

NOURRIR VOTRE BIEN- ÊTRE PENDANT LA MÉNOPAUSE

Conseils fondés sur des données probantes en matière
de nutrition et d'habitudes de vie saines



INTRODUCTION

La ménopause est une période de changements importants qui peut avoir des répercussions sur plusieurs aspects de la santé, notamment la santé des os et des muscles, la santé cardiovasculaire et métabolique, ainsi que le bien-être émotionnel. De saines habitudes alimentaires et de vie peuvent favoriser une transition plus harmonieuse et contribuer à améliorer la qualité de vie pendant la ménopause et au-delà.

Ce livret aborde quatre grands thèmes : l'alimentation et les comportements alimentaires, l'activité physique, les autres habitudes de vie et l'image corporelle. Chaque section présente des conseils pratiques fondés sur les données probantes afin de soutenir votre santé et votre bien-être tout au long de la transition ménopausique.





NUTRITION ET COMPORTEMENTS ALIMENTAIRES

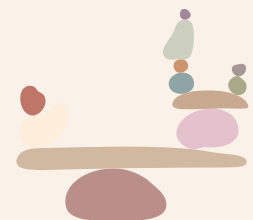
Principes clés d'une alimentation saine

Mangez une variété d'aliments peu transformés

- **Légumes et fruits** : remplissez la moitié de votre assiette – frais, surgelés ou en conserve, tout compte. Visez une variété de couleurs.
- **Grains entiers** : avoine, riz brun, quinoa, pain et pâtes de blé entier, orge – choisissez-les plutôt que les grains raffinés (tels que le pain blanc et les pâtisseries) la plupart du temps.
- **Aliments protéinés** : poisson, volaille, œufs, viandes maigres, légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), tofu, tempeh et produits laitiers.
- **Bon gras** : noix, graines, avocat, huile d'olive et poissons gras (ex., saumon, maquereau, sardines) pour les acides gras oméga-3.
- **Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots noirs, edamames – riches en protéines et en fibres, et particulièrement bénéfiques pour la santé cardiaque et intestinale.
- **Visez la variété entre et au sein de chaque groupe alimentaire. Aucun aliment ou supplément ne peut remplacer les bienfaits d'une alimentation diversifiée à base d'aliments entiers.**

Tout est une question d'équilibre

- **Aucun aliment ou groupe alimentaire ne doit être éliminé.** Restreindre des catégories entières d'aliments n'est pas recommandé et peut faire plus de mal que de bien.
- **Une alimentation équilibrée et variée laisse place aux aliments que vous aimez.** Le plaisir fait partie d'une bonne nutrition.
- **Certains aliments peuvent nuire à votre santé s'ils sont consommés régulièrement ou en excès.** Choisissez-les moins souvent : viandes rouges, aliments ultra-transformés, boissons sucrées, aliments riches en sodium et gras saturés.
- Rappelez-vous : **chaque journée n'a pas besoin d'être parfaite. Une bonne règle est l'approche 80/20** : privilégiez des choix alimentaires nourrissants environ 80 % du temps et laissez place à la flexibilité et au plaisir pour les 20 % restants.



Inclusion | Modération | Variété

Bien manger durant la ménopause

Inclure des protéines à chaque repas

- Les protéines deviennent particulièrement importantes durant la ménopause pour protéger la masse musculaire, la solidité des os, la fonction physique et la santé immunitaire.
- Quelle quantité? **Visez environ 1,0 à 1,2 gramme de protéines par kilogramme de poids corporel** par jour. Pour une femme pesant 70 kg (154 lb), cela représente environ 70 à 84 g de protéines par jour.
- **Bonnes sources** : œufs, poisson, fruits de mer, volaille, viandes maigres, légumineuses, tofu, tempeh, yogourt grec, fromage cottage et noix.
- **Visez à inclure une source de protéines à chaque repas et collation**, en répartissant l'apport tout au long de la journée pour favoriser la satiété et atteindre vos besoins en protéines. Un bon objectif est de 20 à 30 g de protéines par repas (environ 3 à 4 oz d'un aliment riche en protéines comme le poisson ou la viande).

