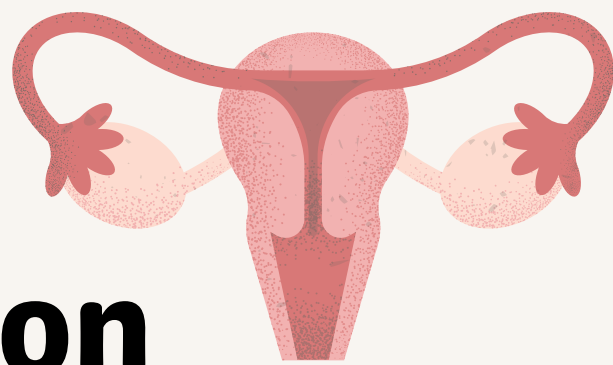


# Ma Ménopause



## Définition

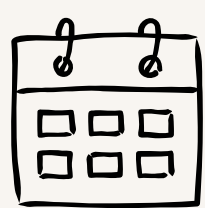
La ménopause correspond à l'arrêt des sécrétions hormonales de l'ovaire ce qui se entraîne l'arrêt des règles et la perte de la fonction de reproduction.

Pour parler de ménopause « installée », il est d'usage d'attendre 1 an après l'arrêt des règles.

Dès les premiers symptômes, il convient de se rapprocher de son médecin, gynécologue, sage femme afin de connaître les solutions les plus adaptées à votre situation.

## Les phases

Péri ménopause : Je constate des irrégularités dans mon cycle et je ressens les premiers symptômes



Ménopause : Je n'ai plus de règle depuis 1 an

## Comprendre les Changements

La ménopause entraîne une **diminution de la production d'hormones** ce qui induit une baisse de la dépense énergétique. La répartition du tissu adipeux est impactée par les changements hormonaux. Une adaptation de l'alimentation et de l'activité physique est donc nécessaire.

# Un nouvel équilibre alimentaire



## Produits Laitiers

La ménopause entraîne un besoin plus important en calcium, donc un apport de 3 produits laitiers par jour est recommandé.



*Un yaourt nature à chaque repas*



## Fruits et Légumes



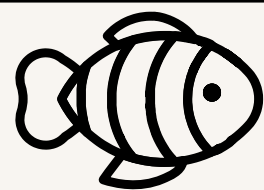
400 à 500g / jour

*2 fruits par jour et 200 g de légumes cuits au déjeuner et au dîner*



## Les Féculents

Les céréales complètes et/ou légumes secs doivent être présents au déjeuner et au dîner afin de répondre aux besoins en glucides de l'organisme. Selon l'appétit, avec un apport minimal de 50g de pain ou 60g de céréales cuites.



## Poissons

Il est recommandé de consommer un poisson gras par semaine et un poisson maigre.



*Saumon le mardi midi et Cabillaud le jeudi soir !*



## Hydratation

Et comme toujours 1,5L d'eau pour répondre aux besoins de mon organisme. Seulement 7 verres d'eau dans la journée, à répartir comme vous le souhaitez

## Limiter

La consommation d'alcool (sucres rapidement stockés !)

Le sel (5g/jour) éviter le sel d'ajout et réduire le sel de cuisson.

*Une pincée de cumin, un soupçon de curcuma, je saupoudre d'herbes de provence et la ciboulette dans ma sauce au yaourt ;) !*

La charcuterie (max 40g / semaine)

*6 tranches de saucisson ou 1/4 de pâté ou 1 petite tranche de jambon rouge*

La viande rouge (max 400g / semaine)

*C'est l'exception au restau !*



# Ma nouvelle journée type

## Petit déjeuner

2 oeufs cuits en omelette dans une c à c d'huile d'olive, saupoudrer de cumin, + 20g de feta et pour finir un yaourt nature ou à la grecque

## Déjeuner

Carottes râpées  
Filet de poulet (revenu dans une c à s d'huile d'olive et une gousse d'ail pressée) + des haricots verts + champignons persillés + une poignée de boulgour (parfumé au curry)  
30 g de cantal avec une tranche de pain complet  
Un yaourt nature  
Une compote ou un fruit

## Diner

Salade verte  
Cabillaud en papillote avec ses légumes (carottes, poireaux, tomates, oignons, échalote, restes de haricots verts aux champignons de midi...) + une poignée de riz (ou plus si j'ai envie)  
Un fruit ou une compote (l'inverse de midi pour varier les plaisirs !)  
Un yaourt nature + 3 noisettes pour que ça croque et pour les bons acides gras dont mes cellules ont besoin !

## Alors c'est décidé, à partir de maintenant je :

- prends un bon petit déjeuner
- bois un verre d'eau
- prépare un bon déjeuner
- bois un verre d'eau
- me détends devant mon dîner
- bois un verre d'eau
- fais un peu plus d'activité physique
- bois un verre d'eau
- j'essaie de faire quelques abdos avant de partir travailler à pied en essayant de diminuer mon temps de trajet par de la marche active
- bois un verre d'eau
- ...

