

Marie-Laure André
Diététicienne-nutritionniste

Par l'experte de
la perte de poids
suivie par
+ de 500 000
abonnés



MANCIR & RESTER MINCE *après 45 ans*



**La méthode
de Marie-Laure André
pour garder la ligne
sans régime**

LEDUC 

« Grossir après 45 ans est une fatalité... »
**« Je n'ai rien changé à mon alimentation ni à mon mode de vie
et pourtant je grossis... »**
**« Avant je pouvais manger ce que je voulais sans impact sur ma
silhouette, maintenant tout est compliqué... »**

**La prise de kilos est-elle inéluctable passé 45 ans
à cause des bouleversements hormonaux ?**
**NON ! nous affirme la célèbre diététicienne-nutritionniste Marie-Laure André
aux plus de 500 000 abonnés.**

Dans cet ouvrage, découvrez les principes fondamentaux de Marie-Laure André pour vivre sereinement cette période délicate et préserver votre bien-être, votre vitalité et une silhouette harmonieuse. Apprenez à :

- **Connaître vos besoins nutritionnels après 45 ans**, pour rééquilibrer vos assiettes, pallier les carences et adapter les quantités à votre métabolisme.
- **Optimiser votre santé sur le long terme**, pour dire adieu aux douleurs articulaires ou autres, retrouver votre énergie et régler vos problèmes de sommeil.
- **Bouger et adopter les exercices physiques adéquats**, pour conserver un corps tonique.
- **Et en bonus** : conseils pratiques sur la diététique, recettes simples et équilibrées, rituels à mettre en place... pour gagner en confort de vie et vous sentir bien.

Diététicienne-nutritionniste reconnue à l'international, titulaire d'un master 2 en sciences des aliments et nutrition humaine, **Marie-Laure André** s'est spécialisée dans les Index glycémiques (IG) bas et est l'auteure des *7 lois de la minceur* aux éditions Leduc. Elle prône une alimentation saine, conviviale, gourmande et à la portée de tous. Retrouvez-la aussi sur sa chaîne YouTube (« Marie-Laure André, experte IG bas »), sur son compte Instagram (@passionnutrition) et sur son site (www.marielaureandre.fr).

19,90 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-3402-8



www.editionsleduc.com

LEDUC



Rayons :
Santé,
bien-être,
diététique

MINCIR
& RESTER MINCE
après 45 ans

De la même auteure aux Éditions Leduc
Les 7 lois de la minceur, 2023.

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : **bit.ly/newsletterleduc**

Retrouvez-nous sur notre site **www.editionsleduc.com**
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon ! Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Marie Marin

Relecture : Ghislaine Jahidi

Design de couverture : Emmanuelle Audebrand

Maquette : Laurent Grolleau – Ma petite FaB

Photographie de couverture : © Antoine Gijbels

Illustrations : © AdobeStock

© 2025 Leduc Éditions
76, boulevard Pasteur
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-3402-8

Marie-Laure André

MINCIR
& RESTER MINCE
après 45 ans

LEDUC 

SOMMAIRE

Introduction	7
 PARTIE 1 – MON CORPS ET MES BESOINS.....	11
Comment votre corps évolue-t-il ?	13
Votre nouveau poids de forme.....	21
Quels sont vos besoins nutritionnels après 45 ans ?	27
 PARTIE 2 – MA SANTÉ ET MA SILHOUETTE.....	55
Comment équilibrer vos repas après 45 ans ?	57
Comment conserver une silhouette fine grâce aux IG bas ?	75
Ma journée type IG bas	87
Comment gérer les écarts prévus et les imprévus ?	143
Avancer en âge en bonne santé, sans douleur articulaire	159
L'intérêt des compléments alimentaires après 45 ans.....	169
L'impact des modes de cuisson et de conservation	177
Mieux choisir ses aliments en décryptant les étiquettes alimentaires.....	185

Mieux digérer sans avoir de ballonnements.....	193
Bien s'hydrater après 45 ans.....	205

PARTIE 3 – MA VITALITÉ ET MON BIEN-ÊTRE PHYSIQUE ET ÉMOTIONNEL 211

Rester en mouvement pour conserver sa vitalité.....	213
Les changements émotionnels après 45 ans	225
Les changements de goûts et les envies alimentaires	239
Bien s'organiser et gérer les imprévus	249
L'évolution du sommeil avec l'âge	263
Se ressourcer et prendre soin de soi pour évacuer les tensions du quotidien....	277
Conclusion.....	285
Table des matières.....	287
Table des recettes	294

INTRODUCTION

45 ans serait-il un âge charnière dans la vie, celui où la prise de poids s'amorce ou s'accélère, et où la vitalité décline progressivement, parfois de façon irréversible? Chez la femme, la préménopause entre en scène. Les modifications hormonales chamboulent le corps et peuvent avoir un impact sur la qualité de la peau, la masse musculaire, la répartition des graisses, et même sur l'humeur. Chez l'homme, c'est souvent à la quarantaine que la bedaine fait son apparition : la baisse de l'activité physique et les excès de table répétés amorcent doucement, mais sûrement, la prise de poids.

