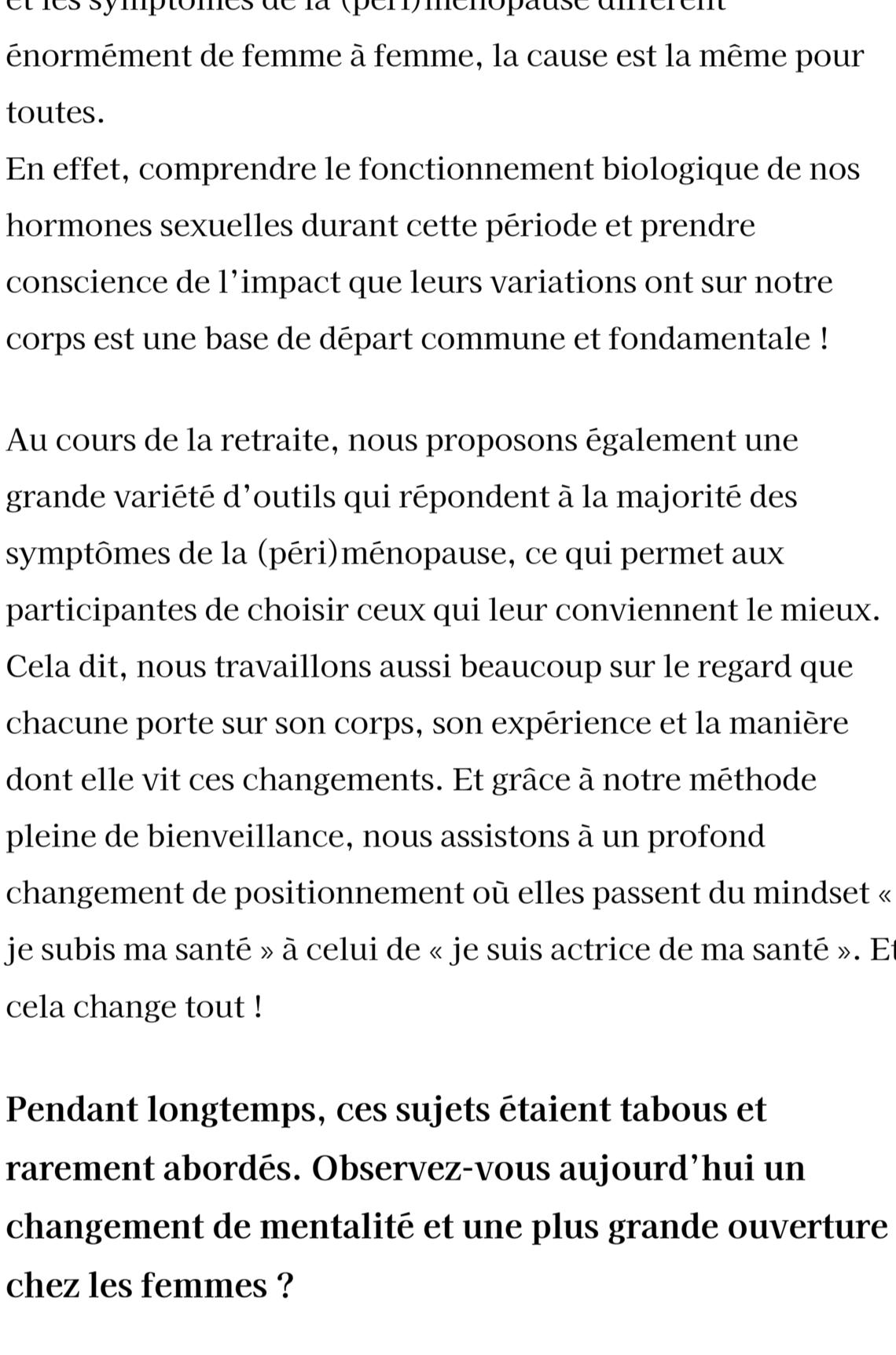


INTERVIEWS

# « NOUVELLES ELLES » : UN ESPACE POUR ÉCLAIRER ET SOUTENIR LES FEMMES EN (PÉRI)MÉNOPAUSE

Conscientes du flou qui persiste autour de la santé hormonale des femmes, Tamara Tufani et Vanesa Mestre, professeures de yoga, ont choisi d'explorer en profondeur un sujet encore trop peu abordé...la (péri)ménopause. De cette prise de conscience naît "Nouvelles Elles", un espace dédié à l'information, au partage et au soutien, où les femmes peuvent mieux comprendre et vivre cette transition. Portées par cette même volonté de sensibilisation, elles organisent au Maroc "The Women's Retreat", un rendez-vous pensé pour accompagner les femmes dans cette étape clé de leur vie. Entretien.

3 DÉCEMBRE 2025 | par MALAK BOUKHARI



[!\[\]\(e3f8612927870f2e0f9f5989e6dd3064\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(a86c7d1c9cb81c81614634a31267440d\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(ce158fc5e55633398941d0898ae45661\_img.jpg\)](#) [!\[\]\(6f77f2588732dff582d5f470675e762f\_img.jpg\)](#)

**Vous avez créé il y a deux ans une "learning retreat" de trois jours dédiée à la sensibilisation autour de la périmenopause et de la ménopause. Comment s'est construit ce concept et quel est son déroulé ?**

La création de The Women's Retreat est née du grand vide qui perdure encore à notre époque sur la (péri)ménopause et sur son enjeu pour la santé de la femme. Nous voulions pallier ce manque d'informations et d'accompagnements en aidant des femmes, comme nous, à trouver des réponses et des stratégies pour mieux vivre cette période de chamboulements hormonaux. Car en effet la (péri)ménopause est mal comprise depuis toujours et les femmes la traversent malheureusement dans l'ignorance de ce qui se joue vraiment au niveau de leur santé.

