

Raphaël Gruman

NUTRITIONNISTE

Laureline Couté

COACH SPORTIVE

INCLUS
Vos ordonnances
micronutrition
et phytothérapie

Mon programme

MÉNOPAUSE MINCEUR

**Nutrition, activité physique,
gestion du stress... votre coaching pour
préserver votre santé, votre silhouette
et votre féminité**

LE DUC ↗

Apaiser les bouffées de chaleur, les troubles de l'humeur, garder un ventre plat, protéger son squelette, gérer son anxiété, prévenir les maladies cardiaques et autres agressions liées à l'âge, préserver souplesse articulaire et force musculaire... Cet ouvrage vous propose un programme alimentaire et sportif pour que le tournant de la ménopause soit pour vous le début d'une nouvelle vie riche et plaisante.

- » **Les réponses aux questions que vous vous posez :** Comment réduire ou supprimer les bouffées de chaleur? Comment faire pour ne plus gonfler après les repas? Les fringales sont-elles évitables? Quel est le sport idéal pour redessiner sa silhouette?...
- » **Les 10 règles d'or pour maigrir à la ménopause :** limiter le sucre, augmenter les apports de protéines et de calcium, bouger plus, réduire les polluants, s'aider des compléments alimentaires...
- » Aquagym, marche rapide, Pilates, yoga... **les 10 sports gagnants** pour maintenir un poids de santé avec des conseils pour débiter ou se perfectionner.
- » **10 programmes sur mesure :** minceur, anxiété, stress et dépression, ostéoporose, troubles digestifs, thyroïde, libido... Pour chacun : les aliments protecteurs, les superaliments, le protocole micronutrition et phytothérapie, les activités physiques conseillées, des menus et des recettes...

TOUS LES CONSEILS POUR PASSER EN DOUCEUR LE CAP DE LA MÉNopause

RAPHAËL GRUMAN, nutritionniste, est l'auteur de *Ménopause sans les kilos* et coauteur de *Dash, le meilleur régime du monde* et *Le régime Mind*. Retrouvez-le sur son site : <http://www.lamethodegruman.com>

LAURELINE COUTÉ est coach sportive, animatrice fédérale des activités gymniques et entraîneuse de gymnastique.

ISBN : 979-10-285-2582-8



9 791028 525828

18 euros

Prix TTC France

editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon :
Santé

DE RAPHAËL GRUMAN AUX ÉDITIONS LEDUC

La ménopause sans les kilos, 2017.

Le régime Mind (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2017.

Programmes santé DASH en 7 jours (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

DASH, le meilleur régime du monde (avec Anne Dufour et Carole Garnier), 2016.

15 minutes par jour pour un nouveau corps (avec Anne Dufour), 2016.

Perdre du poids avec l'homéopathie (avec Albert-Claude Quemoun), 2015.

La méthode Gruman, 2013.

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. Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Design de couverture : Caroline Gioux
Illustration de couverture : © Szepy / Getty Images
Maquette : Sébastienne Ocampo
Illustrations : Kevin Épée, © AdobeStock

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2582-8

Raphaël Gruman
NUTRITIONNISTE

Laureline Couté
COACH SPORTIVE

Mon programme
MÉNOPAUSE
MINCEUR

SOMMAIRE

Introduction	7
37 questions-réponses sur la ménopause santé/minceur	9
Mes 10 règles d'or pour maigrir à la ménopause	61
Mes 4 astuces minceur	69
Revisitez votre alimentation en 4 étapes	73
10 programmes ménopause santé/minceur	91
Votre programme « minceur »	93
Votre programme « anxiété, stress, sautes d'humeur, dépression »	105
Votre programme « ostéoporose »	119
Votre programme « troubles digestifs »	133
Votre programme « thyroïde »	149
Votre programme « cœur » (cholestérol, hypertension...)	165
Votre programme « douleurs musculaires, tendineuses, articulaires »	179
Votre programme « diabète »	197
Votre programme « cerveau, mémoire, déclin cognitif »	215
Votre programme « libido »	229
Table des matières	243

INTRODUCTION

À travers cet ouvrage, je vous invite à entrer dans ma pratique quotidienne, celle d'un nutritionniste-diététicien installé en ville depuis près de quinze ans. Je reçois régulièrement des femmes aux alentours de la cinquantaine, toutes préoccupées par les modifications plus ou moins rapides de leur silhouette. Inquiètes également face aux bouleversements hormonaux qu'elles traversent. Elles sont en pleine périménopause, période au cours de laquelle les sécrétions d'hormones féminines (œstrogènes et progestérone) vont peu à peu se tarir. La manifestation la plus connue de la ménopause, c'est bien sûr l'arrêt définitif des règles. Cet arrêt est précédé, pour 80 % des femmes, par quatre à cinq années durant lesquelles les règles deviennent capricieuses, avec des cycles de plus en plus irréguliers. Cela s'accompagne d'inconfort, de hauts et de bas émotionnels, de troubles du sommeil avec sueurs nocturnes, de bouffées de chaleur, de fringales et de prise de poids.

