



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 équivalent à :

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



env. 1 steak ou 1 morceau de
poisson ou 2 oeufs ou 2 tr. de
jambon, rôti...

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...



fruits à coque 1
poignée par jour



Huile d'olive pour la
cuisson,
huile de colza pour
l'assaisonnement...



2x/semaine du poisson
gras type sardines,
maquereau, anchois...



► 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

