

Leur poids n'a pas changé. Leur corps, si.

Pour la première fois, les données permettent d'agir avant les symptômes : **Une analyse inédite portant sur les données recueillies en vie réelle de 2,5 millions de femmes dans 11 pays dont 200 000 Françaises révèle un paradoxe de santé majeur à la ménopause.**

- 200 000 Françaises analysées
- +71 % d'augmentation de la graisse viscérale, contre 58 % dans le monde
- +8,8 mmHg de hausse de la pression artérielle systolique, plus du double de la moyenne mondiale (+4,0 mmHg)
- >48 % ne détectent pas les signes précoces de la périménopause



Issy-les-Moulineaux, France – le XX Mai 2026 – De nouvelles données Withings portant sur 200 000 Françaises montrent que le poids reste quasi stable pendant la ménopause, tandis qu'une recomposition interne s'accélère, plus rapidement que la moyenne mondiale. La France aborde la transition avec la composition corporelle la plus favorable du panel et les meilleurs scores de sommeil. Ce n'est pas suffisant. La graisse viscérale bondit de 71 %. La pression artérielle augmente plus de deux fois plus vite que la moyenne mondiale. Ce qui se joue à l'intérieur du corps est invisible sur toute balance ordinaire.

À l'occasion de la Fête des Mères, Withings publie une analyse transversale portant sur 200 000 Françaises, révélant un angle mort de la ménopause que les outils de santé classiques ne peuvent pas voir. Le poids ne progresse que de 500 grammes sur plusieurs décennies, tandis que la masse grasse augmente de 3,3 points de pourcentage, la masse musculaire recule de 3,1 points et la graisse viscérale bondit de 71 % — dépassant largement la moyenne mondiale. Les Françaises sont les plus minces du panel mondial, avec un pic d'activité quotidienne au-dessus de 4 500 pas pendant la périménopause et des scores de sommeil de 79–80 maintenus à tous les stades. Ce n'est pas suffisant. La pression artérielle augmente plus de deux fois plus vite que la moyenne mondiale. Le corps cesse de répondre aux règles qu'il suivait jusqu'alors.

« En tant que nation, les Françaises font beaucoup de choses dans le bon sens. Mais la ménopause change les règles de l'intérieur. Une femme peut peser presque la même chose à 42 et à 60 ans, et pourtant présenter un profil de risque cardiovasculaire fondamentalement différent. » explique Livia Robic, Spécialiste Santé Féminine, Withings

Ce que les données révèlent

- **Masse grasse** : +3,3 points (30,6 % → 33,9 %), dépassant la moyenne mondiale de +3,0 points.
- **Masse musculaire** : -3,1 points (65,7 % → 62,6 %), dépassant la moyenne mondiale de -2,9 points.
- **Graisse viscérale** : +71 % (indice 1,70 → 2,90), augmentant bien plus vite que les 58 % mondiaux, invisible sur toute balance ordinaire.
- **Pression artérielle** : la pression systolique augmente de +8,8 mmHg chez les Françaises, plus du double de la moyenne mondiale (+4,0 mmHg). L'écart tensionnel entre femmes et hommes se réduit de 86 %, contre 72 % dans le monde.
- **Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** : recul de 35 % (43 ms → 28 ms), au-delà de la baisse mondiale de 33 %.
- **Rigidité artérielle (vitesse d'onde de pouls)** : augmente de 6,06 à 7,72 m/s (+27 %), alignant la France sur la moyenne mondiale — mais avec la même accélération concentrée autour de la ménopause : le saut S4→S5 de +0,43 m/s est le plus élevé de la trajectoire française.
- **Fibrillation auriculaire** : la prévalence est multipliée par 3,7 (3 % au stade S1, 11 % au stade S6), proche de la hausse mondiale d'un facteur 4.
- **Sommeil** : score médian de 79–80 maintenu à tous les stades — le meilleur du panel mondial, 3 à 4 points au-dessus de la moyenne. Cet avantage ne protège pas contre les changements cardiovasculaires.
- **Reconnaissance de la périménopause** : 48,4 % des Françaises se déclarent en périménopause à 50 ans ou plus (âge médian : 49 ans), alors que les transformations physiologiques sont mesurables dès la quarantaine.

Cette convergence cardiovasculaire, les marqueurs féminins se rapprochant systématiquement de ceux des hommes, reflète le déclin des effets protecteurs des œstrogènes au cours de la périménopause. C'est le paradoxe français de la ménopause : partir plus mince ne signifie pas recomposer moins vite. Un corps qui commence avec proportionnellement moins de graisse et plus de muscle peut tout de même subir, et dans les données françaises, subit effectivement, un rythme de transformation interne plus rapide, sous un poids stable.