Les femmes qui viennent me voir sont aussi préoccupées par leur santé en général. Elles savent que souvent la ménopause accentue la fragilité osseuse et que, désormais, leur système cardiovasculaire n'est plus protégé comme avant par les œstrogènes. Le risque d'accident cardiaque ou vasculaire augmente après la ménopause. Elles constatent que leur peau est plus fragile, moins bien hydratée et que cette sécheresse existe aussi au niveau des muqueuses, notamment vaginales. L'humeur n'est plus au beau fixe, la libido en prend un coup et la fatigue, qui autrefois passait avec une bonne nuit de sommeil, semble pour certaines s'enkyster au plus profond de l'être.

Toutes ces transformations provoquent beaucoup d'interrogations et d'anxiété. Une partie de mes consultations est consacrée à rassurer ces femmes. La ménopause n'est pas une « maladie » mais bien une étape physiologique de la vie génitale féminine. Les bouffées de chaleur ne sont pas une fatalité, puisqu'elles concernent une femme sur deux en moyenne. De plus, il existe des solutions naturelles et efficaces pour les limiter. Quant à la prise de poids, elle oscille entre 2 et 4 kg et affecte surtout les plus sédentaires. Un programme diététique et d'exercice physique bien ciblé permet de les éviter. Une bonne hygiène de vie va également préserver les os, les muscles, le cœur, le cerveau et redonner de l'énergie lorsqu'elle fait défaut. Il est également possible de s'aider de la micronutrition ou l'aromathérapie qui permettent d'améliorer rapidement certains symptômes sans avoir recours à des médicaments.

Il est donc tout à fait possible de traverser ces années ménopause tout en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité. Le propos de ce livre est de vous donner les clés pour que vous y parveniez par vous-même, car tout le monde n'a pas un nutritionniste près de chez soi. Je vous y livre donc les conseils et les programmes que je conseille aux femmes qui viennent me consulter. Ils sont simples à appliquer et vous en ressentirez rapidement les bienfaits, en termes d'amincissement et de bien-être.

Raphaël Gruman

37 QUESTIONS- RÉPONSES SUR LA MÉNOPAUSE SANTÉ/MINCEUR

1. Avant, dès que j'avais deux ou trois kilos à perdre je faisais un peu attention et cela s'arrangeait vite. Maintenant, ça ne marche plus. Pourquoi ?

Cette capacité à perdre moins vite du poids vient du fait que le métabolisme se ralentit avec l'âge. C'est-à-dire que le corps brûle de moins en moins de calories pour fonctionner. Cela s'opère dès la fin de la croissance, vers 20 ans, ce n'est donc pas spécifique à la ménopause.

Par ailleurs, la masse musculaire joue un grand rôle dans la perte de poids. Plus la masse musculaire est importante, plus le métabolisme est élevé. Même au repos, même lorsque vous dormez, le corps continue de brûler des calories. C'est pourquoi il est très important d'entretenir sa masse musculaire. Le problème à la ménopause, c'est cette fonte musculaire, aussi appelée sarcopénie, qui est plus importante avec la chute des œstrogènes.

S'ajoute à cela une diminution de l'appétence pour les protéines animales qui en temps normal favorise la prise de masse musculaire. Cette concordance de facteurs induit une fonte musculaire également responsable de cette difficulté à perdre du poids aussi facilement qu'aux alentours des 25-30 ans.

Il est donc nécessaire d'adapter au mieux son alimentation et son activité physique afin de perdre du poids sans difficulté.

2. Je mange de moins en moins et pourtant je prends du ventre. Que me conseillez-vous ?

Entamer un régime lorsque l'on passe le cap de la ménopause peut se révéler long et fastidieux. Frustration, découragement et effet yoyo sont malheureusement à prévoir. La solution pour un résultat efficace et stable ? Ne pas s'astreindre à un régime trop restrictif mais changer ses habitudes alimentaires pour de bon. On troque le « manger moins » pour un « manger mieux ».

À l'heure de la ménopause, la zone abdominale a tendance à s'épaissir, le ventre s'alourdit. Diminution musculaire et tarissement hormonal sont à l'origine de votre changement de morphologie, la plupart des femmes sont concernées. Bonne nouvelle, ce phénomène n'est pas irrémédiable si l'on respecte quatre règles à l'efficacité scientifiquement prouvée.

- *Boostez vos apports en fibres* pour favoriser un transit régulier et éviter tout problème de constipation. Un bon équilibre entre fibres solubles (légumes secs, avoine, orge, fruits riches en pectine...) et insolubles (son de blé, peau des fruits, chou...) est indispensable. N'oublions pas également les fibres dites « prébiotiques » (asperge, poireau, endive, oignon...), acteurs majeurs de la santé de votre côlon.
- *Faites le plein de probiotiques* (produits fermentés tels que le miso ou la choucroute, ou sous forme de compléments alimentaires). Naturellement présents dans la flore intestinale, ils contribuent à

une meilleure digestion des aliments. Immunité, tonus, moins de ballonnements, leurs bienfaits sont multiples.

- *Diminuez les apports de sucres* pour éviter les stockages au niveau de la zone abdominale (y compris le fructose contenu dans les fruits). Astuce : limitez l'apport d'aliments sucrés après 16 heures, les dépenses énergétiques étant réduites en fin de journée.
- *Enfin, pour un ventre plat, renforcez la sangle abdominale* avec des exercices ultra-ciblés : abdominaux de type « crunch » ou gainage en « planche ».

