



PRÉSERVER MES MUSCLES

Des muscles forts, à tout âge !



Après la ménopause, la masse musculaire tend à diminuer naturellement.

Bonne nouvelle : chaque effort compte !

Des muscles entretenus vous apportent force, équilibre, énergie et autonomie au quotidien.



CE QUE DISENT LES ÉTUDES



- ✓ L'entraînement en résistance 2 à 3 fois par semaine augmente la masse musculaire et la force. *
- ✓ Il améliore aussi la densité osseuse, l'équilibre et réduit le risque de chutes. **
- ✓ Même de petites séances régulières apportent des résultats durables. ***

* Étude DREIMAN et al., 2019

** Recommandations ANSES, 2022

*** Étude GARBER et al., 2011



4 EXERCICES SIMPLES À INTÉGRER CHEZ VOUS

10 à 15 minutes, 2 à 3 fois par semaine

1

SQUAT assis-debout



Asseyez-vous puis levez-vous lentement, dos droit. Répétez 10 à 15 fois.

- ✓ Renforce les cuisses et les fessiers.

2

POMPES murales



Placez vos mains contre un mur à hauteur des épaules et fléchissez les coudes. Répétez 10 à 15 fois.

- ✓ Tonifie le haut du corps en douceur.

3

ROWING avec élastique



Asseyez-vous, tirez l'élastique vers vous en gardant le dos droit. Répétez 10 à 15 fois.

- ✓ Renforce le dos et améliore la posture.

4

ÉLEVATION latérale



Levez les bras sur les côtés jusqu'à la hauteur des épaules. Répétez 10 à 15 fois.

- ✓ Sculpte les épaules et affine la silhouette.



LES HABITUDES CLÉS AU QUOTIDIEN



PROTÉINES à chaque repas

Œufs, poisson, volaille, tofu, légumineuses... Elles sont les briques de vos muscles.



HYDRATATION suffisante

Buvez tout au long de la journée : l'eau soutient vos tissus et votre énergie.



SOMMEIL réparateur

C'est pendant la nuit que vos muscles récupèrent et se renforcent.



BOUGER chaque jour

Marche, jardinage, ménage... Chaque mouvement compte pour entretenir votre force et votre mobilité.



RÉCUPÉRATION et écoute de soi

Accordez-vous des temps de pause et respectez vos limites. La régularité vaut mieux que l'intensité.



Votre force, votre liberté

Des muscles forts vous permettent de rester autonome, de protéger vos os et de vivre pleinement chaque jour.
Prenez soin de vos muscles, ils vous portent toute votre vie.



LE SECOND PRINTEMPS