

YOGA & MÉNOPAUSE



Le guide de toutes les femmes
pour vivre cette transition avec sérénité

**8 VIDÉOS
INCLUSES**

Scannez le QR code pour
accéder à 8 séances guidées !



Palmyre Mégard-Lefebvre

Palmyre Mégard-Lefebvre

Yoga & Ménopause

Le guide de toutes les femmes pour vivre cette transition avec sérénité

© Palmyre Mégard-Lefebvre, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1223-8

Librinova”

www.librinova.com

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Crédits :

Couverture :

Anne Vuitton (@annevuittonillustrations)

♡ Merci à mon socle, mon ancrage : Henri, Eline et Léon. Merci à ma famille, à mes sœurs, à ma Caro et à mes amies pour votre présence, votre patience, vos encouragements et pour avoir accepté que la ménopause s'invite dans de nombreuses conversations ces dernières années !

Merci enfin à toutes mes élèves pour leur confiance, leur fidélité et les échanges que nous partageons chaque semaine. C'est aussi grâce à vous que ce livre existe aujourd'hui.

INTRODUCTION

En France, près de 14 millions de femmes vivent ou vivront cette transition naturelle. Pourtant, la ménopause reste encore aujourd'hui l'éléphant dans la pièce dont on parle mal, avec les mauvais mots, ou pas du tout.

Certes, les marques ont bien compris qu'il y avait un marché pour nous vendre des poudres de perlimpinpin soi-disant magiques, mais cela n'est pas suffisant. Beaucoup de femmes se retrouvent à gérer seules les signes souvent perturbants de la (pré)ménopause, sans savoir à quoi s'attendre. Certaines ignorent même qu'elles y sont, jusqu'à ce que les symptômes se manifestent : cycles irréguliers, sautes d'humeur, troubles du sommeil, prise de poids, bouffées de chaleur... Plus de 30 symptômes peuvent se faire sentir pendant cette période et chaque femme la traverse à sa manière.

La parole commence enfin à se libérer et c'est une excellente nouvelle. Mais comprendre ce qui se passe dans son corps ne suffit pas toujours. Encore faut-il trouver des solutions concrètes. En complément du suivi médical, c'est exactement ce que je vous propose ici : le Yoga Ménopause. Un accompagnement doux et accessible à toutes, sans niveau requis, même si vous n'avez jamais fait de yoga. Il n'est jamais trop tard pour commencer et jamais trop tôt non plus.

Une pratique de yoga adaptée à chaque femme

Lorsque j'ai vu certaines de mes élèves désemparées face à l'arrivée des premiers symptômes, j'ai eu envie de passer à l'action. J'ai d'abord créé un studio en ligne entièrement dédié à la ménopause, puis une chaîne YouTube gratuite afin de rendre cette pratique accessible au plus grand nombre. Mon objectif était simple : montrer que le yoga n'est pas réservé aux personnes souples, sportives ou expérimentées. Il peut accompagner toutes les femmes, quel que soit leur âge, leur condition physique ou leur expérience.

Et puis, il m'a semblé naturel d'aller plus loin en écrivant ce livre afin de guider celles qui, comme moi, ont besoin de trouver une approche douce et

apaisante pour mieux aborder ce passage de vie, en complément de la médecine évidemment. J'aurais aimé trouver un ouvrage de ce type lorsque j'ai commencé à m'intéresser à la ménopause.

Le yoga m'a littéralement transformée. Oui, je sais, cela peut paraître un peu cliché, mais c'est la vérité. À 40 ans, je suis devenue professeure de yoga, après l'avoir pratiqué pendant près de dix ans, et ce fut pour moi une révélation. Grâce à lui, j'ai appris à écouter mon corps, réduit totalement mes douleurs (scoliose, problèmes de dos depuis des années...), mieux géré mon hypersensibilité (pas simple, merci la respiration !) et trouvé un équilibre entre corps et esprit, même dans les moments où je me sentais perdue. Je ne parle pas ici du yoga des réseaux sociaux, avec des jeunes femmes en maillot de bain faisant des contorsions sur une plage de Bali. Non, ce n'est pas ce yoga-là qui m'a aidée !