3. J'ai 45 ans et mes copines un peu plus âgées que moi ont toutes pris du poids. Est-ce que c'est forcément une fatalité à la ménopause ?

Certains professionnels de santé affirment qu'il faut s'attendre à prendre entre 1 et 2 kg par an une fois ménopausée. Avec une espérance de vie de plus en plus longue, ce raisonnement mène toutes les femmes vers l'obésité ! D'autre part, les études sur le sujet démontrent que la prise de poids ne s'accélère aucunement avec la ménopause, celle-ci s'amorce principalement entre 20 et 45 ans. En revanche, la perception féminine est faussée par un changement profond de la répartition de la masse corporelle : à partir de 45 ans, le muscle cède sa place à la masse grasse. Les cellules adipeuses se localisent là où elles sont le plus visibles, sur la ceinture abdominale. La prise de poids n'est donc pas une fatalité mais bien une équation multiple où chaque facteur a son incidence.

Votre hygiène de vie en premier lieu vous permettra de passer le cap de la ménopause sans trop de désagréments ou, au contraire, se fera l'écho des changements non désirables de votre silhouette. Manque d'activité sportive, consommation excessive de sucres (et notamment d'alcool) ou stress latent feront de vous une proie idéale à la prise de poids. Les changements hormonaux inévitables doivent être accompagnés par une ligne de conduite exemplaire afin de compenser les caprices de Dame nature !

L'aspect psychologique est également à ne pas sous-estimer. Certaines femmes associent ménopause et clap de fin de la féminité. Être ménopausée ne fait pas moins de vous une femme, avec son charme et ses attraits. Un moral en béton, un look apprêté et des pensées positives vous aideront à traverser ce passage obligatoire sans basculer dans le mélodrame dévastateur. Petit coup de pouce pour le moral : vous n'êtes pas seule, chaque année 400 000 femmes entrent en phase de ménopause !

Enfin, la prise de poids est également question de génétique. Ce paramètre est sans aucun doute le plus difficile à maîtriser. Un conseil : anticipez ! Si toutes les femmes de votre famille ont eu tendance à s'arrondir avec l'âge, redoublez de vigilance et adoptez les bons réflexes sport et alimentation au plus tôt.

4. Autour de moi, je vois de plus en plus de femmes se mettre au running. Est-ce vraiment conseillé passé 50 ans ? Est-ce que je risque d'avoir des douleurs articulaires ?

Le running est une activité cardio qui permet de stabiliser le poids et de brûler des calories. Demandez l'avis à votre médecin avant de commencer la course à pied. De plus, si vous êtes en surpoids, attention à vos articulations !

En effet, les risques de blessures seront plus importants si vous décidez de vous mettre au running tout en étant en surpoids : lombalgie, douleurs articulaires, lésions ligamentaires. La pression exercée sur les articulations, notamment sur le bas du corps (genoux, chevilles...), peut engendrer des douleurs voire des blessures. Ainsi, le risque d'écrasement ou d'étirement du cartilage articulaire mais aussi des ligaments est accru. Il est préférable de commencer par perdre quelques kilos avant de se mettre au running. En rééquilibrant votre alimentation en amont, vous pouvez aider votre corps à perdre quelques kilos tout en incluant du sport dans votre routine. Privilégiez une activité

sans impacts comme la natation, le vélo plusieurs fois par semaine, de manière progressive en commençant par exemple avec 2 séances par semaine, puis 3, puis 4 voire plus si vous le souhaitez. Ne vous focalisez pas sur votre perte de poids, l'activité physique doit vous aider à vous sentir mieux. Allez à votre rythme, ce n'est pas parce que votre voisine aura perdu 5 kg en une 15 jours que vous devez en perdre autant sur la même période, chaque corps est différent et vos efforts seront récompensés, grâce à la régularité vous atteindrez vos objectifs.

Si vous décidez de vous mettre à la course à pied, je vous conseille de commencer par courir sur de petites distances. Puis, au fur et à mesure des séances, d'augmenter la distance et l'intensité de la course. Vous pouvez également faire des séances en utilisant la technique du fractionné (en alternant des séries de course rapide et de course lente, avec un temps de repos entre chaque série).

La course à pied peut se pratiquer en intérieur comme en extérieur, sur un tapis de course ou en pleine nature. À vous de choisir ! La course en extérieur vous apportera beaucoup de bienfaits, vous allez vous aérer, vous oxygéner. De plus, si vous avez la chance d'avoir de beaux paysages à proximité, cela vous aidera à déconnecter de vos problèmes ou des choses qui vous pèsent dans votre quotidien, en vous focalisant sur votre course. Et si la météo prévoit un beau ciel bleu, c'est encore mieux, vous ferez le plein de vitamine D, une raison supplémentaire d'aller courir dehors. Et en hiver ? Courir en extérieur à cette période de l'année vous permettra de brûler plus de calories, car votre corps tentera de garder sa température corporelle stable en plus des efforts physiques que vous fournissez.