Alors, faut-il se résigner et accepter ce corps que vous avez du mal à reconnaître? Non, bien sûr! Il est possible de vivre sereinement cette période délicate, de conserver votre bien-être, votre vitalité et une silhouette harmonieuse.

Votre corps est la seule chose qui vous appartienne vraiment pour la vie! Prenez-en soin!

On me dit souvent : « Avant, je pouvais manger ce que je voulais et je ne prenais pas un gramme », ou « Je n'ai rien changé à mon alimentation, mais, maintenant, je grossis », ou encore « Je prends 1 kilo dès que je fais un excès ». Cela est souvent vécu comme une injustice, et je le comprends aisément! Mais en révisant le contenu de votre assiette et en adoptant des réflexes très simples, vous pourrez garder un poids plutôt stable sur le long terme.

Ce qui est sûr, c'est qu'avec l'âge le métabolisme change et le corps stocke plus facilement les excès sous forme de graisse de réserve. Il est donc important de faire le point sur votre alimentation quotidienne et de mettre en place des habitudes plus saines, plus respectueuses des besoins actuels de votre corps.

Le niveau d'énergie a tendance à baisser également avec l'âge : les nuits trop courtes ne pardonnent plus, vous récupérez moins vite après une séance d'activité physique, vous pouvez ressentir davantage le besoin de faire des siestes ou de vous coucher plus tôt pour mieux récupérer. C'est l'âge où le sommeil peut également se modifier, avec des nuits parfois ponctuées de réveils nocturnes et d'insomnies. Résultat : une sensation désagréable de fatigue se ressent dès le lever.

« C'est dur de vieillir », me direz-vous ! Et je vous répondrai que c'est plutôt une chance en réalité... À vous de faire en sorte que chaque étape de votre vie soit douce et bien vécue. C'est possible et je vais vous dévoiler comment !

Concrètement, ce que je veux vous montrer dans ce livre, c'est que vous pouvez avancer en âge et conserver votre vitalité et une silhouette tonique dont vous serez fier.e. Cela demande, bien sûr, une hygiène de vie saine ; ce n'est pas en mangeant des bonbons sur votre canapé tous les soirs que vous y arriverez ! Mais si vous pensez qu'il faut faire 3 h de sport chaque jour pour y parvenir, détrompez-vous ! Quelques bonnes habitudes et petites routines vous aideront à atteindre vos objectifs.

Attention : ce livre ne propose ni régime ni programme de sport intensif. L'objectif n'est pas de garder la ligne « à tout prix », mais plutôt de vous sentir bien dans votre corps, d'être en harmonie avec lui, de lui apporter au quotidien tout ce dont il a besoin pour fonctionner de manière optimale et d'entretenir avec lui une

relation apaisée et bienveillante. Vous constaterez que plus vous êtes à l'écoute de vos besoins et y répondez, plus vous gagnerez en vitalité et en bien-être physique et mental !

Pour vous aider dans cette démarche de mieux-être, je vous livre mes meilleurs conseils et astuces visant à mettre en place une alimentation qui respecte les besoins du corps après 45 ans, et je partage avec vous mes petites routines qui m'aident personnellement au quotidien à booster ma vitalité. Vous profiterez ainsi de mon expérience personnelle et de mon expertise en nutrition.

Bien sûr, je vous propose également dans ce livre des idées de menus équilibrés, ainsi que des recettes saines et gourmandes à faible impact sur la glycémie (ce qui permet de faciliter le déstockage des graisses), et bien plus encore : je vous donnerai des conseils pour réguler votre humeur, pour mieux digérer, pour bien choisir les compléments alimentaires en fonction de vos besoins, etc.

