

MES PETITES

Raphaël Gruman  
Diététicien-nutritionniste

# MÉNOPAUSE

RECETTES MAGIQUES

**100**

RECETTES PLAISIR  
ET SANTÉ POUR  
BIEN VIVRE SA  
MÉNOPAUSE



LE DUC   
poche

# MES PETITES RECETTES MAGIQUES

## MÉNOPAUSE

Ce guide donne toutes les clés pour traverser la ménopause en préservant sa santé, sa silhouette et sa féminité. Raphaël Gruman, nutritionniste, livre les conseils et les programmes qu'il conseille aux femmes qui viennent le consulter.

### Au menu :

- ✓ **Les 10 principaux troubles rencontrés à la ménopause et leurs solutions diététiques :** retrouver la ligne, renouer avec le bien-être émotionnel, renforcer l'ossature, retrouver un bon confort digestif, équilibrer le glucose...
- ✓ **Les 10 règles d'or nutritionnelles :** limiter le sucre, booster le métabolisme, doper la flore intestinale, bouger plus, dormir mieux...
- ✓ **100 recettes magiques pour bien vivre la ménopause :** poke bowl saumon courgettes au sésame, carpaccio d'artichaut et roquette, curry d'aubergine, filets de sole au beurre d'agrumes, poire rôtie au miel, thé vert aux épices et au citron...

## 100 RECETTES ÉQUILIBRÉES POUR PRÉSERVER SA SANTÉ ET SA SILHOUETTE À LA MÉNOPAUSE



**Raphaël Gruman** nutritionniste, est l'auteur de *La 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>

ISBN : 979-10-285-2998-7



**6,90 euros**  
Prix TTC France



Rayons : Santé, Diététique

[editionsleduc.com](http://editionsleduc.com)

**LEDUC**   
**poche**

DU MÊME AUTEUR AUX ÉDITIONS LEDUC

*Mon programme ménopause minceur*, 2022.

*Ma bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie*  
(avec Frédérique Laurent), 2020.

*La ménopause sans les kilos*, 2017.

Retrouvez Raphaël Gruman sur Instagram :  
@lamethodegruman

## 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](https://bit.ly/newsletterleduc)

Retrouvez-nous sur notre site [www.editionsleduc.com](http://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 : Antartik  
Photographie de couverture : © AdobeStock  
Maquette : Sébastienne Ocampo  
Illustrations : © AdobeStock

© 2023 Leduc Éditions  
76, boulevard Pasteur – 75015 Paris  
ISBN : 979-10-285-2998-7  
ISSN : 2427-7150

MES PETITES

Raphaël Gruman  
Diététicien-nutritionniste

MÉNOPAUSE

RECETTES MAGIQUES



# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
PREMIÈRE PARTIE	
LES 10 PRINCIPAUX TROUBLES RENCONTRÉS À LA MÉNOPAUSE ET MES SOLUTIONS DIÉTÉTIQUES	11
DEUXIÈME PARTIE	
LES 10 RÈGLES D'OR NUTRITIONNELLES À LA MÉNOPAUSE	45
TROISIÈME PARTIE	
MES 100 RECETTES MAGIQUES À LA MÉNOPAUSE	55
Entrées	57
Salades	89
Plats	115
Desserts	149
Snacks sucrés et salés	161
Boissons	173
TABLE DES MATIÈRES	185



# INTRODUCTION

**A** 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 que je reçois en consultation 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'une fois la ménopause établie, 60 % à 80 % des femmes présenteront des bouffées de chaleur d'intensité variable. Pour la majorité, ces bouffées diminueront en intensité dans les 3 à 5 ans qui suivent leur apparition, même si 15 % à 20 % des femmes de 60 ans et plus en éprouveront encore.

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 de 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.



PREMIÈRE PARTIE

# LES 10 PRINCIPAUX TROUBLES RENCONTRÉS À LA MÉNOPAUSE ET MES SOLUTIONS DIÉTÉTIQUES

**À** chaque difficulté rencontrée lors de la ménopause il existe des solutions adaptées et pratiques à mettre en place. L'alimentation est le premier levier sur lequel vous pouvez agir pour vous sentir mieux.