Prioriser les fibres

- **Une alimentation riche en fibres favorise la santé intestinale**, qui joue un rôle dans la régulation hormonale et de l'humeur, ainsi que la santé osseuse durant la ménopause.
- **Les fibres jouent également un rôle clé dans la santé cardiaque et métabolique.** Un apport élevé en fibres est associé à un cholestérol LDL plus bas, un meilleur contrôle de la glycémie et un risque cardiovasculaire réduit.
- **Visez au moins 25 grammes de fibres par jour.** Les bonnes sources incluent les légumes, les fruits, les légumineuses, les grains entiers, les noix et les graines. À titre de référence : 1 tasse de lentilles cuites fournit environ 16 g; 1 poire moyenne fournit environ 5 g; ½ tasse de flocons d'avoine fournit environ 4 g.

Comment connaître la quantité de protéines et de fibres dans vos aliments?

- Repérez la quantité totale de protéines ou de fibres, en grammes par portion, sur l'étiquette nutritionnelle.
- S'il n'y a pas d'étiquette nutritionnelle, vous pouvez aussi facilement trouver en ligne la teneur en protéines et en fibres de l'aliment.
- Gardez en tête que la portion indiquée ne correspond pas nécessairement à la quantité que vous devriez manger.

Valeur nutritive Nutrition Facts	
pour 1 tasse (250 mL) Per 1 cup (250 mL)	
Calories 110	% valeur quotidienne* % Daily Value*
Lipides / Fat 0 g	0 %
saturés / Saturated 0 g	0 %
+ trans / Trans 0 g	0 %
Glucides / Carbohydate 26 g	
Fibres / Fibre 0 g	0 %
Sucres / Sugars 22 g	22 %
Protéines / Protein 2 g	
Cholestérol / Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Potassium 450 mg	13 %
Calcium 30 mg	2 %
Fer / Iron 0 mg	0 %
*5 % ou moins c'est peu, 15 % ou plus c'est beaucoup *5% or less is a little, 15% or more is a lot	



Consultez la page suivante pour voir des exemples d'aliments riches en protéines et en fibres.

MISE EN CONTEXTE

Exemples d'aliments riches en protéines

Aliment	Portion	Teneur approximative en protéines
Poitrine de poulet, cuite	3 oz / 85 g	26 g
Saumon, cuit	3 oz / 85 g	22 g
Crevettes, cuites	3 oz / 85 g	20 g
Thon en conserve, égoutté	3 oz / 85 g	20-22 g
Tofu ferme	½ tasse / 125 ml	10 g
Tempeh	3 oz / 85 g	16 g
Œufs	2 oeufs grands	12-14 g
Yogourt grec	¾ tasse / 185 ml	17 g
Fromage cottage	½ tasse / 250 ml	14 g
Amandes	¼ tasse / 60 ml	6 g

Exemples d'aliments riches en fibres

Aliment	Portion	Teneur approximative en fibres
Lentilles, cuites	1 tasse / 250 mL	16 g
Haricots noirs, cuits	½ tasse / 125 mL	7-8 g
Pois chiches, cuits	½ tasse / 125 mL	6 g
Edamames, cuits	½ tasse / 125 mL	4 g
Choux de Bruxelles, cuits	1 tasse / 250 mL	6g
Brocoli, cuit	1 tasse / 250 mL	5 g
Graines de chia	2 c. à soupe / 30 mL	8-10 g
Flocons d'avoine	½ tasse / 125 mL, secs	4 g
Quinoa, cuit	1 tasse / 250 mL	5 g
Pain à grains entiers	1 tranche	2-4 g
Framboises	1 tasse / 250 mL	8 g
Kiwis	2 moyens	4 g

Nutriments qui soutiennent vos os

Calcium

- **Le calcium est mieux absorbé lorsqu'il provient des aliments.** Les femmes de 50 ans et plus devraient consommer 1 200 mg de calcium par jour.
- **Les aliments riches en calcium:** les produits laitiers, comme le lait, le yogourt et le fromage; les boissons végétales enrichies, comme celles à base de soya; le saumon ou les sardines en conserve avec les arêtes; le tofu préparé avec du sulfate de calcium; les edamames; les amandes; le brocoli; le bok choy et le chou frisé.
- **Les suppléments de calcium ne sont plus recommandés de façon systématique chez les femmes d'âge moyen.** Un apport excessif provenant de suppléments est associé à un risque accru de calculs rénaux et de problèmes cardiovasculaires. Dans la mesure du possible, il est préférable de privilégier les sources alimentaires. Consultez votre médecin ou votre diététiste avant de commencer à prendre un supplément de calcium.