Au-delà d'un aspect positif sur votre silhouette, la course à pied aura d'autres effets bénéfiques sur votre santé, notamment sur votre circulation sanguine (bouffées de chaleur...), votre pression artérielle, le renforcement de vos articulations, votre gestion du stress...

Attention, je vous conseille d'investir dans une bonne paire de chaussures, en fonction de votre morphologie et de l'environnement dans lequel vous courez !

5. Je ne suis pas très sportive et pourtant mon médecin me conseille de bouger plus. En quoi cela va-t-il m'aider pendant ma ménopause ?

La sédentarité est malheureusement un des fléaux des temps modernes. Bouger est l'un des meilleurs moyens pour rester en bonne santé. Vous améliorez votre circulation sanguine, baissez votre tension artérielle, faites du bien à votre cœur. Autant de raisons de bousculer nos modes de vie sédentaires et se forcer à bouger plus et de manière régulière. Privilégiez la marche, le vélo plutôt que la voiture pour les petits trajets pour commencer, ou prenez les escaliers au lieu de l'ascenseur. Si vous n'avez pas l'habitude de bouger ou de faire du sport, vous pouvez adapter des tâches du quotidien de manière à bouger plus et régulièrement. Si vous souhaitez pratiquer une activité physique à la ménopause, elle sera bénéfique sur beaucoup d'aspects. Qu'il s'agisse de limiter la prise de poids, de tonifier le corps ou de pallier la fonte musculaire, le sport agira sur le côté esthétique, mais aussi sur votre santé. En effet, pratiquer une activité physique après 50 ans vous aidera à lutter contre l'ostéoporose, les risques cardiovasculaires ou encore certaines maladies comme le diabète, les problèmes digestifs, l'hypertension ou même les risques d'accident vasculaire cérébral.

Allié à une alimentation équilibrée, le sport va permettre de dynamiser votre métabolisme. Et, bien sûr, il ne faut pas négliger l'aspect mental : pratiquer un sport vous aidera à gérer vos humeurs, la fatigue, le stress et aussi la mémoire. Les effets seront positifs sur votre sommeil, votre concentration et même vos performances intellectuelles.

Pratiquer une activité physique peut réellement améliorer votre qualité de vie, soulager des douleurs et améliorer votre santé sur le court et le long terme, alors n'hésitez pas. Direction la piscine la plus proche, si vous êtes à l'aise dans l'eau, ou bien privilégiez les sorties dans la nature, pour courir ou faire votre renforcement musculaire. Vous pouvez également aller en salle de sport ou pratiquer chez vous toute sorte d'activités comme le yoga, le Pilates, le fitness, la musculation... Plein d'options s'offrent à vous. Et pourquoi ne pas pratiquer

une activité physique en duo ? Qu'il s'agisse de votre conjoint, d'un ami ou même en groupe, à vous de choisir et combiner ce qui vous motive le plus, en intérieur comme en extérieur.

6. Quels conseils pouvez-vous donner pour reprendre l'exercice physique sans trop souffrir ?

Il faut auparavant prendre l'avis de votre médecin.

Pour commencer, si vous n'avez pas l'habitude de pratiquer un sport ou que vous êtes très sédentaire, adaptez vos déplacements dans votre quotidien, en remplaçant par exemple les petits trajets en voiture par de la marche ou du vélo, en privilégiant les escaliers, prenez le temps de faire vos courses au lieu de vous faire livrer quand vous en avez la possibilité. Profitez du beau temps pendant vos jours de repos pour faire des balades dans la nature, plein de petits actes du quotidien qui vous aideront à bouger de manière plus régulière.

En fonction de vos capacités, privilégiez des sports plus ou moins doux et avec peu d'impacts, afin de commencer en douceur. Le but étant de reprendre progressivement une activité physique. Puis, si vous le souhaitez, augmentez la fréquence ou/et l'intensité de la pratique au fil du temps et ajoutez des exercices avec plus d'impacts (running, jump squats, corde à sauter...).

Le mot d'ordre est : progressif ! Il vaut mieux privilégier une évolution par petits paliers, plutôt qu'une reprise du sport trop intense et risquer de se blesser ou de se démotiver. Choisissez une activité qui vous donne envie. Adaptée à votre profil et à vos buts, qu'ils soient esthétiques, psychiques ou pour votre santé (et pourquoi pas les trois ?) Le choix est vaste, marche, yoga, renforcement musculaire, natation, running, aquagym, tennis, danse, Pilates, vélo...

Commencez doucement, puis, augmentez la fréquence et le rythme de l'activité que vous avez choisie. Bien sûr, le repos est aussi important

que l'activité physique, si vous souhaitez avoir une bonne récupération musculaire et être efficace sur vos séances de sport !

7. Y a-t-il une façon idéale de faire du sport pour retrouver rapidement la silhouette que l'on avait à 30 ans ?

Si vous souhaitez retrouver une silhouette proche de celle de vos 30 ans, le meilleur moyen est d'avoir une alimentation équilibrée et adaptée à vos besoins personnels, en complément d'une activité physique régulière. Vous obtiendrez des résultats progressivement, en vous tenant à cette hygiène de vie. Concernant la pratique sportive, par exemple : des séances de cardio complétées par du renforcement musculaire et des séances d'étirements et/ou de yoga, peuvent vous aider à atteindre vos objectifs. Débutez doucement, pour ne pas entacher votre motivation.

