La Ménopause

Que faire ?

A la ménopause, la femme ne bénéficie plus de la protection que lui donnaient ses hormones.
Le risque de développer une maladie cardiovasculaire ou de souffrir d'ostéoporose augmente.

Durant cette période, une alimentation variée, ainsi qu'une activité physique régulière sont indispensables.
Cela permet de réduire les risques de problèmes de santé.
Ces quelques conseils diététiques et d'hygiène peuvent vous aider.
Votre médecin peut aussi vous conseiller de prendre des hormones.

L'ostéoporose....

L'ostéoporose se caractérise par une fragilisation des os et donc par un risque plus important de fractures (col du fémur, poignet).
On assiste aussi quelquefois à un tassement des vertèbres et donc à une modification de la silhouette.

Vous prenez suffisamment de calcium....

Une alimentation riche en calcium permet de prévenir l'ostéoporose. On recommande en général pour les femmes un apport de 1200 mg de calcium par jour. Le lait et dérivés laitiers sont riches en calcium.

- 200gr de fromage blanc maigre
- 300 gr de fromage blanc demi-écrémé
- 2 yaourts
- 250 ml de lait
- 30 gr de gouda ou de gruyère

= 300 mg de calcium

Sachez que ....

Vous pouvez recevoir du calcium sous forme de compléments.
Parlez-en avec votre médecin et votre pharmacien, ils vous conseilleront.

Vous mangez varié...

Vous consommez beaucoup de légumes et fruits
Si vous les choisissez frais, préférez-les de saison.

Donnez la place aux poissons et viandes maigres telle que le veau, le poulet sans peau, la dinde, le filet de bœuf ou de porc,...

Vous limitez les sucreries
Ne mangez pas tous les jours des biscuits, chocolats, glaces, bonbons,...

Vous buvez 1 ½ L d'eau par jour
Vous modérez votre consommation de boissons alcoolisées. Si vous le souhaitez, un ou deux verres de vin par jour peuvent agrémenter vos repas.

Qu'est-ce que la ménopause ?

Généralement, la ménopause survient chez la femme vers l'âge de 50 ans.
Elle se caractérise par l'arrêt de règles.
La ménopause est souvent précédée d'une période intermédiaire « de flou », la pré-ménopause.

La pré-ménopause
La pré-ménopause correspond à un dérèglement de la production d'oestrogènes. Elle peut durer plusieurs moins, voire plusieurs années.

Les signes

- des règles irrégulières, plus longues
- les premières bouffées de chaleur
- des douleurs dans les seins
- de l'irritabilité
- de la rétention d'eau
- une éventuelle prise de poids.

La ménopause confirmée
La ménopause confirmée se caractérise par l'arrêt des signes des règles. Cette disparition des règles est due à l'arrêt de la production de deux hormones par les ovaires : la progestérone et les œstrogènes.
A cette période, le corps a besoin de moins d'énergie pour bien fonctionner.

Les signes

- une tendance à prendre plus rapidement du poids
- une sècheresse de la peau et des muqueuses
- des bouffées de chaleur persistant parfois 10 ans.

Un style de vie pour la forme...

Adieu tabac..bonjour santé !

Le tabac est un facteur de risque pour les maladies cardiovasculaires.
Des conseils personnalisés vous aident à arrêter de fumer. Patches, substituts nicotiniques sont aussi à votre disposition.
Parlez-en à votre médecin et votre pharmacien.