

## Que manger pendant et après la ménopause?



Bien manger peut vous aider à demeurer en santé lorsque votre corps change durant la ménopause. Lisez ce qui suit pour savoir comment une alimentation nutritive peut vous aider à vous sentir au sommet de votre forme et réduire les risques de maladies liées au vieillissement.

### Qu'est-ce que la ménopause?

La ménopause se produit entre 45 et 55 ans. C'est l'étape qui marque la fin des cycles menstruels chez la femme. Durant le processus naturel de la ménopause, l'organisme produit moins de deux types d'hormones : l'œstrogène et la progestérone. La diminution de ces hormones peut causer :

- Des bouffées de chaleur
- Des sueurs

- De la fatigue
- De la sécheresse vaginale
- Des troubles du sommeil
- Des sautes d'humeur
- De l'irritabilité

## Que devrais-je manger pour gérer les symptômes de la ménopause?

La meilleure option est d'adopter une alimentation équilibrée comprenant une variété de légumes et de fruits, de grains entiers et de protéines. Vous obtiendrez ainsi tous les nutriments dont votre corps a besoin pour se sentir bien et garder un bon niveau d'énergie. Le risque de maladie du cœur augmente également après la ménopause; il est donc important de choisir des aliments nutritifs.

Voici quelques conseils pour vous lancer :

- Remplissez la moitié de votre assiette de légumes et de fruits.
- Choisissez des grains entiers comme l'avoine, le quinoa, l'orge et les céréales et pains à grains entiers.
- Choisissez des protéines végétales, comme les légumineuses, les haricots, les noix et les graines, plus souvent, ainsi que des viandes maigres, du poisson, des œufs et des produits laitiers à faible teneur en matières grasses.
- Choisissez des gras sains comme l'huile d'olive, l'huile végétale et les gras présents dans les noix, les graines et les poissons gras comme le saumon et la truite.
- Limitez les aliments hautement transformés contenant du sucre et du sel ajoutés, comme les repas-minute, les desserts, les produits de boulangerie, les bonbons, le chocolat, la crème glacée et les confitures.

Lisez notre article sur le [Guide alimentaire canadien](#) et consultez notre [Liste aide-mémoire pour la planification des menus](#) pour plus d'information.

Vous cherchez de l'inspiration pour une recette? Vous pouvez choisir parmi de nombreuses recettes savoureuses et nutritives sur le site [Cuisinidées](#).

## Quels sont les nutriments auxquels je dois accorder une attention particulière?

Portez attention à la quantité de calcium et de vitamine D que vous consommez. Ces nutriments sont importants pour maintenir la santé des os et prévenir la perte osseuse qui peut survenir après la ménopause.

De bonnes sources de calcium sont le lait, le yogourt, le fromage, les boissons végétales enrichies, le poisson en conserve avec les arêtes et le tofu. Pour savoir où trouver du calcium, cliquez [ici](#).

Il y a de la vitamine D dans le lait, les boissons végétales enrichies, les poissons gras et le jaune d'œuf. Par ailleurs, Santé Canada recommande aux personnes de plus de 50 ans de prendre un supplément contenant de 400 UI de vitamine D par jour. Apprenez-en plus sur la vitamine D [ici](#).

## Qu'en est-il des suppléments de lin ou de soya?

Le lin et le soya contiennent des « phytoœstrogènes », c'est-à-dire des œstrogènes d'origine végétale, qui copient les effets de l'œstrogène dans l'organisme. Jusqu'à présent, les études ont montré que la prise de suppléments de soya ou de lin n'aide pas à réduire les bouffées de chaleur ou les symptômes de la ménopause. Le lin et le soya sont des aliments nutritifs et peuvent tout de même faire partie d'une alimentation équilibrée.

## En conclusion

Une alimentation équilibrée et nutritive est votre meilleure option pour rester en bonne santé pendant la ménopause. Choisissez chaque jour une variété de légumes et de fruits, de grains entiers et d'aliments protéinés. Assurez-vous de consommer assez de calcium et de vitamine D pour conserver des os solides.

*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.*

Dernière mise à jour – février 6, 2023