L'activité physique doit rester un plaisir et un moment pour soi. Afin de garder votre détermination et de vous rapprocher de vos buts, il vaut mieux privilégier une progression par étapes qui sera viable sur le long terme.

8. Depuis quelques mois, j'ai tout le temps faim et d'irrésistibles envies de grignoter. Est-ce que cela va passer ?

Les fringales de milieu de journée peuvent être liées à des dérèglements hormonaux notamment provoqués par la chute du taux d'œstrogènes. Elles peuvent également être causées par une baisse du moral, une situation de stress ou tout simplement un déséquilibre alimentaire ponctuel si vous n'avez pas suffisamment mangé au repas précédent.

Pour éviter de vous retrouver dans une situation périlleuse, il faut avant tout bien équilibrer vos repas, manger à heures fixes et surtout,

surtout, ne pas sauter de repas. Encore trop de personnes pensent qu'en se passant d'un repas, la perte de poids sera plus rapide. C'est malheureusement le contraire qui se produit, car le corps se rattrape au repas suivant : d'une part vos apports alimentaires seront plus importants, d'autre part le corps stockera plus en prévision d'une autre période de disette.

Si les fringales sont dues à une chute hormonale, il est nécessaire de consommer une collation afin de vous permettre de patienter jusqu'au repas suivant. Dans ce cas, je vous invite à avoir une collation complète composée de protéines et de fibres afin de prolonger la satiété.

Exemples de collation

- **Apports en protéines :**

- 1 laitage : yaourt, fromage blanc, faisselle, petit-suisse
- 1 tranche de jambon blanc ou de blanc de dinde, 1 œuf dur, 5 ou 6 tranches de viande des Grisons

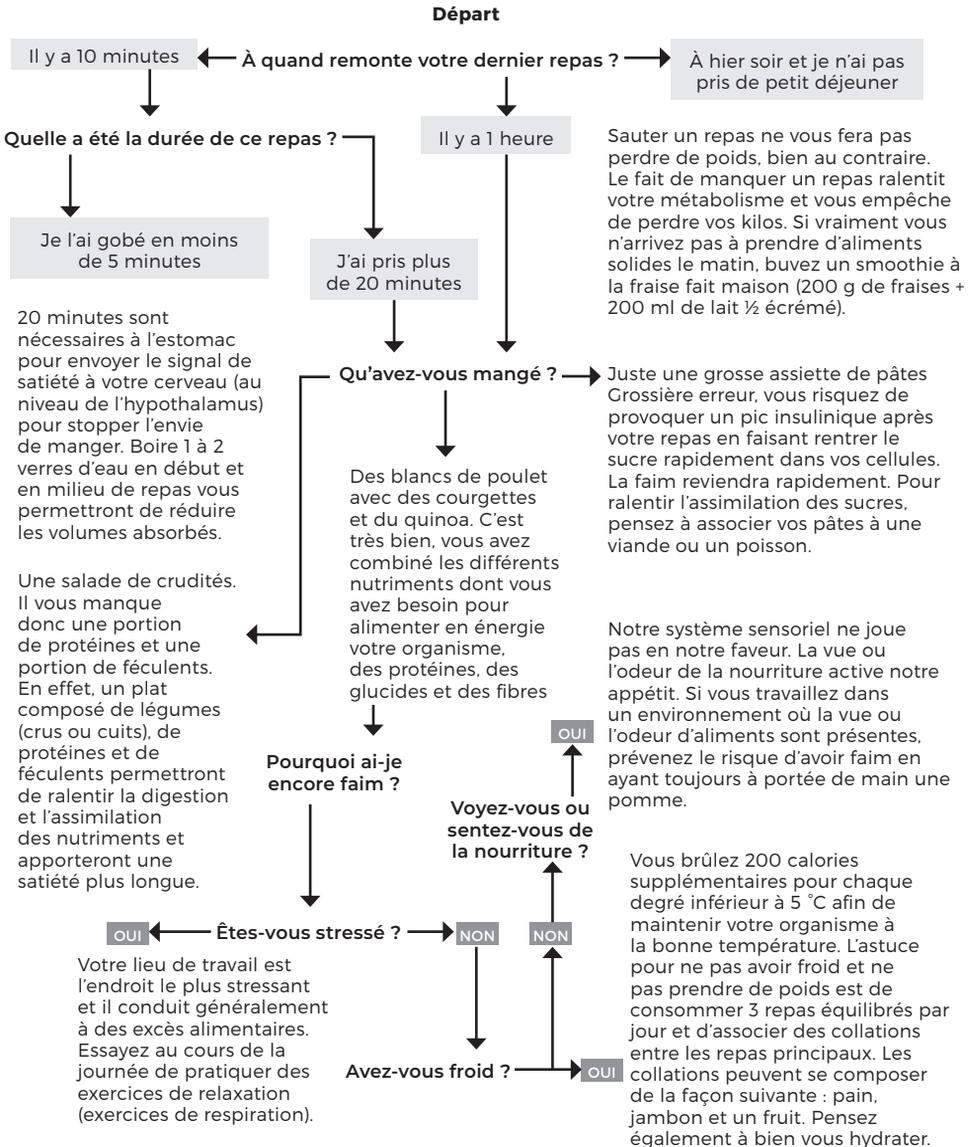
- **Apports en fibres :**

- 1 fruit peu sucré : 1 barquette de fraises ou de framboises, ¼ de melon, 4 tranches de pastèque, 1 pomme
- 1 crudité : tomates cerises, radis, bâtonnets de carotte ou de concombre, tranches de fenouil, chou-fleur...
- 1 poignée d'oléagineux : noix, noisettes, amandes...

