

Le guide complet sur la perte de poids à la ménopause

**Prendre du poids à
la ménopause**

Pourquoi ?

**Importance de la leptine
et de l'insuline**

et d'autres hormones

**Conseils pratiques sur la
perte de poids**

d'une hormonothérapeute

Encore plus ?

Solutions médicales

**see
menopause**



Don't pause, press **play**

Vous, femme âgée de plus de 40 ans, avez probablement remarqué que votre corps et votre poids évoluaient. À la ménopause, le taux d'hormones fluctue et chute ; le corps stocke et utilise les graisses différemment. Peut-être avez-

vous pris soudainement du ventre ou vos « vieilles » habitudes pour conserver votre poids ne fonctionnent plus. Oui, même si vous ne changez rien, vous risquez de prendre du poids malgré tout à la ménopause.





Si le stockage de graisse supplémentaire au niveau du ventre a une fonction importante (nous y reviendrons plus tard), cet amas graisseux peut nuire à l'image de soi. Selon des études, il peut augmenter, par exemple, le risque de maladies cardiovasculaires. En faisant peut-être un peu plus d'efforts qu'auparavant, vous pouvez tout à fait retrouver votre poids de forme.

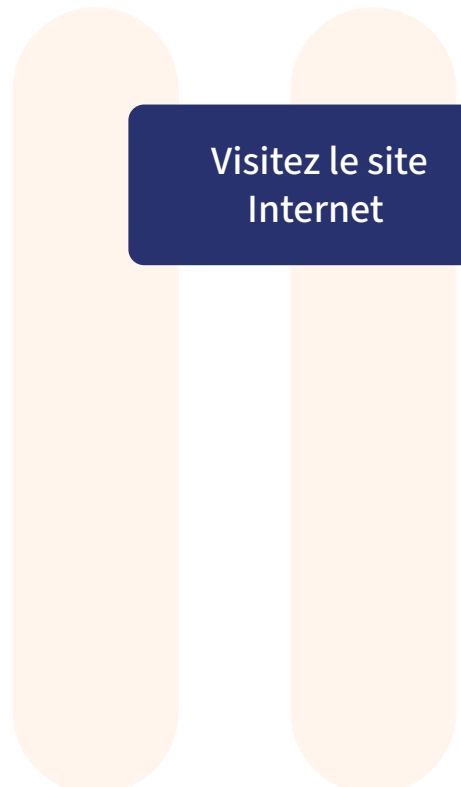
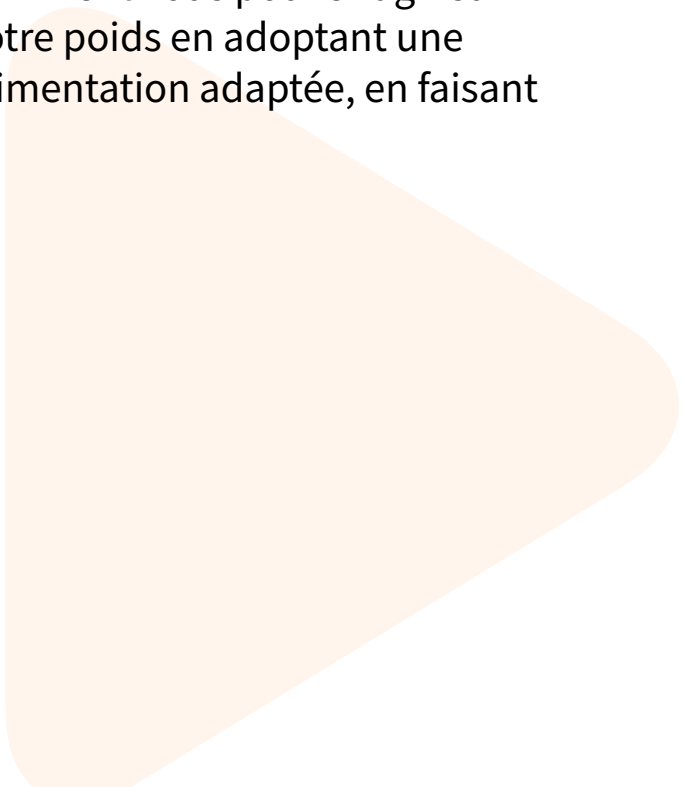
Comment ? Vous verrez dans ce guide. Vous apprendrez quels sont les facteurs qui provoquent une prise de poids (soudaine), comment vous pouvez agir sur votre poids en adoptant une alimentation adaptée, en faisant