« *Le poids est un indicateur insuffisant du risque cardiométabolique chez la femme en milieu de vie. Une femme active, de poids stable et sans symptômes apparents peut tout de même subir une recomposition interne significative qui élève son profil de risque cardiovasculaire à long terme. La mesure de la composition corporelle doit devenir une composante de routine de la santé préventive des femmes dès la mi-trentaine*¹. » explique Aline Criton Directrice des Affaires Réglementaires et Cliniques chez Withings

Ce que les femmes peuvent faire

- Adapter le programme sportif : la musculation préserve la masse musculaire d'une manière que le nombre de pas quotidiens ne peut pas capturer.
- Suivre ce que le miroir ne montre pas : les tendances de la pression artérielle et de la VFC fournissent des signaux cardiovasculaires précoces entre deux consultations annuelles.
- Établir un bilan de composition corporelle tôt : mesurer la graisse viscérale et la masse musculaire dès la mi-trentaine, avant le début de la périménopause.

De l'invisible au visible

Withings Body Scan suit la répartition des graisses et des muscles, l'indice de graisse viscérale, la masse osseuse et l'hydratation dans le temps, capturant la hausse de 3,3 points de masse grasse et les 71 % d'augmentation de la graisse viscérale qu'une balance standard ne détecterait pas. Disponible chez Darty, Fnac, Apple et sur withings.com.

Withings ScanWatch 2 surveille en continu la VFC, le sommeil, les signaux cardiovasculaires (ECG, SpO2) et l'activité, détectant le recul de 35 % de la VFC (43 ms → 28 ms) qui s'accumule invisiblement pendant le sommeil. Disponible chez Darty, Fnac et sur withings.com.

« *Ces données permettent aux femmes de voir ce que le miroir et la balance ne montrent pas. Il s'agit de transformer le changement invisible en compréhension visible — pour que les femmes puissent agir plus tôt, et non plus tard.* » explique Livia Robic, Spécialiste Santé Féminine, Withings

Notes aux rédactions

Méthodologie : Analyse transversale, utilisateurs de dispositifs connectés Withings, France, janvier 2025 – mars 2026. Les cohortes françaises varient de 200 000 femmes (composition corporelle) à environ 4 900 femmes (tension artérielle). Les stades reproductifs (S1–S6) sont définis par des tranches d'âge inspirées du cadre STRAW+10, ancré sur l'âge moyen européen de la ménopause de 51 ans (EMAS), non confirmés cliniquement. S1–S3 : phase reproductive (20–42 ans environ) · S4 : début de la transition ménopausique · S5 : transition tardive, chute hormonale · S6 : post-ménopause (après 12 mois sans règles). Tous les résultats représentent des différences entre cohortes, non des trajectoires individuelles. Soumis à des facteurs de confusion incluant la grossesse, les différences générationnelles et l'usage de médicaments. Les utilisateurs Withings ne sont pas représentatifs de la population française générale.

¹ Kodoth V, Scaccia S, Aggarwal B. Adverse Changes in Body Composition During the Menopausal Transition and Relation to Cardiovascular Risk: A Contemporary Review. *Women's Health Reports*. 2022;3(1). doi:10.1089/whr.2021.0119

Visuels haute résolution disponibles sur demande.

A propos de Withings

Withings a créé la première balance connectée en 2009, et représente depuis l'avant-garde de la santé connectée. Sa gamme primée et validée cliniquement, utilisée par des millions de personnes dans le monde, comprend des balances connectées, des montres hybrides, des tensiomètres, un capteur de sommeil et bien plus encore. Les ingénieurs et data scientists chez Withings travaillent aux côtés de professionnels de santé pour rendre possible la prise de mesures de précision médicale à domicile. Withings a été le premier à introduire dans les foyers les mesures de vitesse d'onde de pouls et d'activité électrodermale : autant de moyens toujours plus précis d'évaluer notre santé. En janvier 2023, Withings a annoncé le premier laboratoire urinaire connecté sans contact qui sera lancé sur le marché en 2024.

Withings Health Solutions, sa division dédiée aux professionnels de la santé pour la prévention et la gestion des maladies chroniques, la surveillance à distance des patients, la recherche clinique, et plus encore, aide à combler l'écart entre les patients et leurs équipes médicales.

Contact presse Withings :

Jean-François Kitten - jf@licencek.com +33(0)6 11 29 30 28
Sacha Lebas - s.lebas@licencek.com +33(0)7 87 06 83 75
Imogen Bailey (EN) - i.bailey@licencek.com +33(0)6 65 90 42 41