Pensez également à boire pour occuper du volume dans l'estomac. Optez pour les boissons chaudes comme le thé et les infusions. Ces dernières ont la propriété d'apporter plus de satiété qu'un verre d'eau froide car elles exercent une distension plus importante sur les parois de l'estomac. Vous pouvez également consommer des eaux gazeuses pour vous caler.

Rassurez-vous, ces fringales sont passagères et devront disparaître lorsque l'équilibre hormonal sera de retour.

Pour mieux comprendre le mécanisme de la faim, voici un petit diagramme à étudier* :



* Extrait du livre *La Méthode Gruman* aux Éditions Leduc.

9. Je gonfle après les repas, comment expliquez-vous cela ?

Les gonflements d'après repas sont souvent dus à une dysbiose de votre flore intestinale. Les bactéries contenues dans votre côlon sont extrêmement nombreuses (des milliards) mais sont surtout diversifiées. Il arrive que cet équilibre se rompe et que des mauvaises bactéries prolifèrent aux dépens des bonnes. Dans ce cas, au lieu de favoriser votre transit, ces mauvaises bactéries vont générer des gaz lorsqu'elles dégraderont le bol alimentaire. Certaines conduites alimentaires favorisent le développement de ces mauvaises bactéries comme la consommation de sucres simples ou de produits salés, l'absence de fibres...

10 conseils pour limiter les ballonnements

1. *Réduisez les produits laitiers* : une forte consommation de produits laitiers peut favoriser les ballonnements. Le lactose, une fois absorbé, fermente dans le côlon et provoque des gaz. C'est d'autant plus vrai pour les personnes ayant un déficit en lactase (enzyme qui dégrade le lactose).
2. *Évitez les boissons gazeuses* : le gaz contenu dans ces boissons entraîne une distension des parois de l'intestin et de l'estomac, donc un gonflement.
3. *Limitez le fructose* : ce sucre contenu notamment dans le miel, la confiture, le caramel liquide, les barres chocolatées, les sirops de fruits, les fruits séchés et les jus de fruits. Ce type de sucre alimente notamment les mauvaises bactéries du côlon et aide à leur prolifération.
4. *Privilégiez les légumineuses* : lentilles, flageolets, petits pois, pois chiches... les fibres et les sucres complexes apportés par ces végétaux rééquilibreront votre flore intestinale.
5. *Limitez les crudités* : les fibres des aliments crus n'ont pas été dégradées par la cuisson. Votre côlon doit alors réaliser tout le travail de digestion. En privilégiant les légumes cuits vous limiterez les ballonnements.
6. *Buvez des tisanes digestives* : menthe, fenouil ou camomille

7. *Évitez les édulcorants et les produits allégés* : le côlon ne digère pas les édulcorants comme l'aspartam ou le xylitol. Par conséquent, ils fermentent dans l'intestin et provoquent des ballonnements.
8. *Arrêtez les chewing-gums* : ils contiennent du xylitol, un édulcorant, et de plus le fait de mâcher vous fait ingérer de l'air.
9. *Mâchez longuement les aliments* : en mastiquant bien les aliments vous préparez le travail de l'estomac. La digestion est donc plus facile.
10. *Consommez les aliments antiballonements* : certains aliments fermentent peu dans le côlon et favorisent l'expulsion des gaz comme l'artichaut, le fenouil, le gingembre, l'avocat, l'asperge, la papaye, l'ananas, le kiwi, le quinoa, l'épeautre...

10. Mon médecin me conseille d'arrêter de fumer. Mais je redoute la prise de poids. Qu'est-ce qui est plus nocif pour moi : les kilos en plus ou le tabac ?

De nombreuses études ont mis en évidence un lien direct entre tabagisme et ménopause précoce. Le tabac avancerait l'âge de survenue de la ménopause de 4 à 5 ans. De plus, la consommation régulière de tabac engendre des risques d'ostéoporose. En perturbant le métabolisme œstrogénique, le risque de fracture du col du fémur est considérablement augmenté :

- + 17 % à 60 ans
- + 41 % à 70 ans
- + 71 % à 80 ans
- + 108 % à 90 ans

Les risques d'une consommation de tabac ne s'arrêtent pas là. En plus d'une ménopause précoce, le risque cardiovasculaire est considérablement augmenté et la qualité des relations sexuelles est quant à elle nettement diminuée.

Bref, vous l'aurez compris, il est temps de jeter votre dernière cigarette ! Vous ressentirez rapidement les premiers bénéfices, notamment au

niveau de la fatigue. Le tabac est un polluant pour l'organisme qui doit en permanence lutter pour éliminer ces toxines, générant une fatigue supplémentaire. En arrêtant de fumer, votre peau retrouvera rapidement son éclat et certaines rides s'estomperont.