de l'exercice, en vous relaxant et en dormant, et, le cas échéant, quelles solutions médicales peuvent vous aider.

Car croyez-nous : pour atteindre un poids de forme, compter les calories ou suivre un régime strict ne suffisent pas, mais comprendre son corps et adapter des petits changements durables.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir à la lecture et à la mise en pratique de ces conseils.

L'équipe SeeMe-nopause



Visitez le site
Internet

A close-up photograph of three women of different ethnicities laughing heartily. The woman on the left has blonde hair and is smiling broadly. The woman in the center has dark skin and her eyes are closed in laughter. The woman on the right has light skin and is also laughing. They are all looking towards the camera.

Qui se cache derrière SeeMe-nopause ?

SeeMe-nopause, qui appartient au groupe eHealth Ventures, constitue une initiative d'un groupe de femmes convaincues que la ménopause peut se passer autrement. Le groupe eHealth Ventures occupe une place de premier plan dans le secteur de la santé numérique et dispose de plateformes dans 15 pays. En collaboration avec une équipe de médecins et d'experts ménopause, nous proposons sur seemenopause.com des conseils scientifiques sur la ménopause. Vous trouverez auprès de nous des compléments de haute qualité, des traitements médicaux et des conseils

médicaux sur les produits. Nos conseils qui reposent sur des recherches scientifiques sont toujours vérifiés par un comité consultatif médical indépendant. Nous nous efforçons également de proposer des traitements médicaux. Vous bénéficiez ainsi de tous les outils nécessaires pour vivre la ménopause de manière plus agréable. Parce qu'il s'agit d'une période particulière qui n'a pas à mettre votre vie sur pause. Nous ? Votre expert ménopause en ligne chez vous.

Dans ce guide, vous aurez des réponses aux questions suivantes.

1.

Que se passe-t-il à l'intérieur de vous ?

2.

Pourquoi perdre du poids ne consiste-t-il pas à compter les calories ?

3.

Quels sont les points d'attention à prendre en compte ?

4.

Comment reprendre le contrôle de son poids ?

5.

Quelles solutions médicales existe-t-il ?

Notre conviction ? Chaque femme peut conserver sa joie de vivre à la ménopause. Cette plateforme en ligne a pour objectif de vous redonner le contrôle.

1. Que se passe-t-il à l'intérieur de vous ?

Selon des études, environ 60 à 70 % des femmes prennent du poids à la ménopause. En moyenne, un à un kilo et demi par an entre 50 et 60 ans. Pas mal de facteurs influencent cette prise de poids : équilibre hormonal, stress ou le fonctionnement de la glande thyroïde. Quels facteurs sous-jacents peuvent y jouer un rôle ?

1. Changement de votre équilibre hormonal

Tout d'abord, les ovaires cessent peu à peu de produire de la progestérone et des œstrogènes. Au cours des premières années de la ménopause, la progestérone diminue plus rapidement que les œstrogènes, entraînant une dominance des œstrogènes. Plus il y a d'œstrogènes, plus le corps stocke les graisses. Prendre du poids (soudainement) à la ménopause reste envisageable, même si vous ne faites rien pour.