Ce que j'ai découvert, ce sont des pratiques profondément adaptées à la période de la ménopause : le Yin Yoga, tout d'abord, ce yoga doux mais puissant qui m'a appris à ralentir et à me reconnecter à mes sensations ; le Yoga Vinyasa, parfois plus exigeant pour mon corps de quadra, mais qui m'a apporté une énergie incroyable ; et bien sûr, le Yoga Nidra, cette pratique de relaxation profonde qui m'a permis de relâcher toutes les tensions accumulées. Sans oublier les techniques de respiration, puissantes et facilement intégrables au quotidien. Ce sont ces outils, et bien d'autres, que je souhaite partager avec vous ici !

Que vous soyez novice ou pratiquante aguerrie, vous pourrez choisir les séances qui vous correspondent le mieux, en fonction du temps dont vous disposez, de vos symptômes et de votre énergie. L'objectif est simple : vous offrir une transition plus douce, plus sereine et, surtout, plus en phase avec vous-même. Je propose volontairement de nombreuses séances courtes, faciles à glisser dans une journée bien remplie. Alors, aucune raison de ne pas vous lancer !

J'espère sincèrement que ce livre et cette approche vous accompagneront tout au long de cette période et vous rappelleront que vous n'êtes pas seule à la vivre. Alors, pourquoi ne pas nous soutenir mutuellement et partager nos expériences pour faire de cette phase de vie une étape de transformation positive ?

J'ai longtemps cherché un ouvrage complet, en français, consacré au yoga et à la ménopause. Ne le trouvant pas, j'ai décidé d'écrire celui que j'aurais aimé avoir entre les mains. J'y ai mis tout mon cœur, et j'espère que vous y trouverez

autant de plaisir à le découvrir et à pratiquer que j'en ai eu à le concevoir.

Petit conseil : si vous n'avez jamais pratiqué le yoga, pensez à consulter votre médecin avant de commencer et, surtout, soyez à l'écoute de votre corps. La pratique doit toujours se faire dans le respect de vos sensations et sans jamais forcer.

Les informations médicales et scientifiques présentées dans ce livre s'appuient sur des sources référencées en fin d'ouvrage. Elles ont été rassemblées avec soin, mais ne constituent pas un avis médical et ne remplacent en aucun cas une consultation avec un professionnel de santé. En cas de doute ou de symptômes particuliers, consultez toujours votre médecin, gynécologue ou sage-femme.

Bienvenue dans le monde du Yoga Ménopause !

Vous remarquerez que j'utilise très souvent le terme « (pré)ménopause » tout au long de cet ouvrage. Ce choix est volontaire, pas une maladresse d'écriture. De nombreuses femmes continuent en effet à ressentir des symptômes bien après que la ménopause soit officiellement établie, parfois plusieurs années. Ce terme me permet donc d'englober à la fois la période de transition qui précède (la pré-ménopause, ou périménopause) et la ménopause elle-même, pour que chacune se retrouve dans ces pages, quel que soit le stade où elle se trouve.

** La pré-ménopause : la pré-ménopause désigne la période de transition qui précède la ménopause proprement dite. C'est une phase naturelle de la vie de la femme, qui marque le début des changements hormonaux liés à la diminution de la production d'œstrogènes et de progestérone. En moyenne, elle survient entre 40 et 50 ans, bien que cela puisse varier d'une femme à l'autre.*

*** La ménopause : la ménopause est le moment de la vie d'une femme où les règles cessent définitivement, marquant la fin de la fertilité. Elle survient généralement entre 45 et 55 ans, lorsque les ovaires réduisent progressivement leur production d'hormones (œstrogènes et progestérone), ce qui entraîne l'arrêt des menstruations. La ménopause est officiellement diagnostiquée après 12 mois consécutifs sans règles. Elle est souvent accompagnée de symptômes comme des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil et des changements d'humeur.*

PARTIE 1 :

Apprivoiser la (pré)ménopause

Chapitre 1

La quarantaine, premier acte de la ménopause : bienvenue dans une nouvelle ère !

