



GUIDE OFFERT

Tu n'arrives pas à perdre du poids après 50 ans ?

Comprendre pourquoi ça bloque, et ce que tu peux faire dès maintenant. Sans régime.



Michèle Chappert

Coach neuro-comportementaliste en nutrition agréée Méthode Meer, Île-de-France et visio

Le mot de Michèle

Si tu lis ces lignes, tu as sûrement déjà tout essayé. Les régimes à la mode, les applis qui comptent les calories, les « dès lundi je m'y remets ». Et peut-être que ça marchait, avant. Un peu.

Puis la cinquantaine est arrivée et quelque chose a changé. Tu manges à peu près pareil, tu fais attention, et la balance ne bouge plus. Ou pire, elle monte.

« Je ne comprends pas, je ne mange pas plus qu'avant. »

Cette phrase, je l'entends souvent. Et elle est vraie. Ton corps a changé, ta vie aussi (le travail, les enfants qui partent, les parents qui vieillissent, le sommeil qui se dérègle). Continuer avec les méthodes de tes 35 ans, c'est un peu comme essayer d'ouvrir une nouvelle porte avec l'ancienne clé.

Ce guide ne te donnera pas un menu à suivre. Je n'y crois pas. Il t'aide à comprendre ce qui se passe, à repérer tes propres blocages, et à poser trois ou quatre changements qui tiennent dans la durée. Prends-le comme une première conversation entre nous.

Michèle

CHAPITRE 1

Ton corps a changé, tes repères aussi

Autour de 50 ans, la plupart des femmes traversent la ménopause (51 ans en moyenne en France, selon l'Inserm). Les œstrogènes baissent, et la façon dont ton corps stocke et utilise l'énergie se modifie. Les kilos ont tendance à se loger davantage sur le ventre, même sans manger plus.

Le muscle, l'allié qu'on oublie

Avec l'âge, on perd naturellement de la masse musculaire si on ne la sollicite pas. Or le muscle consomme de l'énergie, même au repos. Moins de muscle, c'est un corps qui dépense un peu moins chaque jour. Pas besoin de faire des calculs pour comprendre la suite.

Le sommeil qui se dérègle

Bouffées de chaleur, réveils à 4 h, nuits hachées. Quand on dort mal, l'appétit augmente le lendemain, surtout pour le sucré et le gras. Et la fatigue rend tout plus difficile, cuisiner, bouger, résister au paquet de biscuits.

À retenir

Ton corps ne te trahit pas. Il s'adapte à une nouvelle étape. La bonne nouvelle, c'est que plusieurs leviers restent entièrement entre tes mains.

CHAPITRE 2

Pourquoi le régime de tes 35 ans ne marche plus

Un régime restrictif fait perdre du poids, au début. Le problème, c'est ce qu'il fait perdre. Quand on mange trop peu, le corps puise aussi dans ses muscles. Et quand le régime s'arrête (il s'arrête toujours), les kilos reviennent surtout sous forme de graisse.

Répète ça trois ou quatre fois dans une vie, et tu obtiens un corps qui a moins de muscle qu'avant, qui dépense moins, et qui reprend plus vite. C'est l'effet yoyo. Il n'a rien à voir avec ta volonté.

La restriction, un stress de plus

Se priver, c'est penser à la nourriture toute la journée. C'est culpabiliser au moindre écart, puis craquer, puis culpabiliser encore. Ton cerveau vit cette privation comme une menace. Il réclame, il insiste, il finit par gagner.

« *Je tiens toute la semaine, et le week-end je craque.* »

Si tu te reconnais, tu n'es pas faible. Tu es dans un mécanisme très courant, et ce mécanisme se travaille.

Les blocages que je rencontre le plus souvent

Coche ceux qui te parlent. Tu sauras par où commencer.

- ☐ **Manger sans faim.** Par habitude, par ennui, parce que c'est l'heure ou parce que c'est là.
- ☐ **Les soirées difficiles.** Tu tiens toute la journée, puis tout lâche entre 18 h et le coucher.
- ☐ **Les émotions.** Le stress, la fatigue, la tristesse ou la solitude passent par l'assiette.
- ☐ **Le tout ou rien.** Une journée « ratée » devient une semaine perdue. « Tant pis, je recommencerai lundi. »
- ☐ **Les nuits trop courtes.** Fatiguée, tu manges pour tenir, et tu bouges moins.
- ☐ **Le corps qu'on n'écoute plus.** Des années de régimes ont brouillé les signaux de faim et de satiété.

Bon à savoir

La plupart des personnes que j'accompagne en cochant deux ou trois. Aucune solution miracle ne règle tout d'un coup. On avance un blocage après l'autre, et c'est justement ce qui rend les changements durables.