2. Transfert du stockage des graisses

L'œstrogène intervient aussi dans la répartition du stockage de graisse. Cette hormone régule ce phénomène au niveau des hanches et des cuisses. Mais lorsque le taux d'œstrogènes diminue à mesure que vous avancez dans la ménopause, le stockage des graisses se déplace vers le ventre : vous avez un petit bedon, mais qui a une fonction. Après tout, cette graisse contribue grandement à lutter contre les symptômes de la ménopause une fois celle-ci passée. Pourquoi ? Le tissu adipeux contient l'enzyme aromatase, qui transforme la testostérone en œstrogène. C'est donc à partir de ce tissu adipeux que votre corps produit à nouveau de l'œstrogène après la ménopause, réduisant ainsi les répercussions des symptômes de la ménopause. Un peu de graisse abdominale est donc un signe que votre corps prend bien soin de vous !

3. Ralentissement du métabolisme

Plus on vieillit, plus le taux d'œstrogènes baisse. Le métabolisme et les tissus musculaires perdent alors en vitalité et l'organisme consomme moins d'énergie. Si vous continuez à manger la même chose, vous prendrez du poids. Logiquement.

4. Une moins bonne réaction à l'insuline

Les fluctuations hormonales rendent votre corps moins réactif à l'insuline, l'hormone qui absorbe le sucre des aliments et le transforme en énergie. Votre glycémie est donc plus difficile à réguler. D'où un risque de prise de poids soudaine et une difficulté à perdre du poids. [Les signes](#) ci-contre vous diront si vous répondez moins bien à l'insuline.

5. Diminution de l'effet de la leptine

La baisse des œstrogènes affecte également le fonctionnement de la leptine, une hormone qui contrôle la sensation de satiété. Une sorte de coupe-faim naturel. Moins d'œstrogènes signifie moins de leptine et donc plus d'appétit, parfois même la nuit. Un taux d'insuline constamment élevé peut par ailleurs vous rendre résistant à la leptine : votre cerveau ne réagit plus au message indiquant qu'il y a suffisamment de carburant. Résultat ? Vous continuez à manger sans vous rassasier. [Ces signaux](#) vous font savoir si vous êtes moins sensible à la leptine.

6. Limitation du fonctionnement de la glande thyroïde

La baisse du taux de progestérone peut ralentir la glande thyroïde ; le principal moteur à combustion du corps. Si c'était déjà le cas auparavant, vos symptômes risquent de s'aggraver.

7. Plus de stress

Les fluctuations hormonales à la ménopause vous rendent plus vulnérable au stress. Êtes-vous très stressée ou tendue ? Votre corps va alors produire du cortisol, l'hormone du stress. Cette production de cortisol se fait au détriment de celle d'hormones sexuelles : la survie passe avant la reproduction. Le stress affecte également votre taux de sucre dans le sang, augmentant ainsi votre envie d'aliments sucrés.

8. Morale en berne ou troubles du sommeil

Vous vous sentez déprimée ou moins bien dans votre peau ? Vous aurez alors plus tendance à prendre des (mauvaises) collations qui vous donnent un coup de boost en sérotonine. Une mauvaise nuit de sommeil a le même effet : vous êtes fatigué et avez besoin de glucides supplémentaires pour obtenir l'énergie nécessaire.

Comprendre, puis agir



Connaître les facteurs déclenchants chez vous, c'est une manière de les attaquer de front. Apprenez donc à bien les cerner et, au besoin, consultez votre médecin ou un expert, comme un endocrinologue ou un hormonothérapeute. Les causes sont souvent multiples : troubles du sommeil, stress, sensibilité à l'insuline mêlés.



2. Pourquoi perdre du poids ne consiste-t-il pas à compter les calories ?

Tous ces changements expliquent pourquoi perdre du poids à la ménopause n'est plus automatique. Vos hormones jouent un rôle clé en ce qui concerne votre poids et ne leur laissent pas le temps de se stabiliser pendant cette phase de la vie.

La quantité d'œstrogènes produite auparavant par les ovaires vous protégeait de ces déséquilibres. Vous n'avez donc pas eu de difficultés, à l'époque, avec votre poids. La solution ?