## 1. RETROUVER LA LIGNE

La prise de poids est très courante au moment de la périménopause jusqu'à la ménopause. Cette phase dure environ 3 ans, et les femmes prennent en moyenne 2 à 2,5 kg. Durant cette période, les kilos ont tendance à s'accumuler dans la région abdominale. Cette accumulation de graisse, que l'on nomme « viscérale », non seulement est disgracieuse, mais elle augmente également les risques de maladies cardiovasculaires.

Les causes de cette prise de poids sont nombreuses : diminution du taux d'œstrogènes, diminution de la dépense énergétique, nouvelles habitudes alimentaires (diminution de la consommation de protéines, surtout animales, augmentation du grignotage...), diminution du métabolisme de base, perte de masse musculaire...

On considère que le métabolisme de base, c'est-à-dire l'énergie dépensée au repos, diminue de 200 calories par jour à la ménopause. Il faut donc consommer moins de calories, mais surtout sans faire l'impasse sur les protéines, le calcium, les vitamines D, K et B12... Donc, finalement, il ne faut pas moins manger, mais manger mieux. Il sera particulièrement important d'apporter suffisamment de protéines animales ou végétales pour entretenir la masse musculaire qui a tendance à diminuer avec la modification hormonale. Cette perte musculaire s'appelle la sarcopénie et favorise la prise de gras au niveau abdominal.

Par ailleurs, à la ménopause on observe également une réduction de la densité osseuse également appelée ostéoporose. Pour préserver au maximum la masse osseuse, il est important d'avoir une alimentation riche en nutriments spécifiques : calcium, vitamines D, K et B12.

## VOS 10 ALIMENTS CHAMPIONS

1. *Blanc de poulet* : il est pauvre en graisses et riches en protéines.
2. *Jambon blanc* : avec un apport de près de 19 % de protéines, il constitue une alternative intéressante à la viande de bœuf.
3. *Yaourt nature* : sa richesse en bactéries lactiques lui confère un effet « ventre plat ».
4. *Colin et autres poissons blancs* : leur très faible teneur en lipides (1 gramme pour 100 grammes de poisson).
5. *Crustacés et coquillages* : des protéines à foison, peu de lipides et 0 % de glucides... l'équation parfaite !
6. *Œuf* : un effet satiété idéal pour tenir jusqu'au repas suivant.
7. *Amande* : un effet satiété, à condition de se limiter à une petite poignée en en-cas.
8. *Quinoa* : excellente alternative à la viande, les graisses saturées en moins.
9. *Pain complet* : sa richesse en fibres en fait un aliment qui cale la faim et évite de grignoter entre les repas.
10. *Fruits rouges* : peu sucrés et peu caloriques.

## VOS 3 SUPERALIMENTS

1. *Thé vert* : les catéchines du thé vert ont un effet brûle-graisses spécifique.
2. *Citron* : diurétique et détox, il intensifie le processus brûle-graisses.
3. *Pamplemousse* : il réduit les pics d'insuline, donc les fringales et le stockage des graisses.

## 2. RENOUER AVEC LE BIEN-ÊTRE ÉMOTIONNEL, LA SÉRÉNITÉ ET L'OPTIMISME

Selon une étude de 2020, menée par la *North American Menopause Society* (NAMS)\*, les femmes en péri-ménopause peuvent être sujettes à des troubles dits « climateriques » bien connus, comme des maux de tête, des insomnies et une irritabilité, mais aussi à des troubles psychologiques et émotionnels plus prononcés comme de l'anxiété ou une dépression.

Les résultats ont montré que la dépression chez les femmes ménopausées est un problème de santé courant puisque dans cette étude, 41 % des participantes ont été confirmées comme souffrant d'une forme de dépression. De plus, les chercheurs ont identifié les facteurs qui affectent le plus le risque de survenue d'une dépression au moment de la ménopause :

- être veuve ou séparée de son conjoint ;
- être dépendante à l'alcool ;
- souffrir d'une pathologie nécessitant une médication continue ;
- souffrir d'une incapacité physique ou d'une maladie mentale.

