

La santé dans l'assiette



**BESOINS NUTRITIONNELS
DURANT LA MÉNOPAUSE**

Février 2023



By Question des Qi Libres

Série N°13

Bonjour la communauté de Question des Qi Libres! J'espère que vous allez bien et que vous êtes prêt pour aborder le sujet du jour!

Nous poursuivons sur notre dossier mensuel "La ménopause" et nous intéresser aux besoins nutritionnels au cours de celle-ci.



BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LA MÉNOPAUSE

Dans mon post du 10 février 2023 sur "ce qu'est la ménopause" dans ma rubrique phare "Le bien-être jusque dans les baskets". Nous avons abordé cette période qui implique de grands changements physiologiques, physiques et psychologiques. Aujourd'hui nous allons nous intéresser sur les besoins nutritifs au cours de cette période.

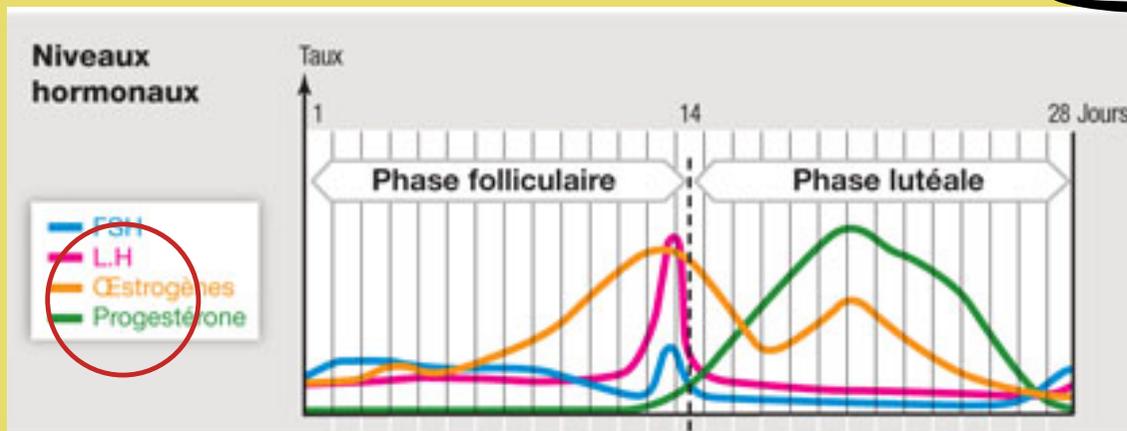
Le bien-être jusque dans les baskets



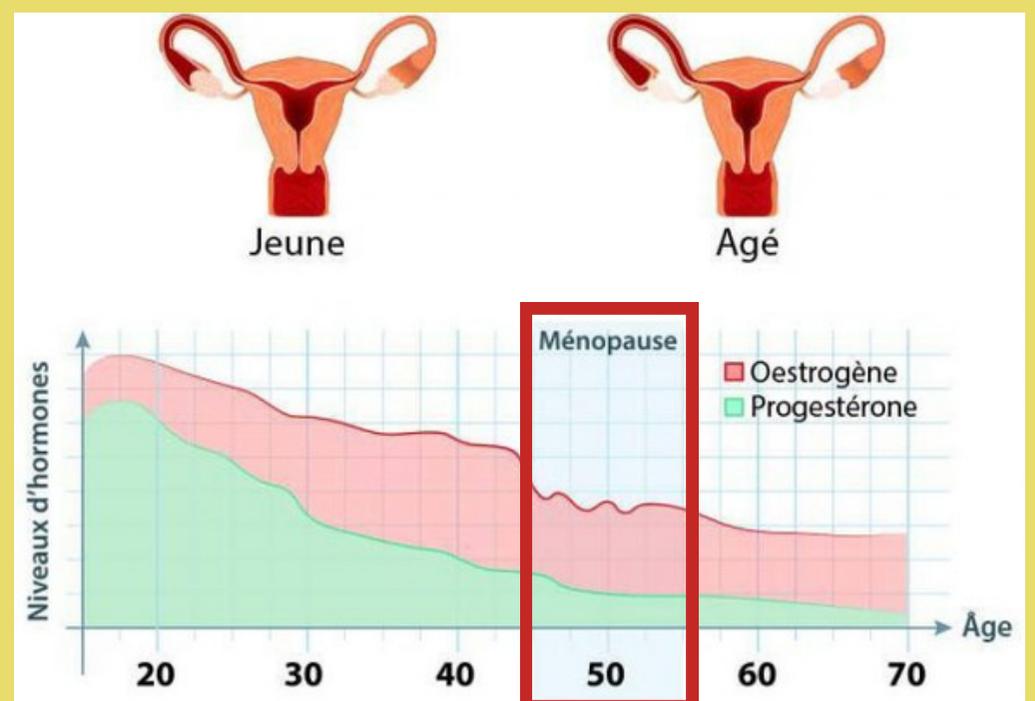
BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LA MÉNOPAUSE