S'attaquer à ces causes. Et pas compter les calories ou suivre un régime strict.

Les déséquilibres se maintiennent souvent, ce qui rend également la perte de poids plus difficile. Plus il y a de graisse corporelle, plus vos hormones sont déséquilibrées. Un cercle vicieux, mais que l'on peut aussi rompre. Le premier pas ? Savoir ce qui se passe dans votre corps, comprendre votre corps ou faire appel à un expert.



Avant 40 ans, votre corps prend soin de vous, après vous devez prendre soin de votre corps.



Suzanne Rouhard,
experte ménopause



Quels sont les points d'attention à prendre en compte ?

Inutile de compter les calories, mais trouvez le bon rapport entre les graisses, les protéines et les glucides et la quantité suffisante de fibres, de vitamines et de minéraux. Ces macro- et micronutriments sont les éléments constitutifs d'un corps sain. Suzanne Rouhard, hormonothérapeute et experte ménopause indépendante et membre de SeeMe-nopause, vous explique ce qu'ils signifient pour votre corps et votre poids.



Matières grasses

Votre corps produit de nouvelles hormones à partir de la graisse corporelle. Une quantité suffisante de matières grasses saines est donc importante pour votre équilibre hormonal et un corps en bonne santé. Votre credo ? Veillez à ce que 20 à 35 % de votre apport nutritionnel quotidien est constitué de graisses (saines). Où les trouver ? Dans l'huile d'olive, les poissons gras, les noix, les graines de lin et l'avocat.



Protéines

Les protéines remplissent un rôle important dans la satiété, le développement de la masse musculaire et la santé de la peau, entre autres. En moyenne, vous avez besoin de 0,8 à 1 g de protéines par kg de poids corporel par jour. Où trouver de bonnes protéines ? Dans le poisson, le poulet, les œufs, le fromage, le tofu, le tempeh, les légumineuses et les noix.



Glucides lents

Les glucides sont une source d'énergie pour le corps et le cerveau, mais nous avons souvent tendance à en manger trop. Veillez à ce qu'un quart de votre assiette soit composé de glucides lents (comme les légumes, les fruits, les flocons d'avoine, le quinoa, le riz brun et d'autres produits à base de céréales complètes) et évitez les glucides rapides (comme le riz blanc, les pâtes blanches ou

les barres de céréales). Lorsque vous mangez des glucides rapides, votre glycémie et votre taux d'insuline augmentent, alors qu'un bon équilibre hormonal bénéficie d'une glycémie stable. Les produits complets sont absorbés plus lentement dans le sang, ce qui se traduit par un effet moindre sur la glycémie.



Fibres

Selon des études britanniques, les femmes adultes consomment souvent trop peu de fibres ; ces dernières étant bénéfiques pour la santé. Par exemple, ils réduisent le risque de maladies cardiovasculaires, de problèmes intestinaux et de diabète de type 2 et ils jouent un rôle important dans la sécrétion des hormones utilisées (dont on préfère se débarrasser). Vous, femme adulte, tenez à manger au moins 25 g de fibres par jour. Vous les trouverez dans les légumes, les fruits, les produits complets, les noix et les légumineuses.



Vitamines et minéraux

Votre corps a besoin de vitamines et de minéraux pour faire fonctionner tous ses processus, y compris la production d'hormones. À la ménopause, il y a des vitamines et des minéraux auxquels il faut faire attention : la vitamine D, le calcium, le magnésium et les acides gras oméga-3. [En savoir plus sur le principe d'action des vitamines, des minéraux et des compléments alimentaires.](#)



4 Comment reprendre le contrôle de son poids ?

En comprenant ce qui se passe dans votre corps et en procédant à de petits réglages dans votre attitude générale, votre mode de vie et votre alimentation, vous pouvez exercer une influence considérable sur votre poids et votre santé à la ménopause. Autre bénéfice : les autres symptômes de la ménopause vous affecteront moins. Le plus ? Les conseils pratiques de Suzanne Rouhard, experte ménopause, vous encouragent à commencer au plus vite.