Il n'est cependant pas question de prendre des kilos à l'arrêt du tabac. Le risque de surpoids à la ménopause est fréquent, mais il est surtout délétère pour votre santé. En effet, la prise de graisse à la ménopause se localise principalement sur la sangle abdominale englobant les organes dans cet amas graisseux, diminuant ainsi leur activité. Le risque cardiovasculaire est aussi augmenté. Il ne faut donc pas se laisser aller à des compensations mais bien contrôler son poids.

Tabac : les raisons d'arrêter

Les bienfaits pour la santé de l'arrêt de la cigarette



Source : Comité régional d'éducation pour la santé d'Île-de-France.

11. Est-il possible à 50 ans d'arrêter de fumer sans prendre des kilos ?

Arrêter de fumer sans prendre de poids n'est pas une mince affaire (sans mauvais jeu de mots). Il faut savoir se sevrer tout en maintenant son poids. Pour cela, il suffit de connaître certaines petites astuces nutritionnelles.

Commencez tout d'abord par gérer votre appétit. Eh oui, en arrêtant de fumer, vous retrouverez de l'appétence pour les aliments. Prenez vos repas à heures fixes, et n'en sautez jamais un. Cela vous permettra déjà de mieux réguler vos sensations de faim. Essayez d'avoir des repas les plus complets et les plus équilibrés possible. Plus votre bol alimentaire sera complexe – viande ou poisson + légumes + féculents ou légumes secs + laitage + fruits –, moins vous aurez faim entre deux repas.

Prévoyez une collation en milieu d'après-midi pour vous permettre de patienter jusqu'au repas suivant sans petit creux. Consommez par exemple : un laitage associé à un fruit ou, pour celles qui préfèrent le salé, une tranche de jambon ou de dinde avec des crudités, voire un petit morceau de fromage de chèvre avec des bâtonnets de crudités.

Enfin, apprenez à gérer votre stress en consommant certains aliments qui apaiseront vos pulsions alimentaires. Voici le top 5 des aliments antistress.

- *Les fruits oléagineux* : noix de cajou, amandes, noix de macadamia, noisettes, noix de pécan, noix du Brésil... Riches en magnésium, elles constituent une excellente collation en association à un fruit.
- *Les eaux calciques* : Hépar, Courmayeur, Contrex, Salvetat, Quézac, San Pellegrino... Elles sont très riches en calcium et magnésium. En buvant régulièrement ce type d'eau dans la journée vous limiterez votre appétit et gèrerez au mieux votre stress.
- *Les céréales complètes* : quinoa, lentilles, riz complet, pâtes complètes... Elles sont très riches en vitamines du groupe B (surtout B6, B9 et B12) qui aident à la production d'hormones antidépresseuses comme la dopamine et la norépinéphrine.

- *Les poissons gras* : saumon, sardine, thon, anguille, mullet, anchois, maquereau. Ces poissons vous apporteront les oméga 3 indispensables au bon fonctionnement du cerveau. Ces bons acides gras agiront directement sur la gestion du stress.
- *Le chocolat noir (à 80 % de cacao)* : 1 ou 2 carrés par jour, vous permettront de faire baisser le taux de cortisol, hormone sécrétée en situation de stress.

12. Ma mère a de l'ostéoporose et les médecins me déconseillent de faire un régime amaigrissant car cela pourrait fragiliser mes os. Que faire ?

FOCUS OSTÉOPOROSE ET MÉNOPAUSE

L'ostéoporose est-elle inévitable en vieillissant ?

Tout le monde voit sa densité osseuse réduire avec l'âge, mais on ne parle pas forcément d'ostéoporose. Après 50 ans, l'ostéoporose avérée survient chez 15 % des hommes et 40 % des femmes.

La chute des hormones féminines en est-elle la raison ?

En effet, les hormones féminines que sont les œstrogènes et la progestérone, jouent un rôle positif dans la construction osseuse. Ces deux hormones interviennent en limitant l'action destructrice des ostéoclastes (cellules qui dégradent l'os).

Les produits laitiers sont-ils indispensables ?

Ce qui est indispensable c'est d'avoir de bons apports en calcium. Il est recommandé de consommer au moins 1 200 mg de calcium par jour pour les personnes à risque. Les produits laitiers en contiennent beaucoup, mais les eaux minérales riches en calcium et les fruits et légumes contribuent également à ces apports.

Les régimes déséquilibrés vous font courir des risques, a fortiori si vous avez dans votre famille des antécédents d'ostéoporose. Ce type de régime augmente la fonte osseuse. Pour compenser les carences minérales, le corps déstructure l'os afin de puiser du calcium et l'apporter aux différents organes qui en ont besoin pour assurer les fonctions vitales. L'os devient alors poreux et l'ostéoporose ainsi que les risques de fracture qui l'accompagnent s'accroissent.

