

*La santé dans l'assiette*



**BESOINS NUTRITIONNELS  
DURANT L'ANDROPAUSE**

Mars 2023



*By Question des Qi Libres*

*Série N°14*

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 "Le cycle masculin" et nous allons nous intéresser plus particulièrement aux besoins nutritionnels au cours de l'andropause.



# BESOINS NUTRITIONNELS DURANT L'ANDROPAUSE

---

Dans mon post du 3 mars 2023 sur "ce qu'est l'andropause" 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 aux besoins nutritifs au cours de cette période.



# BESOINS NUTRITIONNELS DURANT L'ANDROPAUSE

---

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

## Les acides gras insaturés dans :

- Les fruits secs : noix, noisettes, amandes, raisin, baie de goji ...
- L'huile d'olive,
- Les poissons gras : sardines, maquereaux, saumon

## Une alimentation déficiente en vitamines et oligo-éléments peut également se traduire par une baisse de testostérone :

- Le zinc : les viandes mais aussi les légumineuses : lentilles, petits pois, pois cassés, pois chiche...
- La vitamine B : légumes secs, noix, légumes verts, riz sauvage, champignon, amande, volaille, poissons gras, laitage, foie de veau, flocons d'avoine, poivron rouge, avocat, banane, jaune oeuf, orange, choux fleur, fruits de mer
- La vitamine D : Huile de foie de morue, saumon, truite, hareng, oeuf, lait, foie de veau, boisson de soja, thon en conserve, champignon de paris.



*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 :*

*10 aliments riches en vitamine D ([passeportsante.net](http://passeportsante.net))*

*20 aliments riches en vitamine B ([medisite.fr](http://medisite.fr))*

*La baisse de la testostérone n'est ni un tabou ni une fatalité -*

*Naturoscience ([laboratoire-naturoscience.fr](http://laboratoire-naturoscience.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 !**

