

Par Claudine Robert Hoarau,  
diététicienne nutritionniste

La période de la ménopause est délicate pour garder la ligne, notamment pour les femmes ayant fait de nombreux régimes yo-yo. La prise de poids s'installe souvent doucement avec le temps et cela bien avant la cinquantaine. Comment réagir ? ■

Alimentaire... mon cher !

# Comment garder la ligne à la ménopause ?



“La diététique est l'amie du bien manger et des gourmands !”,

c'est le credo de Claudine Robert-

Hoarau dans son livre *Diététique gourmande*. Dans son alimentation, comme un bon cuisinier il faut être un bon équilibriste afin de savoir jongler avec les aliments. Aucun aliment n'est interdit et chacun d'entre eux a sa place, encore faut-il savoir les mettre à la bonne place. Plus d'une centaine de thèmes sont abordés, répondant avec précision à toutes les questions que vous pouvez vous poser. Et pour finir en beauté, une quinzaine de recettes douceur vous mettent en appétit.

*Diététique gourmande*, Claudine Robert-Hoarau, éditions Dangles

**A** la ménopause, les modifications corporelles sont visibles par une modification de la répartition de la masse grasse qui se concentre alors sur le ventre et la taille, entraînant ainsi une modification de la silhouette (80 % des femmes prétendent prendre du poids à la ménopause). Il n'est pas rare de ne plus pouvoir fermer son pantalon, sans que la balance bouge d'un gramme. Les facteurs hormonaux sont certes largement responsables de ces changements, mais à cela s'ajoutent une diminution de la masse musculaire dite maigre, une modification du métabolisme qui consommera moins d'énergie mais également des changements professionnels et familiaux. ■



## Pour ne pas s'enrober

Une bonne hygiène de vie et des habitudes alimentaires saines et équilibrées mises en place le plus tôt possible. Sinon, c'est le moment de revenir vers des produits sains riches en calcium et vitamines. Il faut combattre le syndrome yo-yo en évitant les multiples régimes restrictifs et déséquilibrés faits régulièrement notamment avant les vacances pour "rentrer dans son maillot de bain". Ces multiples petits régimes accélèrent la perte de la masse maigre et concourent à l'aggravation de la prise de poids avec l'âge.

- **Misez sur les fruits et légumes**, surtout sur les légumes verts crus ou cuits (200 à 250 g par repas) intéressants pour leur apport en fibres et vitamines. Ils procurent une sensation de satiété. En entrée : une soupe, des crudités, une bonne salade...
- **Privilégiez les produits laitiers** pauvres en matières grasses (lait ½ écrémé, fromage blanc à 20 % voire 0 % de matières grasses).
- **Pendant cette période l'apport en calcium est indispensable** : trois à quatre produits laitiers par jour pour couvrir les besoins qui sont de l'ordre de 1200 mg. Les fromages à pâte pressée cuite en sont très riches mais il ne faut pas négliger leur teneur en matières grasses. Une petite portion par jour (30 g) est suffisante.
- **N'oubliez pas les protéines indispensables pour entretenir vos muscles**. Les besoins ne diminuent pas avec l'âge. Protéines animales (viande, poisson, œufs, produits laitiers), en les choisissant les plus maigres, et protéines végétales (légumes secs, céréales, féculents). A vous de choisir et de varier.
- **Utilisez des huiles végétales pour un apport en acides gras essentiels**. Ils sont bénéfiques pour le système cardiovasculaire. Pensez à varier les huiles.
- **Diminuez votre consommation de sel** qui nuit à la santé de vos vaisseaux sanguins.
- En ce qui concerne les féculents, **privilégiez les légumes secs et les céréales complètes** qui comportent beaucoup de fibres et vous procureront une satiété.
- **Faites attention au grignotage** et à la sédentarité.

## Pour limiter les risques cardiovasculaires

- **Limitez votre consommation d'aliments trop gras** (friture), trop gras et sucrés (barres chocolatées, glace...), trop gras et salés (biscuits apéritifs...) pouvant entraîner une prise de poids et une augmentation du cholestérol.
- **Pensez à bouger**, l'exercice accélère le transit et entretient les tissus musculaires qui consomment de l'énergie, même au repos. L'activité physique ne signifie pas forcément sport : une simple marche de 30 minutes par jour à un rythme soutenu et de façon régulière est tout à fait bénéfique car elle contribue à la prévention de nombreuses pathologies.

### Au menu

#### Petit déjeuner

- 1 boisson chaude (thé, café)
- 3 biscottes + 10 g de beurre
- 125 ml de lait écrémé ou 1 fromage blanc nature à 0 % de matières grasses
- 2 kiwis

#### Déjeuner

- Salade de chou blanc
- Carri de poulet
- Daube de citrouille
- 3 cuillères à soupe de riz
- 1 yaourt nature ou à 0 % de matières grasses + 1 cuillère à café de sucre

#### Dîner

- Salade de tomate
- Omelette (2 œufs) + salade verte
- 2 tranches de pain complet (40 g)
- 1 yaourt nature ou à 0 % de matières grasses + une pomme au four

