

## Conseils nutritionnels pour les femmes atteintes du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)



Si vous êtes atteinte du syndrome des ovaires polykystiques (SOPK), bien manger pourrait vous aider à prendre en charge certaines des complications à long terme de ce syndrome. Lisez la suite pour savoir comment les aliments et la nutrition peuvent vous aider.

### Qu'est-ce que le syndrome des ovaires polykystiques (SOPK)?

Le SOPK est une affection qui touche les femmes. Il est dû à un déséquilibre des hormones sexuelles chez la femme qui peut entraîner les symptômes suivants :

- Cycles menstruels irréguliers
- Affections de la peau, comme l'acné
- Pilosité excessive sur le visage et le corps

- Kystes sur les ovaires
- Troubles de la fertilité

Le SOPK touche 10 % des femmes. Sa cause est encore inconnue. Elle pourrait avoir une composante génétique, puisque les femmes atteintes du SOPK sont plus susceptibles d'avoir une mère ou une sœur atteinte de la même affection. Le diagnostic de SOPK est généralement établi chez les femmes dans la vingtaine ou la trentaine, voire lorsqu'elles sont adolescentes.

## Le SOPK et le gain de poids

Si vous êtes atteinte du SOPK, cela signifie que votre organisme produit trop d'hormones androgènes. Si votre organisme produit une quantité excessive d'androgènes, vous pourriez prendre du poids, surtout dans la région abdominale. Ce type de gain de poids peut augmenter les risques suivants :

- Hypercholestérolémie
- Hypertension artérielle
- Hyperglycémie
- Taux de triglycérides élevé
- Maladies du cœur
- Diabète de type 2

## Conseils pour maintenir un poids santé en cas de SOPK

Il n'existe pas de régime alimentaire particulier permettant de prévenir ou de traiter le SOPK. Toutefois, faire des choix alimentaires nutritifs et être active peut vous aider à gérer certaines des complications à long terme du SOPK.

Si vous êtes atteinte du SOPK, le meilleur régime alimentaire est celui qui peut vous aider à réduire vos risques de diabète et de maladies du cœur à long terme. Ce régime devrait être faible en gras saturés et riche en fibres. Commencez par faire des choix équilibrés en suivant les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Optez pour les bons gras :

La consommation excessive de gras saturés et de gras trans peut entraîner une hypertension artérielle et une hypercholestérolémie. Limitez votre consommation d'aliments qui contiennent des gras saturés et des gras trans. Optez plutôt pour des gras insaturés plus sains, qui se trouvent dans les huiles végétales comme l'huile de canola et l'huile d'olive, les avocats et les noix. Pour en savoir plus sur les bons gras, cliquez ici.

## Augmentez votre apport en fibres :

Consommer plus de fibres peut vous aider à contrôler votre glycémie et à diminuer votre taux de cholestérol. De plus, les fibres sont bonnes pour le système digestif et contribuent à la satiété. Visez une consommation d'environ 25 g par jour. Voici des aliments riches en fibres à essayer :

- Les fruits – surtout les petits fruits, les poires, les oranges, les figues et les kiwis
- Les légumes – surtout les pois, les épinards, la courge et le brocoli
- Les grains entiers – comme l'avoine, le riz brun, le blé entier, le quinoa, l'orge et le sarrasin
- Les légumineuses – comme les lentilles, les pois chiches, le soya et les haricots communs
- Les céréales à base de son de blé, de psyllium ou d'avoine entière
- Les noix et les graines – comme les amandes, les graines de lin et les graines de tournesol

## Profitez des bienfaits des protéines :

Assurez-vous de consommer des protéines à chaque repas. Choisissez plus souvent les aliments protéinés d'origine végétale. Les protéines végétales peuvent fournir plus de fibres et moins de gras saturés que les autres types d'aliments protéinés. Essayez de manger des aliments protéinés tels que des haricots, des pois, des lentilles, des noix, des graines et du tofu, ainsi que des viandes maigres et de la volaille, des œufs et du poisson.

## Aliments à consommer avec modération :

Choisissez moins souvent des aliments transformés, comme ceux riches en sucre, en sel (sodium), en farine raffinée et en gras, tels que :

- Le riz blanc, les pâtes blanches ou le pain blanc
- Les biscuits, desserts emballés, muffins et barres tendres
- Les boissons gazeuses et les boissons sucrées
- Les aliments frits ou en pâte à frire comme les frites et les croustilles
- Les sucreries comme les bonbons et le chocolat

## Faites de l'exercice :

Essayez de faire au moins 2 heures et demie d'exercice d'intensité modérée par semaine. Commencez par 10 minutes d'activité physique, puis faites des séances plus longues à mesure que votre corps s'adapte. Consultez cet article utile pour obtenir des conseils pour vous lancer.

## Y a-t-il des suppléments qui peuvent m'aider à gérer mon SOPK?

Les recherches à ce sujet sont limitées et ne permettent pas de recommander des suppléments ou des produits de santé naturels particuliers pour réduire les symptômes du SOPK. D'ailleurs, des suppléments ne devraient être recommandés que par votre diététiste ou professionnel de la santé. Par exemple, il pourrait être bénéfique pour certaines femmes atteintes du SOPK de prendre un supplément de vitamine D, si elles sont en carence, ou encore d'oméga-3 et de probiotiques.

## Comment une diététiste peut-elle vous aider?

Une diététiste peut :

Vous proposer un plan alimentaire personnalisé pour vous aider à gérer les symptômes du SOPK en tenant compte de vos préférences, de vos antécédents médicaux, de votre culture et de votre style de vie

S'assurer que vous consommez assez de nutriments essentiels comme les fibres, les protéines, la vitamine D et les oméga-3

Suggérer des suppléments qui pourraient être bénéfiques pour vous

Vous aider à apprendre à lire les étiquettes des aliments et à préparer des repas nutritifs

## En conclusion

Il n'existe pas de régime alimentaire particulier permettant de prévenir ou de traiter le SOPK. Toutefois, adopter une alimentation nutritive et équilibrée et être active peuvent vous aider à gérer certaines des complications à long terme du SOPK. Un régime alimentaire riche en fibres et faible en gras saturés et trans peut contribuer à réduire le risque de maladie du cœur et de diabète.

*Cet article a été écrit et révisé par des diététistes des Diététistes du Canada. Les conseils contenus dans cet article sont présentés à titre de renseignements généraux et ne doivent pas remplacer les conseils de votre diététiste ou professionnel de la santé.*