LAETITIA
LOPEZ PETIT

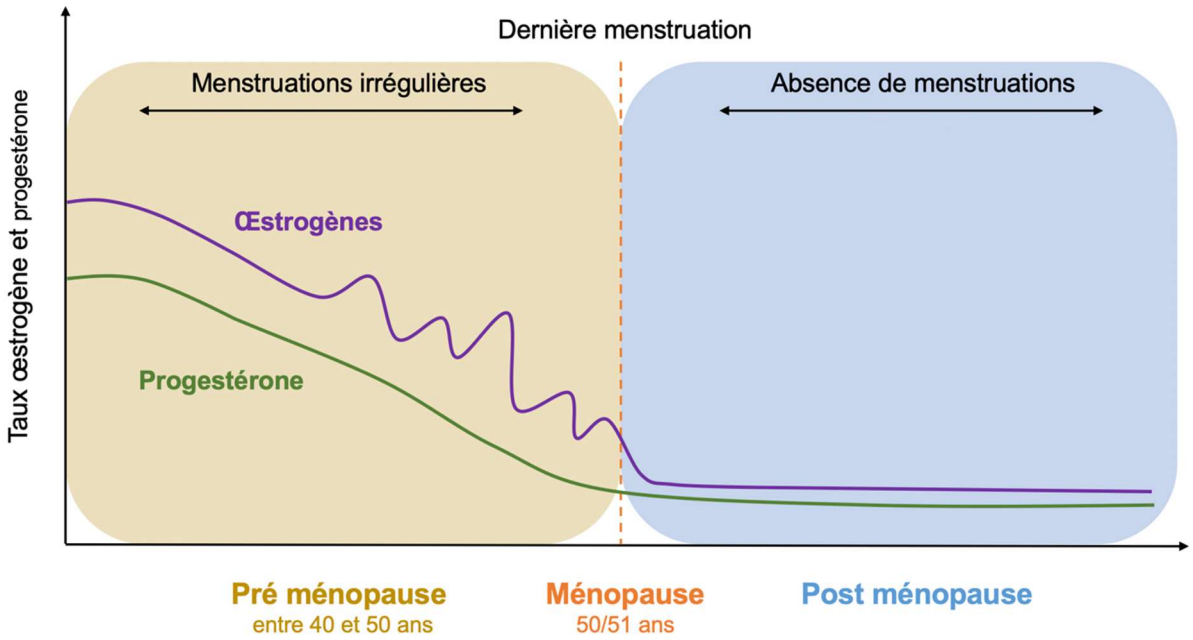
Livret conseil et informatif

La ménopause

Qu'est-ce que la ménopause ?

La ménopause résulte d'une diminution naturelle de la production d'hormones (œstrogènes et progestérone) par les ovaires. Une femme est considérée comme ménopausée après 12 mois consécutifs sans menstruation. Une fois ménopausée, la femme est infertile.

- ◊ **Péri ménopause ou pré ménopause** : Période de transition précédant la ménopause, souvent marquée par des cycles irréguliers. Elle est caractérisée par une chute brutale de progestérone et une chute progressive d'œstrogène.
- ◊ **Post ménopause** : Période qui suit la ménopause, caractérisée par des niveaux d'hormones stabilisés.



Livret développé par Laëtitia PETIT – Diététicienne psycho-nutritionniste
225 Bd du Dr Valois – 38140 RENAGE – 06 52 53 80 41 – laetitia.lp.diet@gmail.com

La pré ménopause et la ménopause peuvent s'accompagner de divers symptômes, dont l'intensité et la durée varient d'une femme à l'autre. La liste ci-après n'est pas exhaustive :

Symptômes physiques	Symptômes psychologiques
- Bouffées de chaleur - Sueurs nocturnes - Sècheresse vaginale - Douleurs articulaires - Douleurs mammaires - Redistribution de la masse grasse au niveau abdominal	- Irritabilité - Anxiété - Troubles du sommeil

Avec la diminution des œstrogènes, certaines conditions peuvent devenir plus prévalentes :

- ◊ **Santé osseuse** : Risque augmenté d'ostéoporose (diminution de la masse osseuse et dégradation du tissu qui la compose). La perte osseuse s'accélère en raison de la diminution de la capacité du corps à produire du tissu osseux. Il en découle une augmentation du risque de fracture.
- ◊ **Santé cardiovasculaire** : Risque augmenté de maladies cardiovasculaires. Les œstrogènes améliorent la fonction de la paroi des vaisseaux sanguins, ce qui favorise la régulation de la pression artérielle et favorise la santé cardiaque. Ils conduisent aussi à une répartition des graisses au niveau des fesses et des cuisses, localisation moins néfaste sur le plan cardiovasculaire.

La ménopause est une étape naturelle de la vie qui s'accompagne de nombreux changements hormonaux. Ces modifications peuvent avoir un impact sur la santé et le bien-être général. Une alimentation adaptée peut aider à mieux vivre cette transition.

Alimentation et ménopause

Privilégier les aliments riches en calcium et en vitamine D

Les besoins en calcium augmentent à la ménopause pour prévenir le risque d'ostéoporose. Il est intéressant de l'associer à de la vitamine D, nécessaire à l'absorption du calcium.