Comment nous l'avons expliqué précédemment, lorsque la femme approche des 45 ans. Celle-ci voit sa production d'Oestrogènes et de Progestérones se tarir progressivement

Ce premier graphique rappelle l'importance de la production des deux hormones sexuelles féminines : d'Oestrogènes et de Progestérones et leurs fluctuations au cours du cycle féminin.



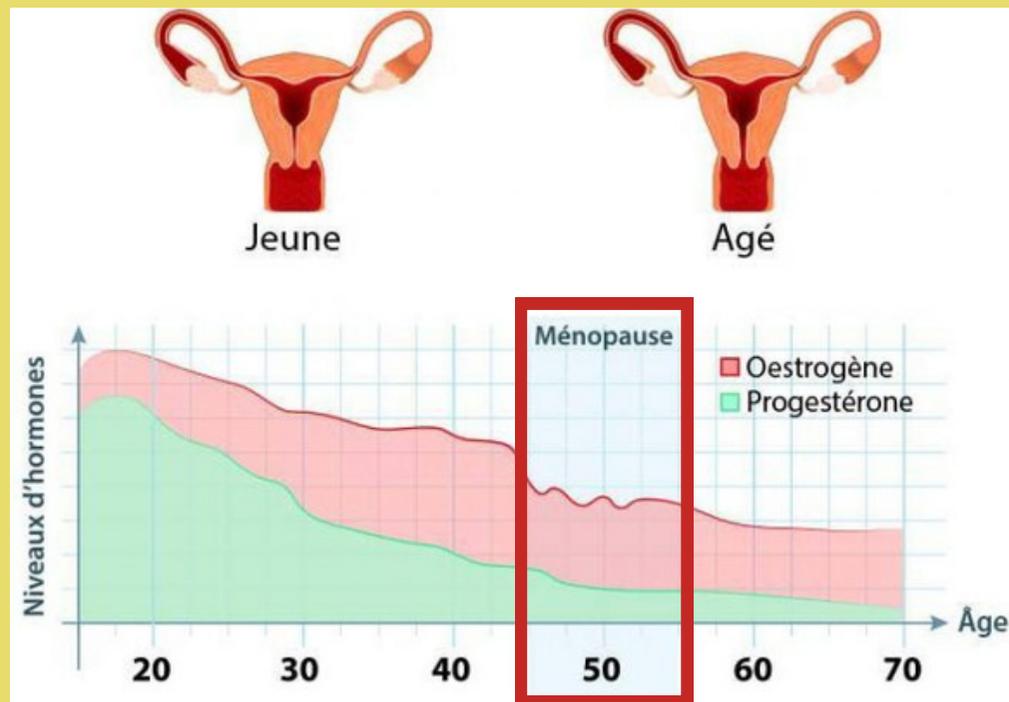
Ce deuxième graphique met clairement en lumière l'évolution de la production des deux hormones sexuelles féminines : les Oestrogènes et de Progestérones tout au long de la période fertile d'une femme entre la puberté et bien au delà de la ménopause.



BESOINS NUTRITIONNELS DURANT LA MÉNOPAUSE

La période de ménopause (entourée en rouge).

Le tarissement progressif de la production ces deux hormones entraîne le ralentissement du métabolisme de base*. On estime une diminution de 200 calories par jour à la ménopause.



*Le métabolisme de Base ou Basal correspond à vos besoins caloriques journaliers au repos.

VOICI L'ALIMENTATION QUE VOUS POUVEZ PRIVILÉGIER POUR NE PAS GROSSIR PENDANT LA MÉNOPAUSE

Une alimentation adaptée et une activité physique régulière permettent de minimiser les effets secondaires de la ménopause

► 2 portions de protéines par jour (animales ou végétales).

A la ménopause, la masse musculaire se réduit au profit de la masse grasse. Cette fonte musculaire est appelée la sarcopénie. Pour limiter ce phénomène, il faut maintenir une consommation suffisante de protéines.

