

MÉNOPAUSE

Bien vivre cette période de transition !

La ménopause est la **fin de la période reproductive** chez la femme. Elle est associée à l'arrêt des ovulations (absence de menstruations durant 12 mois consécutifs) et à la diminution de la sécrétion des hormones sexuelles (œstrogène et progestérone).

Ces dernières ne diminuant pas au même rythme, un déséquilibre hormonal se produit. Heureusement, **l'alimentation peut minimiser plusieurs impacts négatifs** qui en découlent.

Comprendre les changements physiques :

Gain de poids de 2 à 5 kg

Le métabolisme de base ralentit : le corps dépense environ **200 kcal / j de moins** pour les fonctions vitales.

Augmentation du gras abdominal (silhouette pomme)

La distribution des graisses se modifie : le gras s'accumule autour du ventre plutôt qu'aux hanches, ce qui augmente le risque cardiovasculaire.

LES 4 PILIERS DE LA MÉNOPAUSE

Les éléments-clés pour soutenir un poids sain, une bonne santé métabolique et osseuse.

BOUGER PLUS

Maintien de la masse musculaire.

Minimum 150 min d'intensité modérée à élevée par semaine, ou 20 à 60 min de faible intensité (ex. : marche) 3 à 4 fois par semaine. Tout mouvement compte !



FAIRE LE PLEIN DE PROTÉINES VÉGÉTALES

Riches en fibres, phytoestrogènes et isoflavones. Sans gras saturés.

Au menu : légumineuses, seitan, tofu, tempeh, PVT, edamames et graines de citrouille.



30-50 G DE FIBRES

Rassasiantes, rôles dans l'absorption de nutriments-clés, énergie stable.

Légumes à tous les repas, féculents à grains entiers, protéines végétales, noix et graines au quotidien.



CALCIUM ET VITAMINE D

Limite la perte de densité osseuse.

En prévention de l'ostéoporose, viser 1000-1500 mg de calcium par jour, avec 400-800 UI de vitamine D pour en favoriser l'absorption.



LES PHYTOESTROGÈNES

Ces **composés végétaux** fonctionnent de manière **similaire aux oestrogènes humains** et ont démontré de multiples bienfaits à la ménopause :

- Réduction des **bouffées de chaleur** (surtout les isoflavones);
- **Santé osseuse** : prévention de l'ostéoporose via l'amélioration de la densité minérale osseuse;
- **Santé cardiovasculaire** : réduction du C-LDL (mauvais cholestérol) et augmentation du C-HDL (bon cholestérol);
- **Humeur** : réduction de l'irritabilité et des sauts d'humeur, meilleure réponse au stress;
- **Santé cognitive et mémoire visuelle** : effet neuroprotecteur, prévenant le déclin cognitif;
- **Santé de la peau** : réduction des signes de vieillissement cutané via l'amélioration de l'élasticité et de l'hydratation de la peau.

Parmi les 4 types de phytoestrogènes, les **isoflavones**, retrouvés dans les **produits du soya**, ont démontré le plus d'effets positifs.

Intégrer des protéines de soya au quotidien :

- Remplacer le jus d'orange ou le lait par un **verre de boisson de soya**.



- **En collation** : noix de soya, edamames, pouding de soya.

- **Ajouter de la PVT** dans le gruau du matin, les muffins et les granolas.



- Découvrir une **recette à base de tofu** ou de tempeh, ou les trancher dans un sandwich !

- **Ajouter des edamames** dans le riz d'accompagnement.



- **Mélanger la viande hachée** avec de la PVT ou du tofu émietté.



Besoin d'aide durant cette période de transition ?

Scannez le code QR pour accéder à encore plus de conseils pratiques de nos nutritionnistes !