L'équipe scientifique conclut que les femmes et les professionnels de santé qui les soignent doivent être conscients que la transition de la ménopause n'est pas

---

\* New Study Confirms High Prevalence of Depression During the Menopause Transition, *The North American Menopause Society*, July 1, 2020.

seulement une période de fluctuations hormonales où les premières bouffées de chaleur et sueurs nocturnes peuvent se manifester : il s'agit aussi d'une période de vulnérabilité en termes d'humeur.

### VOS 10 ALIMENTS CHAMPIONS

1. *Boudin noir* : il est riche en fer et en vitamine B12 qui agissent sur l'oxygénation du cerveau.
2. *Abats (foie de veau, pâté à base de foie)* : une excellente source de vitamines B6, B9 et B12 qui agissent en synergie pour éviter la dépression.
3. *Viande rouge* : contient du fer et de la vitamine B12, offre une belle alternative au boudin noir et aux abats.
4. *Céréales complètes (riz, pâtes, pain, quinoa...)* : source de glucides complexes et de vitamine B6, pour apporter en continu les glucides nécessaires au bon fonctionnement du cerveau.
5. *Crustacés (praires, huîtres, bigorneaux...)* : apportent de la vitamine B12 et du zinc pour lutter contre les sautes d'humeur.
6. *Poissons gras (saumon, hareng, maquereau, sardine)* : faites le plein d'oméga 3, et de vitamine D pour augmenter la fluidité membranaire du cerveau.
7. *Graines de lin* : un concentré d'oméga 3 qui agit comme un antidépresseur naturel.
8. *Oléagineux (noix, noisettes, amandes, pistaches)* : pour faire de bons stocks de vitamine B9 et d'oméga 3. Les oléagineux constituent une excellente collation lorsque l'on souhaite faire attention à sa ligne.

9. *Fromage de chèvre* : riche en vitamine B9 pour équilibrer les émotions. Le fromage de chèvre a également l'avantage d'être le fromage le moins gras.
10. *Légumineuses (haricots rouges, pois chiches...)* : en plus de leur teneur en vitamine B9, les légumineuses apportent des glucides complexes à IG bas et de grandes quantités de fibres pour une satiété prolongée.

### VOS 3 SUPERALIMENTS

1. *Safran* : favorise la production de sérotonine.
2. *Curcuma* : action anti-inflammatoire sur le cerveau.
3. *Cacao* : riche en vitamines du groupe B et en magnésium.

## 3. RENFORCER L'OSSATURE

L'ostéoporose (littéralement « os poreux ») concerne une femme européenne sur trois et un homme sur sept. Il s'agit d'une affection de la trame osseuse qui s'amincit et se détériore.

Il existe toutefois différentes variantes de cette maladie, dont notamment l'ostéoporose de type I (ou post-ménopausique), qui concerne le tissu spongieux et qui est la plus fréquente. Cette ostéoporose se caractérise par une atteinte des travées osseuses qui restent normalement minéralisées, mais qui sont amincies. Cette ostéoporose de type I est directement à rattacher à la chute hormonale qui intervient au moment de la ménopause.

La diminution de la masse osseuse peut être suffisamment importante pour entraîner des tassements vertébraux (fracture des vertèbres par écrasement) qui, à leur tour, vont générer des douleurs rachidiennes. De même, la perte de taille fréquemment observée découle de ces tassements ostéoporotiques. Surveiller ce point est important, car certains tassements vertébraux ne provoquent pas de douleur. Il faut toutefois savoir que la perte de taille n'est que de 1 centimètre tous les 10 ans environ.

Avec la ménopause, les œstrogènes cessent d'être produits ce qui entraîne une augmentation de la perte osseuse (qui s'effectuait jusque-là de façon physiologique, ostéopénie). En effet, les hormones que sont les œstrogènes et la testostérone jouent un rôle positif dans la construction de la charpente osseuse. Elles vont intervenir sur les ostéoclastes en limitant leur action destructrice. Celle-ci peut être brutale, jusqu'à 30 % de la charge osseuse calcique pouvant disparaître en une dizaine d'années.

Par la suite, la diminution du capital osseux va se stabiliser et se poursuivre de façon progressive à raison d'environ 1 % par an après 60 ans : 39 % des femmes de plus de 65 ans sont concernées par l'ostéoporose.