Heureusement, il est possible de perdre des kilos tout en préservant son capital osseux et en évitant donc l'ostéoporose. Il faut avant tout conserver de bons apports en calcium. Ce minéral est particulièrement bien assimilé lorsqu'il est d'origine animale. On le retrouve donc dans tous les fromages et les produits laitiers : yaourt, petit-suisse, faisselle, fromage blanc, qu'ils soient de vache, de chèvre ou de brebis. Il ne faut cependant pas négliger les apports des eaux calciques comme l'Hépar, la Contrex ou la Courmayeur. Enfin, les fruits et légumes sont également de très bonnes sources de calcium, notamment tous les fruits oléagineux comme les amandes ou les noisettes.

Les protéines ne doivent pas non plus être négligées car elles permettent de fixer le calcium. Privilégiez les protéines animales qui seront, elles aussi, mieux utilisées par l'organisme. Les œufs en sont une excellente source car ils renferment tous les acides aminés nécessaires à la construction des protéines. Pour les personnes moins friandes de protéines animales, les végétaux comme les légumes secs (lentille, haricots, flageolet...), le soja ou le quinoa en sont également bien pourvus.

L'exercice physique est indispensable au maintien d'une bonne densité osseuse. En effet, de nombreuses études ont mis en évidence que la pratique régulière d'une activité avec un contact pied/sol était bénéfique à l'entretien du squelette. Cela permet notamment la bonne irrigation du tissu squelettique. Vous pouvez donc pratiquer plusieurs fois par semaine les sports suivants.

- Marche
- Course à pied
- Musculation

- Step
- Danse
- Sports de ballon (football, basket-ball, volley-ball...)
- Sports de raquette (tennis, badminton, squash...)

Attention cependant : si vous avez déjà souffert de fracture ostéoporotique, ne pratiquez pas d'activités qui nécessitent de sauter ou de porter des objets lourds. Il est toujours préférable de se renseigner auprès de son médecin traitant ou de son rhumatologue.

13. Je vis en couple, mon conjoint peut-il manger comme moi ?

La prise de poids chez l'homme n'est pas directement liée à une modification hormonale comme c'est le cas chez la femme. Chez l'homme, le métabolisme décroît, comme pour la femme, dès l'âge de 20 ans ! Après 50 ans, la masse musculaire diminue et de ce fait, la consommation énergétique est moins importante. C'est ce qui cause ce stockage de graisse. La bedaine vient alors poindre le bout de son nez. Le stockage de graisse se fait principalement au niveau abdominal. C'est la testostérone (hormone masculine par excellence) qui en est la responsable. Cette graisse particulièrement disgracieuse est également la plus problématique d'un point de vue santé.

Les principes valables pour les femmes à la ménopause s'appliquent également aux hommes à quelques nuances près. L'ostéoporose n'est pas le principal problème chez l'homme. En revanche, la prise de poids peut être beaucoup plus importante que chez les femmes. À cela s'ajoutent tous les troubles métaboliques plus courants chez les hommes comme le cholestérol, le diabète, l'hypertriglycéridémie et l'hypertension. Les problèmes de prostate sont également fréquents à partir de 50 ans avec des difficultés de miction et/ou des cancers.

Pour revenir à votre question : oui, votre conjoint peut manger de la même façon que vous à condition d'adapter les portions pour éviter

la faim entre les repas. Il est préférable d'augmenter les portions à table et de prévoir une petite collation dans l'après-midi. Comme pour les femmes à la ménopause, il est de rigueur de limiter les apports en sel, en graisses (notamment les graisses saturées) et surtout en sucres simples. Les apports de protéines doivent être privilégiés pour faciliter le maintien ou la construction musculaire. N'hésitez pas à lui proposer une portion de protéines à chaque repas, comme un œuf ou une tranche de jambon le matin, une portion de viande au déjeuner et un filet de poisson au dîner. Les hommes sont généralement moins friands des légumes au profit des féculents. Invitez-le à découvrir de bonnes recettes de légumes savamment mijotées par vos soins !

14. Depuis quelques mois, je dors moins bien, j'ai des suées nocturnes, des réveils précoces. Est-ce que cela peut jouer sur ma ligne ?

Plusieurs études ont mis en évidence les liens existant entre la durée du sommeil et la prise de poids. Des chercheurs de l'Université d'Ottawa, au Canada, ont ainsi démontré que les personnes ayant un sommeil court présentent un indice de masse grasse plus important et augmentent de 55 % leur risque de devenir obèse*, pour ne citer que cet exemple.

Cela s'explique par deux phénomènes complémentaires. D'une part, la fatigue provoquée par le manque de sommeil pousse l'organisme à augmenter ses apports énergétiques pour tenter de compenser son manque. L'appétit s'intensifie et vous vous dirigez spontanément vers des plats plus riches en graisses et en sucres. D'autre part, la fatigue incite à limiter les mouvements et les déplacements, ce qui diminue d'autant les dépenses énergétiques. Moins de dépenses et

* Chaput J.-P., Després J.-P., Bouchard C., Tremblay A., 2011. "Longer sleep duration associates with lower adiposity gain in adult short sleepers." Healthy Active Living and Obesity Research Group, Children's Hospital of Eastern Ontario Research Institute, Ottawa, Ontario, Canada. *Int J Obes* (Lond). 2012 May ;36(5):752-6.