



L'alimentation et la ménopause



► En prévention de l'ostéoporose, on assure nos apports en :

Calcium : 3 produits laitiers par jour



Vitamine D :

par l'alimentation : poissons gras + supplémentation (en goutte ou ampoule) +/- au long cours selon exposition au soleil



► Pour entretenir la masse musculaire, on veille :

1. A suffisamment de protéines (animales/ végétales) reco : environ 1g/kg/jour

Pour les repas principaux, 1 portion d'environ 20 g de protéines animales ou végétales équivaut à :

Pour compléter au moment des collations, desserts... 1 portion d'environ 5 à 8 g de protéines équivaut à :

1 morceau/1 tranche de fromage, 1 poignée de fromage râpé
1 yaourt ou 1 fromage blanc ou 2 petits-suisses
1 bol de lait ou boisson au soja



Ou

env. 1 petit pain ou 2 à 3 pommes de terre ou 1 bol de riz, pâtes...

Associés à 1 assiette de lentilles ou pois chiches ou haricots rouges..

2. Au maintien d'une activité physique régulière et adaptée



3. A ne pas faire de régimes restrictifs mais à avoir une alimentation plaisir, variée et adaptée à ses besoins !



► Pour la prévention de maladies chroniques telles que le diabète, les maladies cardiovasculaires, privilégiez :

Une alimentation méditerranéenne, riche en fruits, légumes, huiles végétales, céréales complètes, fruits à coque...



► Pour les symptômes de pré ménopause :

Bouffées de chaleur

Evitez alcool, café, plats épicés



Troubles du sommeil, fluctuation de l'humeur, anxiété... N'hésitez pas à en parler avec votre professionnel de santé ! Sage femme, gynécologue, médecin généraliste

