

Ménopause et graisse abdominale : comprendre les hormones pour agir vraiment

Ce n'est pas une question de volonté ni de calories : c'est de la **biologie hormonale**. À la ménopause, la graisse change d'adresse et le métabolisme ralentit. Comprendre le mécanisme, c'est cibler les bons leviers.

+5 kg

de masse grasse en moyenne
dans les 3 ans post-ménopause

-200

kcal/jour de dépense basale
perdus avec la sarcopénie

1 / 3

femme sur trois concernée
par l'obésité sarcopénique

♥ 01 POURQUOI LA GRAISSE CHANGE D'ADRESSE

Avant la ménopause, les œstrogènes orientent le stockage vers les hanches et les cuisses. Avec leur effondrement, la graisse migre vers l'abdomen, autour des organes. Cette **graisse viscérale** n'est pas inerte : elle produit des molécules pro-inflammatoires qui altèrent la sensibilité à l'insuline. Souvent, la balance ne bouge pas — mais la silhouette, elle, se transforme.

🕒 02 LES 4 HORMONES QUI RÉÉCRIVENT VOTRE MÉTABOLISME

Œstrogènes ↓

Leur chute déclenche le pivot vers la graisse viscérale et amorce l'insulinorésistance progressive.

Cortisol ↑

Sans le frein des œstrogènes, il stimule directement le stockage abdominal — amplifié par le stress.

Insuline — résistance ↑

La graisse viscérale entretient une boucle : plus de graisse → plus de résistance → plus de stockage.

Leptine / Ghréline dérégées

Le sommeil perturbé rompt l'équilibre faim/satiété : fringales sucrées et appétit augmenté.

Le piège silencieux : l'obésité sarcopénique

En parallèle de la prise de graisse, la ménopause accélère la **fonte musculaire**. Or le muscle est le tissu le plus énergivore au repos : sa perte réduit le métabolisme de 150 à 200 kcal/jour. Résultat : le corps stocke plus, même sans manger davantage. C'est pourquoi les régimes seuls échouent — ils font perdre du muscle.

CryoBalance 50 : notre réponse à la physiologie post-ménopause

* 03 CE QUE DIT LA SCIENCE SUR LA CCE

Des études ciblant les femmes ménopausées

- Réduction de la graisse abdominale**
37 femmes, 20 séances de CCE : baisse de la masse grasse via l'augmentation de l'irisine (Journal of Clinical Medicine).
- Meilleure sensibilité à l'insuline**
30 séances : baisse de la glycémie, de l'HbA1c et de la CRP, persistant 2 semaines après (Biomolecules, 2023).

La cryolipolyse sur la graisse localisée

- 46,6 % d'épaisseur adipeuse**
30 femmes (90 % ménopausées), mesure échographique à 6 mois (Journal of Cosmetic Dermatology, 2023).
- 4,1 kg de graisse abdominale**
Après 3 séances, avec baisse du cholestérol total et du LDL (étude clinique 2024).

☆ 04 CRYOBALANCE 50 : 4 TECHNOLOGIES EN SYNERGIE



M-Body Shape

6 SÉANCES · LE HÉROS

Recrée du muscle par contractions supramaximales. Le métabolisme repart, la silhouette se raffermi.



CCE -90 °C

8 SÉANCES

Relance le métabolisme, réduit l'inflammation viscérale, restaure le sommeil profond.



Pulsothérapie

8 SÉANCES

Cardio-synchronisée : draine la rétention d'eau. Résultats rapides et perçus.



Cryolipolyse

1 SÉANCE · VENTRE

Cible frontalement la zone abdominale. Résultat révélé entre la 6^e et la 8^e semaine.

SEMAINE 1

Lancement

Bilan + cryolipolyse ventre
+ premières séances CCE/Pulso

SEMAINES 2 À 5

Reconstruction

MBS 2 x/sem — le muscle d'abord.
Le métabolisme repart

SEMAINES 6 À 8

Convergence

Fermeté installée, résultat
cryolipolyse qui se révèle

COMPRENDRE

Cette fiche fait partie d'une collection. Cryopôle publie une série de fiches pédagogiques sur la douleur, le sommeil, la silhouette, le sport et la longévité — à retrouver sur frissons.me/comprendre

CryoBalance 50 — votre programme en pratique

8 semaines · 23 séances tout compris : 8 CCE · 8 Pulsothérapie · 6 M-Body Shape · 1 cryolipolyse. Éligibilité validée dès la première visite, soins non invasifs. En complément d'un éventuel traitement hormonal, jamais à sa place. — **799 €** soit ~35 € / séance · bilan initial offert chez Cryopôle.