Pour obtenir des résultats concrets dans votre vie, n'oubliez pas que vous devez être acteur(trice), c'est-à-dire que vous devez passer à l'action ! La simple lecture de ce livre vous apportera, certes, des connaissances, mais les vrais changements auront lieu quand vous expérimenterez véritablement les conseils et astuces donnés. Aussi, je vous proposerai des exercices pratiques et des défis pour vous aider à avancer pas à pas vers vos objectifs.

On y va ?

Partie 1

Mon corps et mes besoins

COMMENT VOTRE CORPS ÉVOLUE-T-IL ?

Votre corps évolue toute votre vie. Mais à la quarantaine, il y a un changement notable chez la femme, lié aux variations hormonales et à la fameuse préménopause.

La préménopause, c'est la période qui précède la ménopause. Elle commence aux alentours de 45 ans, parfois avant, et dure plusieurs années (jusqu'à 7 ans et même davantage chez certaines femmes). C'est au cours de cette période qu'apparaissent certains symptômes assez caractéristiques et désagréables : fatigue, douleurs articulaires, ballonnements intestinaux, sueurs nocturnes et bouffées de chaleur, humeur changeante, émotivité accrue, sommeil perturbé... Et, bien sûr, les cycles menstruels deviennent irréguliers : parfois raccourcis, parfois allongés.

La faute à qui? Aux variations des taux de progestérone et d'œstrogènes : ceux-ci fluctuent et finissent par chuter de manière significative!

PRÉMÉNOPAUSE, MÉNOPAUSE ET PÉRIMÉNOPAUSE :
QUELLES DIFFÉRENCES ?

La **préménopause** est la période qui précède la ménopause et l'arrêt des menstruations. Elle dure en général plusieurs années et de nombreux symptômes apparaissent : perte de masse mammaire, bouffées de chaleur, irritabilité...

La **ménopause** est la période qui correspond à l'arrêt de l'activité des ovaires. Elle est diagnostiquée après 12 mois consécutifs sans règles.

La **périménopause** désigne la période autour de la ménopause : elle démarre par la préménopause et englobe la ménopause.

LE MÉTABOLISME DE BASE

En France, la prise de poids moyenne est de 7 kilos entre 20 et 50 ans chez la femme. Et à la période de périménopause, cette prise de poids est d'environ 4 à 5 kilos (ce qui englobe les kilos pris entre 20 et 50 ans, et qui montre l'accélération de la prise de poids à la périménopause). Cette prise de poids s'explique en partie par la baisse du métabolisme de base. Mais certaines femmes ne prennent pas spécialement de poids, surtout si elles restent actives au quotidien, d'où l'importance de l'activité physique dans vos routines. J'évoquerai ce sujet et vous donnerai mes routines dans la suite de ce livre.

LE MÉTABOLISME DE BASE, C'EST QUOI ?

Le métabolisme de base, aussi appelé « **métabolisme basal** », correspond aux besoins énergétiques de base de l'organisme.

Imaginons que vous dormiez pendant 24 h : si on mesure vos besoins énergétiques pendant cette période (sans aucune activité physique ni dépense liée à la digestion), on obtient vos dépenses énergétiques minimales quotidiennes, ce qui correspond au métabolisme de base.

Celui-ci permet d'assurer :

- le maintien de la température corporelle ;
- les battements cardiaques ;
- la respiration ;
- le fonctionnement cérébral ;
- les diverses réactions métaboliques et enzymatiques.

N. B. : Le métabolisme de base ne comprend pas les dépenses énergétiques liées à l'activité physique, mais il est lié à la masse musculaire : plus celle-ci est développée, plus le métabolisme de base est élevé, car les muscles consomment beaucoup d'énergie, même au repos.

LA MASSE MUSCULAIRE

Durant cette période, on observe également une fonte musculaire notable, surtout en l'absence d'activité physique régulière, d'où l'importance de rester actif(ve), même (et surtout !) quand on

avance en âge. Cette fonte musculaire est en partie responsable de la prise de poids, car les muscles, même au repos, consomment des calories au quotidien. La perte de masse musculaire entraîne donc une diminution des dépenses énergétiques journalières. Et si vous ne réduisez pas vos apports en calories, vous prendrez forcément du poids.

Parfois, on n'observe pas de prise de poids sur la balance (le poids reste stable), mais la silhouette change. Les muscles fondent, et la masse grasseuse se développe !

Cette fonte musculaire est aussi marquée chez l'homme (elle débute dès 25-30 ans et s'accélère après 50 ans) et explique la prise de poids, associée souvent à une diminution de l'activité physique quotidienne.

