



Bien manger à la ménopause

La ménopause correspond à la fin de la période reproductive chez la femme. Plusieurs phénomènes se produisent au sein de l'organisme. On note une insuffisance en progestérones et œstrogènes qui entraîne des bouffées de chaleur et la fin des menstruations. Le métabolisme va être ralenti, et dans beaucoup de cas, une prise de poids se déclenche c'est pourquoi il faut adapter l'alimentation. Voici une liste de conseils hygiéno-diététiques à appliquer pour vivre au mieux cette période :

- Afin d'éviter la fonte musculaire
 - L'activité physique n'est pas à négliger, il est recommandé de faire 30 minutes d'activité physique par jour ou 2h30 d'activité par semaine. Favoriser la marche à pied pour vos petits trajets.
 - Les besoins en protéines sont toujours aussi importants, il faut favoriser les protéines d'origines animales, elles sont beaucoup mieux assimilées par l'organisme et le fer aidera à l'absorption intestinale.
- Afin d'éviter l'ostéoporose

L'œstrogène a pour fonction de favoriser la fixation du calcium dans les tissus osseux, du fait de la réduction de cette hormone, vos besoins en calcium sont désormais augmentés. Les meilleures sources sont les produits laitiers, vous pouvez également boire de l'eau minérale riche en calcium (contrex, talians, salvetat).

La vitamine D favorise la fixation osseuse du calcium, voici les principales sources alimentaires : les poissons gras, le lait, le jaune d'œuf, le chocolat noir (>50% cacao), les champignons



M'Ta Diet

Expert en perte de poids

- Afin d'éviter les bouffées de chaleur
Le soja est riche en phytoœstrogènes, en consommer régulièrement apaiserait ce symptôme (contre-indiquer pour les familles à risques de cancer du sein)
- Afin d'éviter la prise de poids
A cet âge votre métabolisme de base ralenti et engendre en général une prise de poids, il va donc falloir faire attention à la qualité de vos apports lipidiques et glucidiques.
 - La consommation de produits sucrés doit rester occasionnelle
Il faut favoriser les glucides complexes qui ont un index glycémique bas.
 - Au niveau des lipides, il faut veiller à un bon apport en acides gras essentiels (oméga 3 et oméga 6) qui font diminuer le taux de cholestérol et triglycérides sanguins.
Limiter au maximum les acides gras saturés. Les 3 cuillères à soupes d'huiles par jour ne doivent pas être oubliées, elles vous apporteront les vitamines liposolubles.
- Afin de conserver un bon transit
Les fibres présentes dans les fruits, les légumes, les légumineuses et les céréales complètes permettent de réguler le transit, elles sont satiétogènes, hypoglycémiantes et hypocholestérolémiantes. Vos besoins sont désormais augmentés, il est recommandé d'en manger 30g par jour.
- Afin de diminuer le vieillissement de la peau
Certains aliments sont riches en antioxydants qui luttent contre ce qu'on appelle les radicaux libres responsables du vieillissement de la peau. Ils sont essentiellement présents dans les fruits et légumes (principalement l'avocat, les brocolis, la tomate, les cœurs d'artichauts, le persil, le chou frisé, l'échalote) et les fruits de mer