Vitamine D

- **La vitamine D est plus difficile à obtenir par l'alimentation seule.** Les meilleures sources alimentaires incluent : les poissons gras (saumon, truite, maquereau, sardines), les jaunes d'œufs, le lait enrichi et les boissons végétales enrichies, ainsi que le jus d'orange enrichi. Cependant, ces aliments ne fournissent généralement qu'une fraction des besoins quotidiens.
- **Un supplément quotidien de 400 UI (unités internationales) est largement recommandé pour les adultes canadiens de 50 ans et plus,** en plus des aliments riches en vitamine D, pour aider à atteindre l'apport nutritionnel recommandé (600 UI/jour pour les 51 à 70 ans).

Suppléments

- **La vitamine D est le seul supplément nutritionnel qui est largement recommandé pour la plupart des femmes canadiennes de plus de 50 ans.**
- La plupart des suppléments à base de plantes commercialisés pour les bouffées de chaleur (actée à grappes noires, dong quai, huile d'onagre, etc.) n'ont pas démontré leur efficacité dans des essais cliniques rigoureux.
- **« Naturel » ou « à base de plantes » ne signifie pas sécuritaire ou efficace.**
- Si vous vous demandez si vous devriez prendre un supplément spécifique durant la ménopause, discutez-en toujours avec votre médecin d'abord.
- **Important :** la vitamine D est une vitamine liposoluble. Elle est mieux absorbée lorsqu'elle est consommée avec un repas ou une collation contenant des matières grasses (p. ex., un filet d'huile d'olive, de l'avocat, des noix ou du fromage).

Le saviez-vous?

Certaines femmes remarquent que les aliments épicés, la caféine ou l'alcool peuvent déclencher ou aggraver les bouffées de chaleur, mais cela varie d'une personne à l'autre. Si vous remarquez un lien, vous pouvez essayer de réduire cet aliment pour voir si cela aide. Il n'est pas nécessaire d'éviter ces aliments à moins qu'ils ne soient un déclencheur personnel pour vous.



Votre relation avec la nourriture compte aussi

Approchez l'alimentation en pleine conscience

- **Écoutez les signaux de votre corps.** Mangez lorsque vous avez physiquement faim, arrêtez lorsque vous êtes confortablement rassasiée et remarquez comment différents aliments vous font sentir.
- **Portez attention à la façon dont vous mangez, pas seulement à ce que vous mangez.** Manger lentement, minimiser les distractions et savourer vos aliments peut vous aider à mieux reconnaître la faim et la satiété, tout en rendant les repas plus satisfaisants.
- **Cuisinez à la maison lorsque possible.** Les repas faits maison peuvent améliorer la qualité alimentaire tout en vous aidant à renouer avec le plaisir de préparer et de partager la nourriture.
- **Rappelez-vous que manger, c'est bien plus que la nutrition.** La nourriture apporte aussi du plaisir, de la culture, du réconfort et des occasions d'échanger avec les autres.
- **Prendre des repas régulièrement,** accompagnés de collations au besoin, aide à maintenir votre niveau d'énergie, à préserver la santé musculaire et à favoriser une humeur stable. Essayez d'éviter de grignoter continuellement ou de rester de longues périodes sans manger.
- **Les changements les plus bénéfiques pour votre santé sont ceux que vous pouvez maintenir à long terme.** Allez-y une étape à la fois, en privilégiant l'ajout d'aliments entiers plutôt que la restriction.

Méfiez-vous de la culture des régimes

- De nombreux régimes, diètes détox et tendances bien-être ciblant les femmes ménopausées manquent de preuves scientifiques.
- **Les régimes restrictifs et certaines approches alimentaires peuvent entraîner une perte de poids à court terme, mais les données probantes ne confirment ni leur efficacité ni leur innocuité à long terme.**
- Méfiez-vous des produits ou programmes promettant une perte de poids rapide ou un « rééquilibrage » hormonal.

Vous n'êtes pas seule

- La ménopause est un stade au cours duquel certaines femmes remarquent des changements dans leur appétit, leurs habitudes alimentaires ou leur relation avec la nourriture.
- L'alimentation émotionnelle, l'alimentation restrictive et l'obsession avec la nourriture et le poids sont courantes chez les femmes pendant et après la ménopause et peuvent nuire au bien-être mental et physique.

Quand chercher du soutien?