Une alimentation équilibrée, apportant suffisamment de protéines, et des exercices physiques associant endurance et renforcement musculaire permettent de réduire ce phénomène. J'aborderai, bien sûr, ce sujet dans la suite de cet ouvrage (*voir p. 213-214*), pour vous permettre de conserver au maximum votre masse musculaire.

LA RÉPARTITION DES GRAISSES DE RÉSERVE

Un autre changement notable chez les femmes à la périménopause est la modification de la répartition des graisses de réserve. Jusqu'à la préménopause, les hormones féminines facilitent le stockage des graisses dans la partie inférieure du corps : sur les fesses, les cuisses et les hanches.

Ensuite, le stockage se fait davantage sur le haut du corps : sur le ventre, notamment. Cette graisse qui se met entre les organes

s'appelle la **graisse viscérale** et elle est plus nocive pour la santé, notamment pour le système cardiovasculaire (avec un risque accru d'accident cardiaque, par exemple), alors que la graisse sous-cutanée (localisée sur les hanches, les cuisses...) pose un problème uniquement esthétique.

Dans ce livre, je vous propose mes meilleurs conseils pour limiter la prise de masse grasseuse de tout type, et surtout de graisse viscérale, afin d'optimiser votre santé.

D'après une étude suédoise parue dans la revue scientifique *Nature Medecine* en 2019, la prise de poids avec l'âge s'explique aussi par une modification du taux de renouvellement des graisses dans le tissu adipeux : ce taux de renouvellement diminue, ce qui a une conséquence sur le stockage facilité des graisses de réserve, et donc sur la prise de poids. Bonne nouvelle : pour accélérer ce taux de renouvellement des graisses, l'activité physique régulière serait particulièrement efficace !

LA MASSE OSSEUSE

À la périménopause, on note également une perte de masse osseuse. Les œstrogènes ne jouent plus leur rôle protecteur : les os deviennent plus fragiles, plus poreux, ce qui entraîne un risque d'**ostéoporose** plus élevé. Il convient donc de s'assurer que l'alimentation couvre les besoins en protéines, calcium, vitamine D et autres nutriments dont l'os a besoin pour rester intact !

LA DIGESTION

La digestion peut aussi changer et ralentir pendant cette période. Certains aliments qu'on digérait bien jusqu'alors peuvent provoquer des ballonnements, des flatulences désagréables, un ralentissement du transit, etc. La chute des œstrogènes est en partie responsable de ces symptômes. Il convient donc parfois de modifier son alimentation en fonction de ses tolérances et intolérances personnelles.

LA THYROÏDE

À la périménopause, la thyroïde devient paresseuse... Cette petite glande située à la base du cou a, en effet, tendance à réduire son activité. Elle sécrète plusieurs hormones qui régissent le métabolisme de base (entre autres actions). En cas d'**hypothyroïdie**, c'est tout l'organisme qui tourne au ralenti, ce qui entraîne généralement un ralentissement du transit intestinal, de la fatigue, une perte de vitalité, une humeur maussade et une prise de poids.

Pour soutenir l'activité de la thyroïde, certains nutriments sont indispensables : l'iode, la vitamine D, le sélénium et les acides gras oméga 3, notamment.

Une alimentation variée et équilibrée, apportant ces nutriments en quantité suffisante, aide donc à réguler le fonctionnement thyroïdien. Nous verrons tout cela dans la deuxième partie de cet ouvrage (*voir p. 57-73*).

LES CHANGEMENTS PHYSIQUES

Des changements physiques se remarquent également : la peau devient plus sèche, plus fragile, les rides se creusent... On peut aussi observer une chute de cheveux importante. Et, bien sûr, les fameuses bouffées de chaleur et sueurs nocturnes dont souffrent de nombreuses femmes à cette période n'aident pas à passer des nuits paisibles !

Heureusement, il existe de nombreuses solutions naturelles pour traverser ces caps difficiles, et je vais les explorer avec vous tout au long de ce livre.

VOTRE NOUVEAU POIDS DE FORME

Vous avez pris un peu de poids ces derniers temps? Pour savoir si votre corpulence est conforme aux « normes médicales », vous pouvez calculer votre indice de masse corporelle (IMC).