Ce que tu peux changer dès cette semaine

Mettre des protéines à chaque repas

Après la ménopause, le besoin en protéines ne baisse pas. L'Anses retient un repère d'environ 0,83 g par kilo et par jour pour les femmes ménopausées de moins de 65 ans (1 g à partir de 65 ans). Pour 65 kg, ça fait à peu près 55 g par jour. Œufs, poisson, volaille, laitages, légumineuses, tofu. L'idée est d'en avoir un peu à chaque repas, petit-déjeuner compris, plutôt que tout le soir.

Réveiller tes muscles deux fois par semaine

Santé publique France recommande, en plus de bouger au quotidien, du renforcement musculaire une à deux fois par semaine. Pas besoin de salle de sport. Se lever d'une chaise sans les mains, monter les escaliers, porter ses courses, quelques exercices avec des bouteilles d'eau. Vingt minutes suffisent pour commencer.

Protéger ton sommeil

Des horaires de coucher à peu près réguliers, une chambre fraîche, les écrans posés une demi-heure avant. Si les bouffées de chaleur te réveillent toutes les nuits, parles-en à ton médecin ou à ton gynécologue (des solutions existent).

Manger avec faim, s'arrêter avant d'être pleine

Avant de manger, pose-toi une seule question. « Est-ce que j'ai faim, ou est-ce que j'ai envie ? » Les deux sont légitimes. Mais savoir laquelle des deux parle change tout. Mange plus lentement, pose ta fourchette entre deux bouchées, et regarde ton assiette au lieu de ton téléphone.

CHAPITRE 5

Ton carnet de la semaine

Pendant 7 jours, note ce qui se passe autour de tes repas et de tes grignotages. Sans rien changer, sans te juger. Tu observes. C'est souvent l'exercice qui apprend le plus.

Note ta faim de 0 (aucune faim) à 10 (affamée) avant de manger, et ce que tu ressentais à ce moment-là.

Jour	Moment	Faim (0 à 10)	Ce que je ressentais	Ce que j'ai mangé
Lundi				
Mardi				
Mercredi				
Jeudi				
Vendredi				
Samedi				
Dimanche				

En fin de semaine, relis-toi

À quels moments manges-tu sans faim ? Quelles émotions reviennent ? Tu viens de trouver ton premier levier.

CHAPITRE 6

Ton plan sur 4 semaines

Un changement à la fois. Tu ajoutes, tu ne retires rien. Si une semaine se passe mal, tu ne recommences pas à zéro, tu continues.

Semaine 1

Le carnet du chapitre 5. Rien d'autre.

Semaine 2

Des protéines à chaque repas, en commençant par le petit-déjeuner.

Semaine 3

Deux séances de renforcement de 20 minutes, et une marche quotidienne.

Semaine 4

La question « faim ou envie ? » avant chaque prise alimentaire hors repas.

Change d'indicateur

Pendant ces quatre semaines, oublie un peu la balance. Regarde plutôt ton énergie, ton sommeil, ton tour de taille, la facilité avec laquelle tu montes les escaliers. Ces chiffres-là bougent avant le poids, et ce sont eux qui annoncent la suite.

CHAPITRE 7

Quand en parler à ton médecin

Le coaching accompagne tes habitudes. Il ne remplace pas un avis médical. Consulte si tu remarques une prise de poids rapide et inexpliquée, une grande fatigue qui dure, une frilosité inhabituelle, des troubles du sommeil qui t'épuisent, ou si tu vis des crises où tu perds le contrôle de ce que tu manges.

Ton médecin pourra vérifier qu'aucune cause médicale (thyroïde, traitement, autre) n'est en jeu. Les deux approches se complètent très bien.

ET MAINTENANT ?

Avancer à deux, c'est plus simple

Ce guide te donne des clés. Les mettre en place seule, au milieu d'une vie bien remplie, c'est autre chose. C'est là que j'interviens.

La Méthode Meer est un coaching neuro-comportemental en nutrition. On ne parle ni de régime ni d'interdits. On travaille sur ton comportement alimentaire, tes crises, ton stress et ta relation à ton corps, à ton rythme. Je te reçois en cabinet en Île-de-France ou en visio.

Un appel découverte de 30 minutes, offert et sans engagement

On fait connaissance, tu me racontes où tu en es, et on voit ensemble si la méthode te correspond.

Réserver mon appel gratuit

06 20 78 35 47 · m.chappert@methode-meer.com · coach-minceur-michele-chappert.com

Sources

- Inserm, dossier Ménopause (inserm.fr)
- Anses, Protéines, rôle, sources et apports recommandés (anses.fr)
- Santé publique France, Activité physique et sédentarité, synthèse des recommandations (santepubliquefrance.fr)
- HAS, Guide du parcours de soins surpoids et obésité de l'adulte (has-sante.fr)

Ce guide est un support d'information. Il ne remplace pas une consultation médicale. © Michèle Chappert 2026.