La quarantaine, c'est cette période où l'on commence à se poser des questions, à observer son corps changer, à sentir de petites différences au quotidien. Et si on vous disait que ce n'est pas un hasard ? C'est à cet âge que les premières étapes de la transition vers la ménopause commencent à se dessiner doucement. Les hormones s'agitent en coulisses, et le corps, bien qu'encore plein de ressources, nous envoie des signaux subtils mais persistants que l'on ignore parfois, sans forcément faire le lien avec la pré-ménopause.

La (pré)ménopause, ce phénomène naturel qui touche toutes les femmes, n'est pas une fatalité ni un tabou dont il faut avoir honte. Au contraire, c'est le moment idéal pour en parler, pour comprendre ce qui nous attend et, surtout, pour prendre les devants afin de mieux vivre cette étape. Car oui, il est tout à fait possible de traverser cette période avec plus de sérénité, à condition de s'y préparer !

Tout comme la puberté ou la grossesse, la (pré)ménopause est avant tout une transition hormonale. Mais contrairement à ces étapes de vie, elle est encore trop rarement abordée ouvertement, souvent perçue comme un sujet sensible, voire tabou, même si les choses commencent heureusement à évoluer. Pourtant, c'est une phase qui peut être pleinement vécue, non pas comme une fin, mais comme un commencement. Un commencement pour redécouvrir son corps, pour se réinventer, pour écouter davantage ce que l'on veut réellement et faire enfin de la place pour soi.

La quarantaine : une période de transition

Dès 40 ans, les premières fluctuations hormonales peuvent donc apparaître et marquer le début de cette transition. La majorité des femmes commence à ressentir ces premiers signes entre 45 et 50 ans, mais certaines peuvent en faire l'expérience plus tôt, notamment en cas de ménopause précoce.

Les signes sont variés : changements dans le cycle menstruel, bouffées de chaleur, sautes d'humeur, troubles du sommeil... Si vous êtes dans cette tranche d'âge, il est probable que vous ayez déjà ressenti ces premières alertes. Ces premiers signes sont aussi l'occasion de porter un regard plus attentif à son mode de vie et à ses besoins.

Bien sûr, chacune vit cette transition de manière unique, en fonction de son histoire, de son mode de vie et de ses antécédents familiaux. Certaines ignorent les signaux, convaincues que cela ne les concerne pas encore. D'autres se sentent déstabilisées face à ces changements qu'elles ne comprennent pas toujours. D'autres encore préfèrent éviter le sujet. Toutes ces réactions sont compréhensibles et il ne s'agit pas de les juger.

Mais je pense qu'il est crucial de comprendre dès maintenant ce qui se passe dans notre corps. Pourquoi ? Parce que la ménopause, bien que naturelle, concerne potentiellement plus de trente ans de notre vie. Avec une espérance de vie moyenne de 83 ans pour les femmes en France, cette période se prolonge bien au-delà de la fin des cycles menstruels. Autant dire qu'il vaut mieux l'aborder avec les bons outils...

Avant d'aller plus loin, il est important de comprendre une réalité souvent oubliée : le corps féminin n'a jamais été conçu pour fonctionner de manière parfaitement linéaire. Pendant longtemps, les femmes ont été encouragées à fonctionner comme si leur énergie devait être stable en permanence. Dans un monde qui valorise la performance, la régularité et la productivité, il est facile de croire qu'il faudrait être capable de fournir le même niveau d'énergie chaque jour, quelles que soient les circonstances ou les difficultés que traverse le corps.

Pourtant, le corps féminin évolue naturellement au rythme de cycles, d'adaptations et d'ajustements permanents. Les hormones fluctuent tout au long de la vie et influencent l'énergie, le sommeil, l'humeur, la concentration ou encore les besoins de récupération. Cette capacité d'adaptation fait partie