



MÉNOPAUSE ET POIDS

Résumé de l'intervention du Dr JM LECERF, médecin nutritionniste,
Chef du service nutrition et activités physiques de l'Institut Pasteur de Lille,
Conseiller scientifique des Thermes de Brides-les-Bains
Vendredi 7 juillet 2023

LA MÉNOPAUSE C'EST QUOI ?

Il s'agit d'un processus progressif que l'on peut séparer en 3 phases : la préménopause, la postménopause et la ménopause, événement diagnostiqué a posteriori.

La ménopause se caractérise par un arrêt de la sécrétion des œstrogènes et de la progestérone par les ovaires. C'est donc un phénomène propre aux femmes. C'est un processus et un état physiologique évolutifs. Il n'y a pas d'âge standard mais il n'est pas normal qu'elle survienne trop tôt. L'âge de la ménopause dépend de plusieurs facteurs, entre autres la génétique.

Il existe des récepteurs capables de fixer les œstrogènes partout dans le corps. Ce sont des hormones ubiquitaires, qui permettent d'optimiser un fonctionnement physiologique et exercent un effet préventif sur de nombreux problèmes de santé. Ils ont bien d'autres rôles que celui de permettre la grossesse.

LES CONSÉQUENCES DE LA MÉNOPAUSE SUR LE CORPS

Il y a une interaction permanente entre le processus de vieillissement et la ménopause. La ménopause fait naturellement partie du vieillissement.

Concernant la silhouette, 3 phénomènes surviennent :

- **Prise de poids** : elle est liée à la diminution normale de l'activité physique par une modification du rythme de vie. À noter : le tissu adipeux produit des œstrogènes, c'est donc une petite compensation.
- **Modification de la composition corporelle** : avec l'âge, on perd tous de la masse maigre et avec la ménopause cette perte s'accroît brutalement. Proportionnellement, la masse grasse augmente donc. Il est important d'essayer de ralentir le processus de vieillissement et donc de prévenir la diminution de la masse maigre.
- **Modification de la répartition des graisses sur le corps** : la présence d'un tissu adipeux est nécessaire pour l'ovulation. À la ménopause, celle-ci disparaît et la carence oestrogénique induit une modification de la distribution des graisses corporelles, qui se déplacent de la partie basse du corps (cuisses/fessiers) au ventre.

La localisation des graisses n'est pas la même chez l'homme (au niveau du ventre) et chez la femme (partie basse du corps). Lors de la ménopause, la répartition féminine de la masse grasse rejoint celle des hommes. Or, l'accumulation de graisse dans le ventre, autour des organes, est néfaste pour la santé. Cela commence à perturber tout le fonctionnement métabolique du corps et augmente le risque de maladies cardio-vasculaires. Mais tout ça est modifiable, au moins en grande partie.

D'autres pathologies peuvent apparaître :

- **Le risque de cancer du sein** est plus important à partir de la ménopause. Il est par conséquent important de se faire dépister.
- **Au niveau de l'ossature** : sans œstrogènes l'os fonctionne moins bien. Une maladie, l'ostéoporose, peut survenir avec l'âge, occasionnant un risque important de fractures.
- **Les bouffées de chaleur** : elles sont liées à la carence oestrogénique.

QUE FAIRE POUR DIMINUER LES INCONVÉNIENTS DE LA MÉNopause ?

Il y a beaucoup de prévention à faire et il n'est jamais trop tard !

- **Excès de poids** : On peut ralentir, voire stopper la prise de poids mais attention à ne pas tomber dans l'engrenage des régimes qui entraînent une reprise de poids et le fameux effet « yoyo ». Mieux vaut se diriger vers un changement progressif des habitudes de vie et être attentif à ne pas perdre trop de masse maigre, notamment grâce à la pratique d'une activité physique régulière.
- **Lutter contre l'ostéoporose** :
 - Par l'alimentation : Il est important de maintenir des apports en produits laitiers corrects (3 par jour). Privilégier les yaourts (pour leurs apports en probiotiques) mais sans tomber dans l'excès, comme pour tout aliment.
La capacité à digérer le lactose ne baisse pas avec l'âge, ne change pas, c'est une idée reçue. C'est une caractéristique génétique, qui fait que certaines personnes sont partiellement intolérantes au lactose et d'autres pas. Dans tous les cas, cela n'empêche pas de consommer des yaourts, car leurs probiotiques possèdent une lactase naturelle qui permet de digérer le lactose présent dans les yaourts.
 - Par l'activité physique : Marcher au minimum 3h/semaine et à différents rythmes selon ses capacités. C'est très important pour la santé osseuse et la santé cardio-vasculaire.
- **Lutter contre l'excès de masse grasse abdominale** :
 - Diminuer les sucres ajoutés, être attentif au saccharose (sucre en morceaux ou en poudre) et au fructose (sucre des fruits, jus de fruits, miel, produits ultra-transformés) particulièrement. Il est inutile d'utiliser des édulcorants. Mieux vaut consommer du sucre mais en petite quantité. Les fruits ont leur place mais sans excès.

- Privilégier les aliments à index glycémique bas (légumes secs, pâtes al dente) plutôt que le pain ou les pommes de terre.
- **Réduire le risque d'accidents cardio-vasculaires :**
 - Par l'alimentation : Privilégier les poissons gras (1 à 2 par semaine : saumon, maquereau, sardine, anchois, rougets, espadon, hareng) pour les acides gras oméga-3 qu'ils contiennent.
Respecter au mieux les règles du régime méditerranéen : des fruits et légumes à chaque repas, des légumes secs et céréales complètes, de la viande mais pas trop, du poisson, des produits laitiers fermentés en quantité raisonnable, de l'huile d'olive en quantité raisonnable également, des fruits à coque (30g/jour), des œufs et des épices.
 - Pratiquer une activité physique régulière

En aparté : L'usage des compléments alimentaires contre la ménopause n'a pas prouvé son efficacité. Les compléments alimentaires à base de soja sont déconseillés contre les bouffées de chaleur car ils sont la plupart du temps trop dosés, ce qui ne leur confère pas une sécurité pour toutes les femmes.

DIMENSION PSYCHOLOGIQUE DE LA MÉNOPAUSE

La ménopause c'est aussi une transition, un changement de vie.

Le statut de la femme change, c'est en quelque sorte le « renoncement » à devenir ou rester mère.

Cela peut également s'accompagner de changements dans le domaine professionnel, avec la sensation d'être moins performante et il y a aussi tous les bouleversements qui se produisent dans le corps à assumer.

Enfin, c'est la période où les enfants quittent le cocon familial.

Tout cela peut parfois être difficile à vivre.

Mais finalement, la priorité, c'est d'être heureux, de s'aimer soi-même pour mieux aimer les autres !