SPORT ET MÉNOPAUSE

Constat

- Un sujet difficile à aborder : **42% des Français en parlent peu, 39% pas du tout !**
  Honte, clichés, sexisme et tabous autour du sujet.
- Des femmes qui finissent par arrêter le sport et s'isoler face aux symptômes de la ménopause souvent mal vécus car peu ou pas compris et pris en charge (manque d'accompagnement).

Alors même que **le sport est un recours essentiel pour préserver son corps et son esprit lors de la ménopause.**

Actions / Pistes d'actions

Des actions (bénévoles et professionnelles) se mettent progressivement en place pour libérer la parole, proposer des solutions et mieux accompagner les femmes :

- Mettre en place des campagnes de sensibilisation sur le sujet :
  - Créer des affiches de sensibilisation
  - Etablir un livret de conseils pratiques en direction des femmes.
  - Organiser des réunions de sensibilisation.
  - Organiser des événements sportifs pour promouvoir le sport à tout âge.
  - Mettre en place des conférences, séminaires, colloques…
  - Créer des documentaires…
- Former les coachs et entraineurs sportifs : mise en place de formations spécialisées.
- Créer des applications de coaching spécialisées.
- Désigner une référente.
- Ecouter, recueillir les témoignages, les retours d'expérience, les besoins…
- Réaliser des sondages / études / documentaires sur le sujet
- Mettre à disposition des experts (santé, sport…) plus à l'écoute des femmes.
- Mettre en place des plateformes d'échanges sur le sujet (forum, réseaux sociaux…).
- Permettre la mise en réseau de femmes souhaitant pratiquer un sport à leur rythme et à plusieurs, sans contraintes d'horaires.

Sources / pour aller plus loin

- **Santé magazine :** https://www.santemagazine.fr/videos/forme/quelles-activites-physiques-pratiquer-a-la-menopause-reponse-en-video-430454
- **Fondation des femmes** : https://fondationdesfemmes.org/actualites/les-francais-et-la-menopause/
- **Facebook « Kiffe ton Cycle par Gaëlle Baldassari »** : https://fb.watch/u4msV18wi-/
- **Facebook Téva :** https://fb.watch/uaQsFPc9wm/
- **Arte TV :** https://www.arte.tv/fr/videos/108962-000-A/menopauses-quand-les-femmes-en-parlent/ - Film réalisé par Julie Talon en 2023 - accessible jusqu'au 23/01/25
- **Facebook Téva :** https://fb.watch/uaPNMtSpVg/
- **Youtube « Hôpital De La Tour » :** https://youtu.be/zkLUoN-oBhE?si=2kzW1iphPjyXXAio
- **Blog « Kiffe ton cycle » :** https://www.kiffetoncycle.fr/
- **Facebook « Kiffe ton Cycle par Gaëlle Baldassari » :** https://fb.watch/u4mxeJe3yA/
- **Blog « La ménopause » :** https://lamenopause.fr/

Sport et femmes
Comité Départemental Olympique et Sportif du Nord
Comité National Olympique et Sportif Français
CDOS NORD