

Fiche d'information ménopause

De quoi s'agit-il?

La ménopause marque le début d'une nouvelle phase de la vie. Entre 45 et 55 ans environ, en raison d'un processus naturel, la production d'œstrogènes et de progestérones diminue. Plusieurs désagréments physiques et psychologiques passagers peuvent alors survenir au cours de cette période où la régulation hormonale de la femme doit trouver un nouvel équilibre.

Changements*

Changements comportementaux

Nervosité, dépression, irritabilité, sautes d'humeur, angoisse, problèmes de concentration

Changements Physiques

Bouffées de chaleur (le plus souvent entre 30 sec. et 10 min.), suees nocturnes, maux de tête, insomnies, accumulation de graisse au niveau du ventre et de la taille, chute de cheveux, baisse de la libido, douleurs articulaires et musculaires

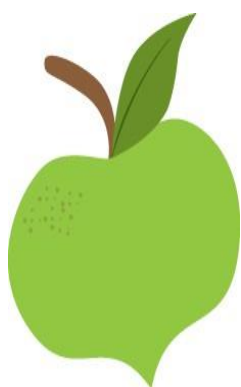
* La ménopause entraîne également une augmentation du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète et de décalcification osseuse. Certaines femmes se plaignent de très nombreux désagréments, d'autres à peine, voire pas du tout.

Comment y faire face?

Une alimentation et un mode de vie sains peuvent contribuer à traverser cette période plus facilement.

Alimentation saine

- Limitez les aliments gras et optez de préférence pour des aliments d'origine végétale (les matières grasses végétales, les alternatives végétales à la crème, les boissons au soja, les boissons à base d'amandes, de noisettes, d'avoine ou de riz, les desserts au soja et les alternatives végétales au yaourt et au fromage frais ou des produits laitiers maigres.
- Veillez à un apport suffisant en calcium. Vous avez le choix dans ce cas entre des alternatives végétales aux produits laitiers enrichies en calcium– comme les boissons au soja, les boissons à base d'amandes, de noisettes, d'avoine ou de riz, les desserts au soja, les alternatives végétales au yaourt ou au fromage frais ou encore des produits laitiers maigres.
- Veillez à un apport suffisant en vitamine D. Celle-ci est également produite par la peau, sous l'effet du soleil et se trouve aussi dans les matières grasses végétales.
- Le calcium et la vitamine D contribuent au maintien de la santé osseuse.
- Mangez suffisamment de légumes, de fruits et d'aliments riches en amidon (riz, pâtes, pain).
- Limitez la consommation d'alcool et de caféine.
- Calculez la prise de calories optimale avec votre diététicien(ne).





- Évitez de vouloir en faire trop, trop vite. Prenez le temps de vous habituer à tous les changements.

- Certaines techniques antistress, comme la méditation et le yoga, peuvent vous aider à mieux gérer la ménopause.

- Essayez de pratiquer une activité physique régulière. Cela vous aidera à lutter contre le surpoids et la décalcification osseuse, et favorisera un bon sommeil et une bonne humeur.

- Essayez de dormir suffisamment. Vous supporterez mieux les changements si vous êtes bien reposée.

- Essayez d'arrêter de fumer. C'est mauvais pour le cœur et les vaisseaux sanguins.