Notre « Learning Retreat » est un programme intensif d'apprentissage et d'immersion sur 4 jours où nous alternons des ateliers théoriques et pratiques. Nous proposons des conférences de sensibilisation sur la santé hormonale de la femme, des ateliers pratiques de yoga, de renforcement musculaire, de face-yoga, de méditation, de respiration, de danse thérapeutique etc... Nous couvrons en détails les 4 piliers essentiels à la bonne santé de la femme durant cette période de sa vie qui sont le sommeil, la gestion du stress, le mouvement et l'alimentation.

**La périmenopause et la ménopause sont vécues de manière très différente d'une femme à l'autre. Comment adaptez-vous l'accompagnement pour répondre aux besoins spécifiques de chacune ?**

Un mois avant le début de chaque retraite, nous organisons des entretiens avec chacune des participantes pour mieux comprendre leur parcours et surtout mieux cerner les besoins individuels et spécifiques de chacune. Et puis, nous ne prenons que 12 participantes au maximum, ce qui nous permet d'apporter une attention personnalisée durant notre programme.

Aussi, il est important de comprendre que bien que les signes et les symptômes de la (péri)ménopause diffèrent énormément de femme à femme, la cause est la même pour toutes.

En effet, comprendre le fonctionnement biologique de nos hormones sexuelles durant cette période et prendre conscience de l'impact que leurs variations ont sur notre corps est une base de départ commune et fondamentale !

Au cours de la retraite, nous proposons également une grande variété d'outils qui répondent à la majorité des symptômes de la (péri)ménopause, ce qui permet aux participantes de choisir ceux qui leur conviennent le mieux. Cela dit, nous travaillons aussi beaucoup sur le regard que chacune porte sur son corps, son expérience et la manière dont elle vit ces changements. Et grâce à notre méthode pleine de bienveillance, nous assistons à un profond changement de positionnement où elles passent du mindset « je subis ma santé » à celui de « je suis actrice de ma santé ». Et cela change tout !

**Pendant longtemps, ces sujets étaient tabous et rarement abordés. Observez-vous aujourd'hui un changement de mentalité et une plus grande ouverture chez les femmes ?**

Non, malheureusement la (péri)ménopause est encore très taboue, surtout dans nos sociétés patriarcales. À l'environnement socio-culturel, s'ajoute l'héritage familial, l'éducation et le parcours personnel de chacune. Les couches à déconstruire sont nombreuses et il est difficile, pour la plupart des femmes, d'aborder ce sujet de manière apaisée et sans craindre le jugement des autres. Les femmes ont malheureusement bien intégré qu'en plus du sexism, elles sont victimes de l'âgisme, surtout dans les milieux professionnels.

Mais heureusement aujourd'hui, il y a de plus en plus d'informations et d'études scientifiques qui expliquent parfaitement que la (péri)ménopause n'est pas du tout synonyme de vieillesse ! Il est grand temps de changer de narratif et c'est précisément ce pour quoi nous œuvrons avec Nouvelles Elles.

**Quels conseils donneriez-vous aux femmes qui appréhendent cette étape de leur vie ou qui la vivent difficilement ?**

Qu'il est important de trouver des professionnels de santé qui soient à l'écoute, formés et à jour sur le suivi et la prise en charge de la (péri)ménopause. De se constituer sa petite équipe de praticiens (généraliste, psychiatre, naturopathe, micronutritioniste etc...) avant que les symptômes deviennent trop handicapants et de ne pas « s'enfermer » dans le prisme de la gynécologie. Car la (péri)ménopause affecte autant les ovaires que le cerveau des femmes (Dr. Lisa Mosconi) ainsi que tous leurs organes.

Et puis bien sûr, de venir à notre The Women's Retreat pour apprendre à faire de cette étape incontournable de la vie d'une femme, une force pour toujours.

28 JANVIER 2026

## LE RNI PRÉSENTE "PARCOURS DES RÉALISATIONS", UN LIVRE-BILAN DE L'EXPÉRIENCE GOUVERNEMENTALE

par LA RÉDACTION

28 JANVIER 2026

## NAZLY GHANEM DE SAHARA MODELS & CAST : « LE PAYS REGORGE DE TALENTS (MANNEQUINS) INCROYABLES »

par PAULINE MAISTERRA

28 JANVIER 2026

## LES CHRONIQUES DE BRIDGERTON : CE QUE NOUS RÉSERVE LA SAISON 4, À LA VEILLE DU GRAND RETOUR

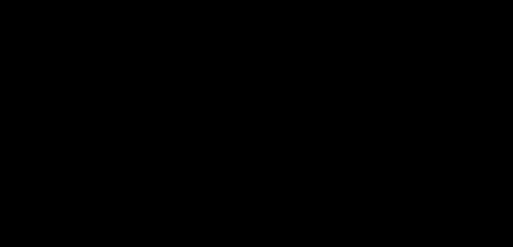
par SARRAE BOUAYAD

28 JANVIER 2026

## LES RÉSERVES D'EAU DES BARRAGES DU MAROC SE REDRESSENT NETTEMENT GRÂCE AUX FORTES PLUIES

par LA RÉDACTION

28 JANVIER 2026



ABONNEMENT | QUI SOMMES-NOUS |

MENTIONS LÉGALES | COOKIES