

# Les femmes ménopausées et l'alimentation

Après la ménopause, des modifications hormonales apparaissent, entraînant des changements sur le plan de la santé. Le risque cardiovasculaire a tendance à augmenter, ainsi que la déminéralisation des os, qui peut conduire à l'ostéoporose. Quelques mesures nutritionnelles simples peuvent vous aider à prévenir ces risques et à rester en forme.

## 1. COMMENT PREVENIR LA DEMINERALISATION OSSEUSE

Il est essentiel de conserver de bons apports en calcium, protéines et vitamine D. Pour ce faire : consommez 3 à 4 produits laitiers par jour pour le calcium et consommez 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs pour vos apports en protéines.

Quant à la vitamine D, elle est essentiellement fabriquée par la peau sous l'effet des rayons du soleil. Sans vous exposer au soleil (jamais sans protection solaire en tout cas), profitez des jours de beau temps pour vous promener au soleil, prendre votre café en terrasse ou jardiner bras nus. Certains aliments apportent également de la vitamine D : les poissons gras (saumon, thon, maquereau), le jaune d'œuf, les produits laitiers.

## 1. COMMENT EVITER LA PRISE DE POIDS

La ménopause peut entraîner la prise de quelques kilos (3-5 kg).

Pour éviter d'en prendre trop, n'hésitez pas à consulter votre diététicien nutritionniste. Il est néanmoins indispensable de pratiquer au moins l'équivalent de trente minutes de marche rapide chaque jour (trotinement, vélo, gymnastique), le sport permettant de conserver une masse musculaire suffisante et donc de mieux réguler son poids.

Source : <http://www.mangerbouger.fr/menu-principal/seniors/prevenir-les-petits-et-les-gros-soucis/apres-la-menopause-faut-il-manger-autrement.html>