En fin de compte, on estime que les femmes perdent près de 40 % de leur capital osseux entre la 20<sup>e</sup> et la 80<sup>e</sup> année contre 27 % seulement chez les hommes.

Chez l'homme comme chez la femme, ce sont les fractures spontanées qui font suspecter l'ostéoporose. On estime d'ailleurs que les risques de fractures dues à l'ostéoporose chez les hommes sont identiques à ceux encourus par des femmes de cinq ans plus jeunes.

Ainsi, un homme de 85 ans présenterait autant de risque de fracture qu'une femme âgée de 80 ans.

### VOS 10 ALIMENTS CHAMPIONS

1. *Fromage* : c'est l'aliment le plus riche en calcium. De plus il est très bien assimilé par l'organisme et apporte des protéines.
2. *Laitages (yaourt, fromage blanc, petit-suisse)* : ils sont tous pourvus de grandes quantités de calcium et complètent les apports de protéines. En cas de douleurs articulaires ou d'intolérance aux protéines de lait de vache, il est possible de consommer des laitages de chèvre ou de brebis.
3. *Épinards* : les légumes à feuilles vertes sont très riches en calcium.
4. *Les légumes (tous)* : les légumes (ainsi que les fruits) participent à l'équilibre acido-basique de l'organisme. Cet équilibre permet de protéger les os d'une acidification qui pourrait provoquer une déminéralisation.
5. *Poissons gras (saumon, anchois, sardine...)* : ils contiennent un peu de vitamine D. Il est difficile grâce à l'alimentation d'atteindre des statuts suffisants c'est pourquoi il est indispensable de se supplémenter.
6. *Tofu* : il est riche en phytoœstrogènes qui ralentissent la perte osseuse.
7. *Brocoli* : il est riche en vitamine K qui participe à la consolidation de l'os.

8. *Crustacés et coquillages* : ils représentent une excellente source de protéines qui participent au renouvellement de la masse osseuse. De plus ils apportent des minéraux comme le zinc et le cuivre qui participent à la santé osseuse.
9. *Poulet* : il est riche en protéines et pauvre en graisses. Les protéines font partie intégrante des os. Elles sont aussi nécessaires à l'absorption du calcium dans l'intestin.
10. *Amande* : idéale pour compléter les apports de calcium tout en formant une collation rassasiant.

### VOS 3 SUPERALIMENTS

1. *Hépar* : le calcium est également présent dans certaines eaux. Il est ainsi possible de compléter facilement ses apports de calcium.
2. *Basilic* : très riche en calcium, il saura sublimer vos préparations.
3. *Graines de chia* : très riches en calcium et très riche en fibres.

## 4. RETROUVER UN BON CONFORT DIGESTIF

De nombreuses femmes souffrent de troubles digestifs lors de la périménopause, ce qui influe rapidement sur leur qualité de vie. Près d'une femme sur quatre constate une augmentation des gaz au cours de la ménopause.

Au moment de cette période, de nombreuses femmes se sentent gonflées et se plaignent d'une sensation de

pesanteur au niveau abdominal. Elles ressentent un inconfort digestif, qui se traduit par :

- des remontées acides,
- des gaz,
- des crampes d'intestin.

Les ballonnements s'accroissent au cours de la journée et cela s'en ressent dans les vêtements notamment au niveau de la taille. « J'ai le ventre d'une femme enceinte », se plaignent peut-être parfois les femmes en consultation.

L'une des causes est hormonale. Les bouleversements hormonaux de la périménopause et de la ménopause sont en partie responsables de ces ballonnements.

- La chute du taux de progestérone contribue à la rétention d'eau au niveau de la zone abdominale.
- La baisse du taux d'œstrogènes entraîne une diminution de la quantité de bile produite par le foie. La bile n'exerce alors plus son rôle de lubrificateur intestinal de façon optimale : le transit est ralenti, ce qui se traduit par une constipation et l'apparition de ballonnements.

Par ailleurs, la répartition des graisses est modifiée chez les femmes ménopausées : elle tend à s'accumuler au niveau du ventre, alors qu'elle était auparavant principalement stockée dans les cuisses et les fesses. La sensation de lourdeur est ainsi accentuée.