Si vous sautez fréquemment des repas, si vous vous sentez hors de contrôle face à la nourriture, ou si vous consacrez beaucoup d'énergie mentale à la nourriture et au poids, envisagez de consulter une diététiste professionnelle pour un soutien nutritionnel personnalisé. Au besoin, demandez une référence à votre médecin ou infirmière praticienne.



ACTIVITÉ PHYSIQUE



Bougez pour la force, la vitalité et la longévité

L'activité physique est l'un des outils les plus puissants pour soutenir votre santé durant la ménopause – pour vos os, votre cœur, vos muscles, votre humeur, votre sommeil et votre autonomie. L'objectif est de bouger de manière à développer une force et une vitalité durables, quelle que soit votre taille corporelle.

Développer et maintenir sa force est plus important que jamais

- Durant la ménopause, **la baisse des œstrogènes réduit les signaux hormonaux qui aident à maintenir la masse musculaire**. L'entraînement musculaire compense directement en stimulant la croissance musculaire par le mouvement.
- **L'entraînement en résistance est le moyen le plus efficace de préserver la masse maigre, de protéger la densité osseuse et de réduire le risque de chutes et de fractures en vieillissant.**
- **Vous n'avez pas besoin d'un gym** – les exercices avec le poids du corps, les bandes de résistance et les entraînements à domicile comptent tous.
- L'entraînement musculaire soutient votre autonomie : la capacité de porter des sacs d'épicerie, de monter des escaliers et de rester active pour les décennies à venir.
- Pour de meilleurs résultats, combinez l'entraînement en résistance avec un apport adéquat en protéines (voir la section Nutrition).

Ajoutez des mouvements aérobiques que vous aimez

- **Visez au moins 150 minutes par semaine** (environ 20 minutes/jour) d'activité aérobique d'intensité modérée (p. ex., marche rapide, vélo, natation, danse).
- **Même de petites quantités de mouvement peuvent faire une différence significative** et contribuer à réduire le risque de maladie cardiaque et les accidents vasculaires cérébraux, à diminuer le fardeau des bouffées de chaleur et à améliorer le sommeil.



Bougez aussi pour votre esprit

- Une activité physique régulière **peut aider à réduire les symptômes de dépression et d'anxiété durant la transition ménopausique**.
- Les pratiques corps-esprit comme le yoga, le Tai Chi et le Qigong peuvent réduire le stress, améliorer la qualité du sommeil et soutenir le bien-être général.
- **Trouvez des activités qui vous procurent de la joie et qui s'intègrent à votre vie** – la régularité est plus importante que l'intensité.

HABITUDES DE VIE

Plusieurs autres habitudes quotidiennes jouent un rôle important durant la transition ménopausique. Le sommeil, le stress, l'alcool et le tabagisme peuvent tous affecter vos symptômes, votre santé à long terme et votre qualité de vie.

Priorisez le sommeil

- Les troubles du sommeil comptent parmi les symptômes les plus courants et perturbants de la ménopause.
- **Conseils pratiques d'hygiène du sommeil :** maintenez des heures de coucher et de lever régulières, évitez la caféine après midi, limitez l'alcool en soirée et gardez votre chambre fraîche et sombre.
- **Essayez de faire de l'exercice plus tôt dans la journée** si vous remarquez que l'activité physique intense près de l'heure du coucher affecte votre capacité à vous endormir.



Gérez le stress

- Le stress peut aggraver les bouffées de chaleur, perturber le sommeil et augmenter le risque de dépression et d'anxiété durant la transition ménopausique.
- **Les options de gestion du stress fondées sur des données probantes incluent :** la thérapie cognitivo-comportementale, la méditation de pleine conscience, le yoga, le Tai Chi et les liens sociaux.
- **Protéger du temps pour le repos, les relations et les activités que vous aimez n'est pas un luxe; cela fait partie de votre santé.**



Alcool : moins, c'est mieux

- **Il n'existe pas un niveau de consommation d'alcool complètement sécuritaire.** Les directives canadiennes actuelles (CCSA, 2023) identifient **2 consommations standards ou moins par semaine** comme le seuil de risque moindre, mais il est important de savoir que même ce niveau comporte un certain risque pour la santé. **Les données sont claires : moins on consomme d'alcool, mieux c'est pour la santé globale.**
- **L'alcool est un cancérogène reconnu.** À mesure que la consommation d'alcool augmente, le risque de sept types de cancer augmente également, ainsi que de nombreuses autres conditions de santé.
- **Ceci est particulièrement important après la ménopause.** Le risque de cancer du sein augmente après la ménopause en raison de changements hormonaux et liés à l'âge, ce qui rend particulièrement important de considérer l'alcool comme un facteur de risque modifiable.