Astuce :

Commencez à changer une ou deux choses. Puis un ou deux en plus dès le moment où l'habitude s'installe.

Comment la nutrition peut-elle vous aider ?

Limitez le nombre de repas par jour à trois

Vous évitez ainsi à chaque fois un pic d'insuline. Car le taux d'hormones est perturbé et vous êtes encore moins sensible à l'insuline. D'où une complication à perdre du poids. Astuce : limitez-vous à prendre trois repas par jour. Trop stressée ? Et une envie de manger toutes les quelques heures ? Une sensation de faim provoque

une augmentation du cortisol, l'hormone du stress (et c'est exactement ce qu'il faut éviter). Les en-cas sont aussi importants si vous souffrez de diabète.

Mangez au plus tard deux à trois heures avant de vous coucher

Et n'allez pas dormir tout de suite après le dîner. Votre digestion se fera plus facilement.

Évitez les xénoestrogènes dans votre alimentation

Les xénoestrogènes sont des produits chimiques qui ressemblent aux œstrogènes. Ils activent les récepteurs d'œstrogènes, bloquant ainsi l'activité normale des œstrogènes dans une proportion de dix fois. Si vous ingérez beaucoup de xénoestrogènes (souvent sans le savoir), une dominance œstrogénique peut se former ou s'aggraver. La santé en est affectée et l'obésité favorisée. La plupart de ces perturbateurs endocriniens sont ingérés à travers l'alimentation : fruits et légumes pulvérisés, produits laitiers et viande et aliments emballés dans du plastique ou des boîtes de conserve. Notre premier conseil pour ne pas consommer ces perturbateurs endocriniens ? Manger bio. En savoir plus sur [ces perturbateurs](#) endocriniens et sur les moyens de les éviter.

Mangez plus souvent un repas contenant uniquement des matières grasses et des protéines

Essayez d'augmenter la quantité de matières et de protéines saines et de diminuer la quantité de glucides. Vous serez rassasiée plus longtemps qu'en mangeant par exemple deux sandwiches. Votre équilibre hormonal en profitera également. Selon des études, un mode de vie pro-cétogène peut vous aider à perdre du poids. Cétogène ? À savoir, manger peu de glucides, mais plutôt des graisses et des protéines. D'où la réduction de certains déséquilibres et inflammations. Consommer peu de glucides va rendre vos cellules plus sensibles à l'insuline. Et votre poids vous dira merci !

Tenez un journal alimentaire pendant une semaine

Notez combien de repas vous prenez par jour (y compris les moments où les collations) et ce que vous mangez. Astuce : utilisez une appli telle que MyFitnessPal ou Lifesum. Ces applis vous donnent un aperçu immédiat de la part d'aliments que vous consommez. Vous êtes davantage au fait de ce que vous mangez réellement.

Envisagez le jeûne intermittent

Jeûner ? Ne pas manger pendant certaines périodes de la journée, par exemple entre 20 heures et midi. Des études indiquent que le jeûne aide à perdre du poids. Partante pour le jeûne intermittent ? [Ces conseils](#) de Suzanne vous aideront à démarrer.





Attention aux pièges à éviter lors de la perte de poids

Selon des études, de nombreuses femmes remarquent les aspects suivants dans leurs habitudes alimentaires.

- Grignotages inconsidérés (et donc nombreuses occasions de manger dans une journée)
- Sédentarité, surtout en télétravail ou au travail
- Grosses portions et manque d'organisation des repas
- Repas trop rapide et activité en simultané
- Repas déséquilibrés
- Trop d'alcool

Que pouvez-vous faire concernant votre mode de vie ?

