



RUBRIQUE SIGNÉE  
CLAUDINE ROBERT HOARAU  
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE  
LIBÉRALE À SAINT-DENIS

# Ménopause et prise de poids

Pour de nombreuses femmes, la ménopause est une période délicate pour garder la ligne. La prise de poids s'installe doucement avec le temps, et cela bien avant la cinquantaine. Mais, à la ménopause, les modifications corporelles sont visibles par une modifica-

tion de la répartition de la masse grasse qui se concentre alors sur le ventre et la taille, entraînant ainsi une modification de la silhouette. Il n'est pas rare de ne plus pouvoir fermer son pantalon, sans que la balance bouge d'un gramme. A cela s'ajoutent une

diminution de la masse musculaire dite maigre et une modification du métabolisme qui consommera moins d'énergie. Ces modifications seront d'autant plus importantes si la femme a fait auparavant de nombreux régimes (yoyo).

## Quelques conseils pour ne pas s'enrober

► Une bonne hygiène de vie et des habitudes alimentaires saines et équilibrées mises en place le plus tôt possible.

► Il faut combattre le syndrome yoyo en évitant les multiples régimes restrictifs et déséquilibrés faits régulièrement, notamment avant les vacances pour « rentrer dans son maillot de bain ». Ces multiples petits régimes accélèrent la perte de la masse maigre et concourent à l'aggravation de la prise de poids avec l'âge.

► Mise sur les fruits et légumes, surtout sur les légumes verts crus ou cuits (200 à 250 g par repas). Ils procurent une sensation de satiété. En entrée : une soupe, des crudités, une bonne salade...

► Privilégiez les produits laitiers pauvres en matières grasses (lait écrémé, fro-

mage blanc à 0% voire 20% de matières grasses).

Pendant cette période, l'apport en calcium est indispensable : 3 à 4 produits laitiers par jour.

► N'oubliez pas les protéines indispensables pour entretenir vos muscles. Les besoins ne diminuent pas avec l'âge. Protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers), protéines végétales (légumes secs, céréales, féculents), à vous de choisir et de varier.

► Utilisez des huiles végétales pour un apport en acides gras essentiels. Ils sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire.

► En ce qui concerne les féculents, privilégiez les légumes secs et les céréales complètes qui comportent beaucoup de fibres et vous procureront une satiété.



## PENSEZ À BOUGER

L'exercice accélère le transit et entretient les tissus musculaires qui consomment de l'énergie, même au repos.

L'activité physique ne signifie pas forcément sport : une simple marche de 30 minutes par jour à un rythme soutenu et de façon régulière est tout à fait bénéfique.

LIMITEZ LA CONSOMMATION D'ALIMENTS TROP GRAS (FRITURE), TROP GRAS ET SUCRÉS (BARRES CHOCOLATÉES, GLACE...), TROP GRAS ET SALÉS (BISCUITS APÉRITIFS...)

## Erratum

Quelques erreurs se sont glissées dans notre article sur les barres de céréales. Il fallait lire :

Grany 5 céréales et fruits des bois : 1 barre = 3/4 de carré de sucre et 1/2 cuillère à café d'huile ; Grany 5 céréales et morceaux de pomme : 1 barre = 1 carré de sucre et 1/2 cuillère à café d'huile ; Grany 5 céréales et morceaux de chocolat : 1 barre = 1 carré de sucre et 3/4 de cuillère à café d'huile ; Grany Maniac enrobé de chocolat : 1 barre = 1 carré 1/2 de sucre.

## EXEMPLE D'UNE JOURNÉE ALIMENTAIRE

### Petit-déjeuner

- 1 boisson chaude (thé, café)
- 3 biscottes + 10 g de beurre
- 125 ml de lait écrémé ou 1 fromage blanc nature à 0% de matières grasses
- 2 kiwis

### Déjeuner

- Salade de chou blanc
- Carri de poulet
- Daube de citrouille
- 3 cuillères à soupe de riz
- 1 yaourt nature ou à 0% de matières grasses + 1 cuillère à café de sucre

### Dîner

- Salade de tomate
- Omelette (2 œufs) + salade verte
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- 1 yaourt nature ou à 0% de matières grasses + une pomme au four
- (Quantité d'huile utilisée : 1 cuillère à soupe par repas.)