- ◊ **Sources de calcium** : produits laitiers (yaourts, fromages, lait…), légumineuses (lentille, haricots rouges…), fruits oléagineux (amande…), légumes à feuilles vert foncé (brocoli, chou, blette, épinard…).
- ◊ **Sources de vitamine D** : poissons gras (saumon, maquereau, hareng…), œufs, champignons (girolle, cèpe, morille…), exposition modérée au soleil.

Il est préconisé de consommer 2 à 3 produits laitiers par jour, 1 poignée de fruits oléagineux par jour. Le poisson gras est à consommer une fois par semaine.

Adopter une alimentation riche en fibres

Les fibres alimentaires favorisent la satiété, prévenant ainsi la prise de poids. Elles aident à maintenir une bonne santé intestinale en alimentant le microbiote tout en réduisant les risques de maladies cardiovasculaires.

- ◊ **Aliments riches en fibres** : fruits, légumes, légumineuses, céréales complètes (pain complet, riz complet, pâte complète, avoine…).

Il est recommandé de consommer au moins un féculent complet par jour ainsi que 5 portions de fruits et légumes par jour.

Préférer les bonnes sources de graisses

Les graisses insaturées (notamment les oméga 3) sont bénéfiques pour la santé cardiaque. Les oméga 3 permettent de réduire l'état inflammatoire causé lors de la ménopause et limiter certains symptômes comme les bouffées de chaleur. Il est conseillé de réduire sa consommation de graisses saturées et trans (environ 1 fois par semaine max) favorisant l'inflammation et augmentant le risque cardiovasculaire.

- ◊ **Privilégier les aliments riches en graisses insaturées (dont oméga 3)** : huile d'olive pour la cuisson ainsi que de colza et noix pour l'assaisonnement. Poisson gras (saumon, maquereau, sardines, thon…), fruits oléagineux (amandes, noix…).
- ◊ **Limiter les aliments riches en graisses saturées et trans** : aliments frits, viennoiseries, aliments ultra transformés, charcuterie, biscuits industriels.

Limiter les produits sucrés

Les fluctuations hormonales peuvent augmenter l'appétit pour les aliments plaisirs notamment sucrés, mais une consommation excessive peut favoriser la prise de poids.

- ◊ **Alternatives** : la consommation de sucreries peut être conservée mais de temps en temps remplacée par des fruits frais/secs ou des gâteaux maison dont la composition peut être maitrisée. Les sodas peuvent être remplacés par de l'eau infusée aux fruits.

S'hydrater correctement

Avec la ménopause, les risques de déshydratation augmentent avec la baisse du taux d'hormones. Il est recommandé de boire au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.

- ◊ **Astuce** : complétez avec des tisanes ou du thé vert, connus pour leurs vertus antioxydantes.

Limiter la consommation d'alcool et de caféine

L'alcool et la caféine peuvent aggraver les bouffées de chaleur et perturber le sommeil.

- ◊ **Conseil** : préférez des boissons décaféinées ou des infusions.

Adopter une alimentation équilibrée et variée est essentiel pour bien vivre la ménopause et préserver votre santé à long terme. N'oubliez pas que la modération et le plaisir restent les clés d'une alimentation durablement saine.

Hygiène de vie

Le métabolisme ralentit avec l'âge dû à la diminution progressive de la masse musculaire à partir de 40 ans environ chez les femmes. Cela peut augmenter le risque de prise de poids. La pratique d'une activité physique régulière peut permettre de maintenir un équilibre mais également de réduire les risques cardiovasculaires.

- ◊ **Activités orientées cardio** : marche rapide, yoga, zumba, vélo, fitness, course à pied natation…

Les changements hormonaux peuvent augmenter le stress. Adopter des techniques de gestion du stress peut aider à maintenir votre équilibre émotionnel.

- ◊ **Méthodes efficaces** :
  - Exercices de cohérence cardiaque : respiration profonde 1 fois par jour avant de se coucher (6 respirations par minute pendant 5 minutes).
  - Activités relaxantes comme la lecture ou la musique.
  - Pratiquez une activité qui vous passionne.

Pendant la pré ménopause, les fluctuations hormonales peuvent avoir un impact sur le foie, un organe clé dans le métabolisme des hormones, notamment les œstrogènes. Pour soutenir la santé du foie et favoriser son bon fonctionnement, une période de jeun quotidien de 12h (entre le diner et le petit déjeuner par exemple) peut être réalisée.

Réduire les symptômes

Augmenter l'apport en phyto œstrogènes

Ces composés naturels d'origine végétale peuvent mimer l'effet des œstrogènes et aider à réduire certains symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, sueurs nocturnes). *Il est déconseillé de consommer ce type de composés en cas de pathologie hormonodépendante (cancer du sein, de l'utérus, des ovaires…).*

- ◊ **Sources de phyto œstrogènes :** soja, graines de lin, tournesol et courge… Le trèfle rouge, l'actée à grappes noires et le houblon sont souvent utilisés (sous forme de gélules) pour soulager les bouffées de chaleur.

Il existe également des traitements hormonaux de substitutions (THS) qui peuvent être utiles pour améliorer la qualité de vie des femmes ménopausées présentant des symptômes modérés à sévères ou à risque d'ostéoporose. Cependant, son utilisation doit être soigneusement évaluée par un professionnel de santé, car elle présente des bénéfices et des risques (thrombose, cancers…). Une prise de décision partagée entre la patiente et le médecin est cruciale pour une utilisation sûre et efficace.