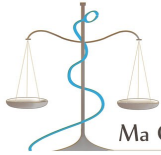


POIDS ET MENOPAUSE



Ma Consultation Diététique

Béatrice
BENAVENT-MARCO

Diététicienne-
Nutritionniste

La plupart des femmes ménopausées ou en pré-ménopause constatent une prise de poids à cette période. Ce désagrément est en réalité multifactoriel et heureusement réversible.

Tout d'abord, il faut savoir que tout au long de notre vie, notre poids augmente doucement mais régulièrement. A la ménopause il y a en plus des modifications hormonales qui viennent accélérer le processus. En effet, sous la diminution de certaines hormones le métabolisme de base diminue. Ce métabolisme est intimement lié à la masse maigre et donc à la masse musculaire. Si notre métabolisme de base diminue, le nombre de calories que l'on brûle au repos diminue. La prise de poids se fait donc plus facilement. Alors que la masse maigre devient de moins en moins importante, la masse grasse augmente peu à peu. A cela, et toujours sous l'effet de la diminution hormonale de la femme, la répartition des graisses change. La prise de poids se fait surtout sur le haut du corps alors que chez la femme réglée on la retrouve essentiellement sous la



taille et les jambes. Cette nouvelle répartition des graisses n'est pas sans conséquence sur l'augmentation des troubles métaboliques et des risques cardio-vasculaires.

On note aussi à cette période de la vie une diminution de l'activité physique dont l'effet sur la perte de la masse musculaire et la capacité à brûler des calories, n'est pas négligeable.

Je rajouterais enfin que certaines femmes accusent aussi une baisse d'estime de soi à ce stade de la vie : la petite jeune qui arrive au bureau, le mari qui ne la surprend plus ou pire encore, les enfants qui quittent le nid... Elles ne sont plus sûres de leur pouvoir de séduction et ont vite fait de se laisser aller.

Quelle alimentation adopter ?

On ne maigrit pas à 50 ans comme on maigrit à 20. L'avantage, c'est que l'on a gagné en maturité, et que l'on ne croit plus aux régimes miracles que nous propose la presse féminine.

Du coup l'amaigrissement est souvent bien mené, et les résultats plus durables. Même s'il faut faire preuve d'un peu plus de patience. J'observe quand même dans la majorité des cas une perte de 2 à 4 kilos par mois. Le régime hypocalorique, ne doit pas être frustrant. On a bien compris que l'on peut se faire plaisir de temps en temps sans pour autant se culpabiliser !

Deux points sont particulièrement

importants durant le régime, le premier c'est de bien surveiller ses apports en protéines. Ils ne doivent en aucun cas être négligés sous peine de voir la masse musculaire fondre.

Le deuxième point est le calcium. En plus de son action sur la prévention de l'ostéoporose (on sait qu'une femme ménopausée y est exposée) il joue un rôle bénéfique sur la perte de poids. Les aliments qui en sont le plus riches sont aussi une source non négligeable de protéines. On veillera toutefois de ne pas abuser des fromages les plus riches en lipides dans le cas d'une hypercholestérolémie associée.

Enfin, des recherches sont actuellement en cours sur le rôle des polyphénols dans le maintien de la masse osseuse.

D'autres antioxydants comme la provitamine A, la vitamine E, C, les tanins, les anthocyanes sont à privilégier. Les sources les plus communes sont les fruits et les légumes, le thé et même le vin rouge (à consommer avec modération). N'hésitez pas à mettre de la couleur dans votre assiette, cela contribuera à vous protéger des maladies cardio-vasculaires, de certains cancers et de bon nombre de dégénérescences.