L'IMC

L'IMC est une valeur qui permet de se situer d'un point de vue médical. Il est calculé à partir du poids et de la taille, selon la formule suivante :

$$\text{IMC} = \text{poids (en kg)} / \text{taille (en m)} \times \text{taille (en m)}$$

Par exemple, considérant une personne mesurant 1,65 m et pesant 60 kg, son IMC est de :

$$60 / 1,65 \times 1,65 \approx 22$$

Voici la classification de l'IMC :

IMC	Interprétation
< 18,5	Insuffisance pondérale
18,5 à 24,9	Poids normal
25 à 29,9	Surpoids
30 à 34,9	Obésité grade I (modérée)
35 à 39,9	Obésité grade II (sévère)
> 40	Obésité grade III (massive)

Vous l'avez peut-être remarqué : l'IMC ne prend pas en compte l'ossature ni la musculature. Une personne très musclée peut avoir un IMC élevé sans pour autant avoir un excès de masse grasse... Il convient donc d'apporter à ce calcul un ajustement en fonction de votre ossature (fine, moyenne ou large) et de votre musculature (peu développée, moyenne ou très développée). Pour cela, vous pouvez vous rapprocher de votre médecin, il vous guidera !

Bien sûr, il faut également tenir compte de votre âge : on fait rarement le même poids à 50 ans et à 20 ans ! Si vous aviez un IMC proche de 22 à l'âge de 20 ans, il est normal que celui-ci soit un peu supérieur à l'âge de 50 ans. Là encore, votre médecin pourra vous donner un avis en fonction de vos antécédents médicaux, car l'excès de graisse n'est pas qu'un problème esthétique : il peut parfois entraîner des risques pour la santé.

LE POIDS IDÉAL, C'EST QUOI ?

Il existe bel et bien une formule permettant de calculer son « poids théorique idéal », mais elle est quelque peu obso-
lète (elle date de 1929 !). Cependant, elle est encore utili-
sée pour se fixer un objectif raisonnable en cas de surpoids
important. La voici :

$$\text{Femme : } \text{Taille (en cm)} - 100 - \frac{\text{Taille (en cm)} - 150}{2,5}$$

$$\text{Homme : } \text{Taille (en cm)} - 100 - \frac{\text{Taille (en cm)} - 150}{4}$$

Par exemple, pour une femme mesurant 1 m 65, le poids idéal
théorique est de :

$$165 - 100 - \frac{165 - 150}{2,5}$$

$$\text{Soit : } 65 - \frac{15}{2,5}$$

$$\text{Ce qui donne : } 65 - 6 = 59 \text{ kg}$$

N. B. : Vous remarquerez que cette formule ne tient pas
compte de l'âge !

Je calcule mon IMC

LE TOUR DE TAILLE : UNE MESURE IMPORTANTE !

Pour estimer vos risques (métaboliques et cardiovasculaires, entre autres) en fonction de votre niveau de masse grasse, il existe un moyen très simple et accessible à tous : la mesure du tour de taille. En effet, la graisse abdominale (appelée aussi « viscérale »), qui enveloppe les organes, constitue un facteur de risque de développer certaines pathologies, notamment un diabète ou une hypercholestérolémie.

Pour prendre la mesure de votre tour de taille, enrroulez un simple ruban de couturière autour de votre abdomen, en le plaçant juste au-dessus du nombril, sans rentrer le ventre.

On considère que le risque cardiovasculaire est assez faible si votre tour de taille est dans ces normes :

- inférieur à 80 cm chez la femme ;
- inférieur à 94 cm chez l'homme.

En revanche, on considère ce risque comme élevé si votre tour de taille est :

- supérieur à 88 cm chez la femme ;
- supérieur à 102 cm chez l'homme.

Si votre tour de taille est très supérieur à ces normes, vos premiers objectifs doivent être de le réduire à un maximum de 88 cm, si vous êtes une femme, et à moins de 102 cm, si vous êtes un homme.

ET MON BIEN-ÊTRE DANS TOUT ÇA ?

Je vous ai parlé de mesures médicales et de chiffres officiels moyens, mais vous devez aussi tenir compte de votre bien-être physique !

Réfléchissez : à quel poids vous sentez-vous vraiment bien dans votre silhouette ? Quel poids avez-vous naturellement stabilisé sur une longue période, sans effort particulier, au cours des dernières années ?

NE RECHERCHEZ PAS LA MINCEUR À TOUT PRIX !

À trop vouloir conserver le poids de vos 20 ans, vous risqueriez de tomber dans une spirale infernale de restriction alimentaire permanente. Recherchez donc votre équilibre : le poids que vous pouvez stabiliser sans gros effort sur le long terme et dans lequel vous vous sentez bien, en adoptant une alimentation saine, le plus souvent possible, et en bougeant régulièrement.