. Darrell Menard

Plus d'info: [casem-acmse.org/ask-the-expert](https://casem-acmse.org/ask-the-expert)