De plus, les traitements hormonaux substitutifs (THS) mal équilibrés peuvent augmenter les problèmes de ballonnement.

La seconde cause peut être alimentaire. La ménopause est une période où les femmes, soucieuses de prendre

soin d'elles, réadaptent souvent leur régime alimentaire en réduisant leurs apports protéiques au profit de fruits, légumes, céréales complètes... Or, si l'apport de fibres a de multiples vertus, il se traduit également par une production de gaz intestinaux accrue. Leur intégration doit ainsi être progressive et, de préférence, en petites portions à chaque repas.

Bien heureusement, les ballonnements ne sont pas une fatalité, et un ensemble de gestes simples peut améliorer le confort digestif. S'ils persistent malgré tout, il convient de consulter son médecin.

### VOS 10 ALIMENTS CHAMPIONS

- *Laitages (yaourt, fromage blanc, petit suisse...)* : bonnes bactéries, protéines, calcium.
- *Céréales complètes (pain complet, pâtes complètes, riz complet...)* : fibres, glucides complexes...
- *Légumineuses (lentilles, haricots secs...)* : fibres, glucides complexes, protéines végétales.
- *Oléagineux (noix, noix du Brésil, de Pécan, de Macadamia)* : phosphore, oméga 3, fibres, protéines végétales.
- *Banane* : potassium, fibres, glucides complexes et simples.
- *Artichaut* : cynarine, silymarine, fibres (inuline), potassium.
- *Pomme* : fibres (pectine), antioxydants, vitamines A, C et E.
- *Épinards* : bétaine, fibres, vitamine B9 et B12.
- *Betterave* : fibres, vitamine C, antioxydants.
- *Pamplemousse* : naringine, auraptène, vitamine C, fibres.

## LE RÉGIME LOW FODMAPS

Le Régime Low Fodmaps a pour but de soulager les symptômes du syndrome de l'intestin irritable (SII). Il préconise des repas sans glucides « fermentescibles ». Ces glucides sont en effet fermentés par les bactéries du côlon et provoquent des symptômes tels que des ballonnements, des gaz et des douleurs abdominales caractéristiques du syndrome de l'intestin irritable.

Dans le cadre du Régime Low Fodmaps, il est recommandé de favoriser la consommation de fruits à faible teneur en fructose :

- *Tous les agrumes : orange, citron, pamplemousse, clémentine...*
- *Fruits exotiques : ananas, banane, fruit de la passion...*
- *Baies et fruits rouges : fraise, framboise, canneberge, groseille, myrtille...*
- *Melon*
- *Kiwi*
- *Raisin*

Dans le cadre du Régime Low Fodmaps, on recommande de privilégier les légumes pauvres en fructose et riches en amidon, pour favoriser l'absorption du fructose :

- *Légumes riches en amidon : pomme de terre, patate douce, panais...*
- *Salades : laitue, cresson, mâche, endive...*
- *Choux : frisé, brocoli...*
- *Poireaux, tomates, carottes, courgettes, épinards*
- *Courges*
- *Fèves et haricots*

### VOS 3 SUPERALIMENTS

1. *Eau riche en magnésium (Hépar...)* : elle facilite le transit intestinal en cas de constipation.
2. *Aliments fermentés (kimchi et kéfir)* : pour leurs probiotiques qui permettent le développement du microbiote.
3. *Menthe* : pour son pouvoir antiseptique, antispasmodique et apaisant sur la sphère digestive.

De nombreuses herbes aromatiques participent également à lutter contre les troubles du transit : mélisse, aneth, qui peuvent facilement s'intégrer aux repas ; ou sous forme d'infusion : fleur d'hibiscus, chardon-marie, verveine...

## 5. ÉQUILIBRER LA THYROÏDE

Au-delà de ses effets, la ménopause, tout comme le traitement hormonal de substitution, pourrait influencer les taux sanguins des hormones thyroïdiennes. Physiologiquement, la ménopause se traduit par une diminution de certaines hormones thyroïdiennes.