Faites des exercices de renforcement musculaire deux fois par semaine

Votre masse musculaire diminue à partir de 30 ans (!), mais vos muscles jouent un rôle crucial dans la combustion des graisses. Plus vous avez de muscles, plus vous utilisez d'énergie, plus il est facile de perdre du poids. Ils utilisent également de l'énergie (et donc des graisses) au repos. Votre « métabolisme de repos ». Le conseil ? Entraînez vos principaux groupes musculaires (cuisses, fessiers et bas du dos) deux fois par semaine en salle de sport ou sur YouTube à la maison en utilisant une bande de résistance. L'entraînement musculaire à la ménopause s'avère efficace, à condition d'être modérée. Inutile de stresser votre corps. Restez actif : nagez, faites du vélo, du yoga ou une promenade.

Reposez-vous

Lorsque vous êtes sur le qui-vive, votre organisme produit beaucoup de cortisol. Cette hormone du stress permet à votre corps de libérer plus facilement du sucre : vous prenez du poids et augmentez vos besoins en sucre et en graisses. À privilégier l'équilibre du système nerveux, car là vous faites beaucoup d'effort, vous devez aussi vous détendre. Quelle est la nature de cet équilibre pour vous en ce moment ? Prenez-vous suffisamment de temps pour vous-même ou préférez-vous en secret rayer quelque chose de votre to-do list ? Soyez attentif à votre comportement actuel. Vous pourrez alors convenir avec vous-même des mesures à prendre pour trouver plus de sérénité.

Astuce :

L'entraînement de **7 minutes** à jeun améliore la sensibilité à l'insuline. Insulinempfindlichkeit.

Privilégiez votre sommeil

Le manque de sommeil entraîne des changements métaboliques qui augmentent le risque d'obésité et de diabète de type 2, par exemple. Plus fatiguée, vous êtes plus encline à prendre des collations sucrées pour avoir plus d'énergie. Le manque de sommeil ? Les adultes qui dorment moins de sept heures présentent une obésité nettement plus importante. Mal dormir a plus de répercussions que vous ne le pensez. Ces conseils de Suzanne vous aideront à bien dormir :

- baissez l'intensité de la lumière, le soir ;
- aménagez une chambre dans la pénombre ;
- évitez le café l'après-midi et évitez l'alcool ;
- couchez-vous et levez-vous toujours à la même heure ;
- sortez une heure après le lever du soleil ou une heure avant le coucher du soleil ;
- faites de l'exercice quotidiennement (l'exercice améliore votre sommeil) ;
- essayez des compléments qui favorisent le sommeil, comme le magnésium et le safran*

*Allégation(s) de santé sous réserve d'approbation par la Commission européenne.

En savoir plus sur une
bonne nuit de sommeil



N'oubliez pas que vieillir fait partie du tout

Votre corps et votre énergie changent. C'est un fait. Ne soyez pas trop critique et ayez du respect pour vous-même et pour votre corps qui fait tant d'efforts pour vous.

Comment les compléments peuvent-ils aider ?

Les nutriments vous donnent de l'énergie et garantissent le bon déroulement de tous les processus physiques, comme la production d'hormones. C'est idéalement l'alimentation qui gère tout ça, mais ce n'est pas suffisant à certaines étapes de la vie.

À la ménopause, il y a des vitamines et des minéraux auxquels il faut faire attention : la vitamine D, le calcium, le magnésium et les acides gras oméga-3. Pour votre équilibre hormonal et votre tension artérielle. En période de stress, par exemple, vous avez besoin

de plus de magnésium et de vitamines B. Selon des études scientifiques, ces carences dans votre alimentation peuvent accélérer le processus de vieillissement de l'organisme, y compris des symptômes et des troubles supplémentaires.

Vous pouvez combler ces carences avec des compléments nutritionnels. Connaissez vos besoins et comblez-les avec des compléments de haute qualité. Sachez qu'il faut plusieurs mois avant qu'un complément n'agisse.

En savoir plus sur
les suppléments

5 Quelles solutions médicales existe-t-il ?

Un mode de vie sain pour un corps sain. Mais un soutien médical est parfois nécessaire. Les médicaments servant à la perte de poids sont disponibles sur avis d'un médecin. Ils peuvent s'avérer être une solution. Mais à chaque femme son médicament.