Cessez de fumer ou obtenir du soutien

- Le tabagisme est associé à une ménopause plus précoce et à des bouffées de chaleur plus sévères.
- Le tabac aggrave également les risques pour la santé osseuse et cardiaque qui sont déjà élevés durant la transition ménopausique.
- **Cesser de fumer à tout âge procure des bienfaits significatifs pour la santé.** Un soutien gratuit à l'abandon du tabac est disponible par l'entremise de Santé Canada et des programmes provinciaux.

Si vous êtes préoccupée par votre sommeil, votre niveau de stress, votre consommation d'alcool et de substances ou encore par vos habitudes, envisagez de consulter une diététiste pour un soutien nutritionnel personnalisé. Au besoin, demandez à votre médecin ou infirmière praticienne une référence.

SOYEZ BIENVEILLANTE ENVERS VOUS- MÊME



Les changements corporels
durant la ménopause sont
normaux et complexes

- Les changements hormonaux peuvent modifier la façon dont votre corps emmagasine les graisses, influencer votre peau, vos cheveux et votre sommeil, ainsi qu'affecter la façon dont vous vous sentez au quotidien.
- **Ces changements sont d'origine biologique, et non le résultat d'un échec personnel.**
- Même si les variations de poids sont fréquentes pendant la ménopause, l'optimisation de vos habitudes alimentaires et de votre mode de vie peut vous aider à maintenir un poids favorable à la santé ou à limiter la prise de poids.
- **Rappelez-vous qu'une alimentation saine et de bonnes habitudes de vie sont bénéfiques pour votre santé et votre bien-être, peu importe si elles entraînent un changement de poids corporel ou non.**

Cultiver une relation
positive avec votre corps

- **L'appréciation corporelle** – reconnaître et valoriser tout ce que votre corps vous permet de faire – est un meilleur prédicteur du bien-être que la poursuite d'un poids ou d'une taille spécifique.
- **Le changement est une partie naturelle du vieillissement.** Prendre soin de votre corps signifie le soutenir à travers cette transition, et non s'attendre à ce qu'il reste le même pour toujours.
- Résistez aux messages de la culture des régimes qui vous disent que votre corps doit être « corrigé ».
- **Vous méritez d'être nourrie et de prendre soin de vous telle que vous êtes, dès maintenant.**
- Si vous avez des préoccupations concernant les changements corporels ou de poids durant la ménopause, n'hésitez pas à consulter votre médecin ou une diététiste pour un soutien et des conseils personnalisés.



ALLER DE L'AVANT

La ménopause est une transition naturelle de la vie, mais elle peut aussi représenter un tournant important pour la santé des femmes. Au cours de cette période, votre corps peut changer de façons nouvelles et parfois inattendues.

Les habitudes alimentaires et de vie présentées dans ce livret visent à soutenir votre bien-être global grâce à une alimentation nourrissante, au mouvement, au repos, à l'autocompassion et à des soins fondés sur les données probantes. **De petits changements réalistes peuvent avoir des effets significatifs sur la santé de vos os, de vos muscles et de votre cœur, ainsi que sur votre humeur, votre niveau d'énergie et votre qualité de vie pendant la ménopause et au-delà.**

Vous n'avez pas à traverser cette transition seule. Si vous avez des questions au sujet de votre alimentation, des changements corporels, de vos symptômes ou de votre relation avec la nourriture, pensez à consulter un professionnel de la santé qualifié afin d'obtenir un accompagnement personnalisé.

Trouver une diététiste :

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés et des recommandations pratiques, envisagez de consulter une diététiste. Au Canada, les diététistes sont des professionnelles de la santé réglementées et des expertes en alimentation et en nutrition. Chaque province dispose d'un registre public permettant de vérifier le droit d'exercice d'une diététiste. Vous pouvez également utiliser le répertoire « Trouver une diététiste » des Diététistes du Canada pour effectuer une recherche selon le lieu, la langue ou un enjeu de santé.

Diététistes du Canada

Une version anglaise de ce livret est disponible.

Consultez notre **site web** pour plus d'information.



Laboratoire de nutrition, comportements et santé
Nutrition, Behaviour and Health Lab