Selon les estimations, environ 2,4 % des femmes ménopausées présentent des anomalies de la TSH (*Thyroid Stimulating Hormone*). Ces troubles pourraient être en partie liés à une moindre réponse de la thyroïde à la TSH après la ménopause. Il existe deux grands types de troubles thyroïdiens :

- *l'hypothyroïdie*, caractérisée par une TSH élevée,
- *l'hyperthyroïdie*, caractérisée par une TSH basse.

De plus, les symptômes des troubles thyroïdiens peuvent se confondre avec certains signes de la ménopause.

- Les sueurs et bouffées de chaleur.
- Les troubles de l'humeur et du sommeil.
- La perte de cheveux.
- La prise de poids.
- Des crampes musculaires.

Face à cette situation, le risque de ne pas diagnostiquer un trouble thyroïdien peut être important et non sans conséquence. Pourtant, il est capital de diagnostiquer rapidement un trouble thyroïdien chez la femme ménopausée, car :

- *l'hyperthyroïdie* augmente le risque d'ostéoporose, déjà majoré par la ménopause,
- *l'hypothyroïdie* (la plus fréquente) augmente le risque cardiovasculaire, également plus élevé après la ménopause.

Par conséquent, il est conseillé de doser la TSH au moment de la ménopause, six mois après l'instauration d'un traitement hormonal de substitution, puis chaque année en cas de trouble thyroïdien. Une surveillance de la glande thyroïde par palpation et échographie est également conseillée. Même si le traitement hormonal de substitution n'est pas contre-indiqué en cas de pathologie thyroïdienne, les deux traitements doivent être administrés de manière différée, le traitement thyroïdien le matin, et le traitement hormonal le soir.

Pour prendre soin de sa thyroïde, il est primordial de chasser l'un de ses principaux poisons : le tabac. Les perturbateurs endocriniens qui, comme leur nom l'indique, perturbent la production hormonale notamment les hormones thyroïdiennes dont voici une liste non exhaustive.

- *Le bisphénol A (BPA)* : emballages et produits courants (certains produits en plastique comme les biberons).
- *Les phtalates* : cosmétiques et emballages.
- *Les parabènes* : médicaments et produits de beauté.
- *Les alkylphénols* : peintures et détergents, pesticides, produits d'hygiène et cosmétiques.
- *L'hydroxyanisol butylé (BHA) et le butylhydroxytoluène (BHT)* : additifs alimentaires qui protègent certains aliments contre l'oxydation.
- *Le cadmium* : plastiques, céramiques et verres colorés, piles et batteries au nickel-cadmium, photocopies, PVC, pesticides, tabac, eau potable et composants de circuits électroniques.
- *Les ignifuges bromés (PBDE) et le mercure* : tissus, meubles, matelas, produits électroniques et véhicules motorisés. On trouve du mercure dans les thermomètres, ampoules, piles, certaines crèmes éclaircissantes pour la peau, crèmes antiseptiques et gouttes pour les yeux.
- *Le plomb* : batteries de véhicules, tuyaux, gaines de câbles, équipements électroniques, peinture de certains jouets, pigments, PVC, bijoux et verres en cristal.

## VOS 10 ALIMENTS CHAMPIONS

1. *Fruits de mer et coquillages* : riches en iode, sélénium et zinc (la thyroïde est la glande qui a la teneur la plus élevée en sélénium ; le zinc agit comme précurseur des hormones thyroïdiennes).
2. *Poissons gras (saumon, sardine, maquereau)* : pour leur teneur en iode et oméga 3.
3. *Algues (wakamé, nori)* : un concentré d'iode et de sélénium.
4. *Légumes à feuilles vertes (épinard, cresson)* : très riches en iode, ils peuvent ainsi remplacer les fruits de mer en cas de régime végétarien.
5. *Œufs* : riches en sélénium et en protéines de bonne qualité.
6. *Céréales (seigle, avoine)* : pour leur teneur élevée en iode et sélénium.
7. *Oléagineux (noix, noix du Brésil, de Pécan, de Macadamia)* : phosphore, oméga 3, fibres, protéines végétales.
8. *Sésame* : riche en bonnes graisses mais aussi idéal pour faire le plein de sélénium.
9. *Abats* : pour leur teneur en sélénium et zinc mais également leur richesse en fer.
10. *Fromages (parmesan, comté)* : ils disposent de grandes concentrations en zinc et protéines.