Les médicaments pour la perte de poids sont utiles si :

- les changements dans votre mode de vie ne servent à rien ;
- votre IMC est égal ou supérieur à 30 ;
- votre IMC est supérieur à 27 et vous avez un risque accru de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2, d'arthrose ou d'apnée du sommeil.



Quelles options valables ?

Les médicaments pour la perte de poids se présentent sous forme de gélules (à prendre tous les jours) ou d'injections (à faire soi-même). Chaque médicament va jouer son propre rôle, comprend une substance active unique et aura un effet différent. La plupart des médicaments contiennent une ou plusieurs substances actives qui suppriment l'appétit, augmentent la combustion ou réduisent l'absorption des graisses.

Médicaments agissant sur la glycémie

Il existe des médicaments qui abaissent le taux de sucre dans le sang et stimulent le taux d'insuline après un repas. L'organisme libère ainsi moins de sucre et la sensation de faim diminue. L'ingrédient actif ressemble à une hormone qui régule la sécrétion d'insuline dans l'organisme. Le médicament se présente sous forme d'injections quotidiennes ou hebdomadaires. La dose est déterminée par un médecin et augmentée toutes les quatre semaines jusqu'à obtenir la dose recommandée.



Médicaments agissant sur le cerveau et la sensation de faim

Il existe des médicaments qui agissent sur les zones du cerveau impliquées dans la régulation de l'apport alimentaire et de la consommation d'énergie. Vous vous sentez ainsi rassasiée plus vite et plus longtemps. Votre tendance à grignoter diminue donc et il est plus facile de suivre un régime plus longtemps. Vous consommez moins de calories et perdez donc logiquement du poids. Le médicament se présente sous forme de comprimés à prendre une ou deux fois par jour pendant un certain laps de temps.

Médicaments agissant sur l'absorption des graisses

Il existe des médicaments qui réduisent l'absorption des graisses (et donc des calories). Les graisses sont décomposées dans les intestins et quittent l'organisme par les selles. Vous devriez donc peut-être aller aux toilettes plus souvent. Le médicament se présente sous forme de comprimés à prendre à chaque repas (petit-déjeuner, déjeuner et dîner).



Continuez à faire des choix de santé

Les médicaments pour la perte de poids restent une solution temporaire. Les conseils de ce guide vous aident à faire des choix sains pendant et après le traitement. Sinon, vous retrouverez rapidement votre poids (ou des kilos en plus).

Le traitement hormonal substitutif (THS) peut-elle aider ?

Le THS est le meilleur choix pour les troubles (vasomoteurs) de la ménopause, dont les bouffées de chaleur. Elle traite souvent plusieurs problèmes de la ménopause en même temps. Elle ne sert pas uniquement à perdre du poids.

[En savoir plus sur le THS.](#)

Trouvez votre traitement

Trouver votre médicament dépend de votre situation et de vos symptômes. Via SeeMe-nopause, vous pouvez rechercher le traitement qui vous correspond le mieux en fonction de vos symptômes et de vos préférences. Un médecin décide si le traitement vous convient ou pas sur la base d'un questionnaire médical que vous remplirez.

Rien ne cloche ? Le produit est livré à votre domicile par l'une de nos pharmacies partenaires. Au contraire, le médecin vous proposera autre chose.

Affichez vos options

De la ménopause à play !

Selon des études scientifiques, la ménopause peut se vivre autrement. Sans symptômes ou avec des symptômes légers. Comment ? En faisant deux ou trois réglages dans son mode de vie, en prenant des compléments de qualité et en suivant un avis médical si nécessaire. Découvrez-en davantage sur notre site Internet sur :

Les symptômes de la ménopause

Les compléments de haute qualité

Le traitement hormonal substitutif (THS)



© 2024 SeeMe-nopause.
Tous droits réservés.

Cliquez ici pour connaître
l'origine des [sources](#).