Privilégier :

- les viandes maigres,
- les œufs,
- les poissons et les fruits de mer,
- les fromages à moins de 20% de matière grasse (cancoillotte, ricotta, feta, chèvre frais)
- les légumineuses.

Exemple :

Pour une femme de 60 kilos sa consommation de protéine sera de 60 g par jour, soit 2 portions de 30 g.

Une portion de 30 g de protéines correspond à :

- 120 g de cuisse de poulet,
- 150 g de blanc de poulet ou de jambon,
- 2 œufs cuits,
- 300 g de lentilles cuites ou de tofu.



VOICI L'ALIMENTATION QUE VOUS POUVEZ PRIVILÉGIER POUR NE PAS GROSSIR PENDANT LA MÉNOPAUSE

► 3 portions de calcium par jour, soit 1 200 mg.

"Le calcium est un minéral indispensable pour réduire le risque d'ostéoporose, plus fréquent à la ménopause (la déminéralisation osseuse, appelée "l'ostéoporose" toucherait une femme ménopausée sur deux).

Une portion correspond par exemple à :

30 g de fromage,
1 yaourt,
100 g de fromage blanc,
20 cl de lait.

► Des Fruits et légumes de saison riches en eau à chaque repas

Les Fruits et Légumes riches en eau vont permettre de drainer l'organisme et de limiter le phénomène de rétention d'eau, particulièrement fréquent à la ménopause. Il est conseillé de manger entre 600 et 800 g de fruits et légumes par jour (2 portions de fruits en collation et 3 portions de légumes réparties tout au long de la journée).

Comme la courgette, le poireau, l'endive, l'asperge...



VOICI L'ALIMENTATION QUE VOUS POUVEZ PRIVILÉGIER POUR NE PAS GROSSIR PENDANT LA MÉNOPAUSE

► Des féculents riches en fibres

Ils vont ralentir l'assimilation des glucides et faciliter le transit.

A la ménopause, on a tendance à consommer plus de glucides par rapport à ce qu'on a besoin en énergie dans la journée. Le surplus de glucides va ainsi être stocké sous forme de graisse.

Comptez environ 100 g de pâtes ou 30 g de pain complet deux fois par jour afin de réguler vos apports glucidiques et particulièrement les féculents en privilégiant des céréales complètes comme :

- le pain complet, le pain au son ou aux céréales,
- le riz complet ou sauvage,
- les pâtes (semi-complètes ou complètes),
- le quinoa
- le boulgour

Les glucides ne sont pas indispensables au dîner, mieux vaut donc les éviter.



VOICI L'ALIMENTATION QUE VOUS POUVEZ PRIVILÉGIER POUR NE PAS GROSSIR PENDANT LA MÉNOPAUSE

► Les aliments riches en vitamine D.

La vitamine D est particulièrement importante à la ménopause pour prévenir l'ostéoporose. Malheureusement, elle est très peu apportée par l'alimentation, on conseille donc de se supplémenter. Pensez à vous exposer au moins 10 min par jour au soleil pour aider votre corps à fixer le calcium.

Les aliments qui en sont le mieux pourvu sont :

- les poissons gras (hareng, sardine, maquereau, anchois, truite),
- certaines huiles (huile de foie de morue),
- les abats (foie de veau)
- les laitages entiers.

► Les tisanes (2 à 3 tasses par jour).

Afin de favoriser le drainage, éviter le stockage et agir contre les troubles du sommeil (insomnies, réveils nocturnes...) Il est important de consommer des plantes sous forme de tisane telles que :

- de fleur d'hibiscus,
- de queues de cerises,
- de pissenlit
- de reine des près



Cette rubrique touche à sa fin. J'espère que cela vous aura plu.

Retrouvez cette publication dans un E-book Gratuit sur mon site internet :

<https://questiondesqilibres.webador.fr>

Rubrique "La santé dans l'assiette"



Les sources utilisées pour réaliser ce post :

*Alimentation et ménopause : poids, bouffées de chaleur, conseils
(journaldesfemmes.fr)*

Vous pouvez retrouver toutes les publications sur:

Mes réseaux sociaux :



questiondesqilibres



@coaching.questiondesqilibres

*Les versions téléchargeables en PDF
sur mon site web :*

<https://questiondesqilibres.webador.fr>



By Question des Qi Libres

BYE !

