

MENOPAUSE / ANDROPAUSE

Lutter contre certains effets dus au vieillissement grâce au sport

Tout le monde connaît la ménopause, la période de la vie d'une femme marquée par l'arrêt de l'ovulation et la disparition des règles.

Et les hommes alors !

Moins connu mais aussi réel est l'andropause, la période de la vie d'un homme marquée par la baisse de sécrétion de testostérone ainsi que d'autres hormones.

LES FAITS :

MENOPAUSE <ul style="list-style-type: none">• Entre 45 et 55 ans ;• Les hormones chutent sur une courte période de temps ;• Toutes les femmes sont touchées. LES SYMPTOMES : <ul style="list-style-type: none">• Bouffées de chaleur ;• Arrêt des règles ;• Trouble de sommeil ;• Trouble de l'humeur ;• Maux de tête ;• Prise de poids.	ANDROPAUSE <ul style="list-style-type: none">• Entre 45 et 65 ans ;• Une baisse hormonale progressive et inconstante ;• Une minorité des hommes sont touchés. LES SYMPTOMES : <ul style="list-style-type: none">• Baisse d'énergie ;• Transpiration excessive ;• Problèmes d'insomnie ;• Prise de poids.
---	---

Et du coup le rapport avec le sport ?

Il faut se rappeler que le maintien d'une activité sportive pendant la ménopause et l'andropause reste indispensable et peut même vous aider à baisser et à mieux contrôler l'intensité des symptômes cités ci-dessus. .

1. L'énorme chute des hormones risque d'entraîner une déminéralisation des os. L'activité physique vous permet d'augmenter la densité minérale osseuse et diminue le risque d'ostéoporose.
2. On prend du poids ... un ralentissement du métabolisme pendant cette période rend plus facile la prise de quelques kilos. L'activité physique aide donc à la perte de celui-ci et à sa stabilité.
3. Transpirer pour moins transpirer ? Le sport favorise les perturbations physiologiques (transpiration, vasodilatation cutanée et réduction du débit sanguin cérébral). On réussit donc grâce au sport à alléger les bouffées de chaleur en les provoquant à des moments précis (activité sportive).

Parlons peu, parlons bien, un cours de ZUMBA pour encore plus transpirer ? Soulever des poids alors qu'on se sent fatigué ? Peut paraître contradictoire...malgré tout vous devez trouver la motivation pour vous bouger.