

SOMMAIRE

Introduction.....	9
-------------------	---

Mieux comprendre la ménopause11

Quand le corps se transforme : ce qui change et pourquoi	12
Quelle est la sévérité de vos symptômes ?	14
Pourquoi on prend du poids à la ménopause.	19
Les stratégies pour limiter cette prise de poids	20
Les traitements hormonaux de la ménopause.	21
Les leviers supplémentaires pour passer sereinement le cap, en bref	23

Cultiver de bonnes habitudes de vie 24

30 minutes de « cardio » par jour	25
Du renforcement musculaire au moins 2 fois par semaine.	26
Des pratiques corps et esprit en complément	26

L'alimentation pour mieux vivre la ménopause 27

Les 4 stratégies alimentaires pour bien vivre la ménopause	29
<i>Adopter une alimentation méditerranéenne brute</i>	29
<i>Favoriser les sources de phytoœstrogènes.</i>	34
<i>Privilégier les aliments à IG bas pour contrôler son poids.</i>	40
<i>Opter pour de bonnes sources de protéines.</i>	44
Les boissons bénéfiques.	46
Une journée type dans l'assiette.	48
Une semaine de menus	54
Faites le tri dans vos placards	56
Votre liste de courses type	60
Comment repérer les aliments ultra-transformés.	64

Retrouver ses sensations alimentaires	66
---	----

Bilan : vos leviers, vos objectifs	67
--	----

Les compléments alimentaires essentiels 69

Pourquoi prendre des compléments alimentaires.	70
--	----

Soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes	71
--	----

<i>Avec des sources de phytoœstrogènes</i>	<i>71</i>
--	-----------

<i>Sans phytoœstrogènes</i>	<i>81</i>
---------------------------------------	-----------

Se relaxer et dormir sereinement	87
--	----

<i>Mes recommandations « sérénité »</i>	<i>89</i>
---	-----------

Soulager les gênes urinaires et vaginales	96
---	----

Bilan : vos compléments alimentaires pour bien vivre la ménopause	99
--	----

En résumé : votre programme nutritionnel en un clin d'œil.	100
---	-----

Questions fréquentes	102
--------------------------------	-----

Annexes	105
-------------------	-----

Pour aller plus loin	109
--------------------------------	-----

Références	109
----------------------	-----

À propos de l'auteure	111
---------------------------------	-----

INTRODUCTION

Que ce soit au sein des couples, de la famille, entre amis ou encore dans la sphère professionnelle, la ménopause reste un tabou. Beaucoup de femmes se sentent gênées, voire honteuses d'en parler, comme si ce passage naturel de la vie devait rester dans l'ombre. Pourtant, la ménopause n'est pas une maladie, mais une étape naturelle de la vie, tout comme la puberté. Cette phase marque la fin de la période reproductive, mais c'est aussi, parfois, un cap assez difficile à franchir.

En effet, selon l'Inserm, 87 % des femmes présentent au moins un symptôme lié à la ménopause, en plus de l'arrêt des règles, et 20 à 25 % d'entre elles souffrent de troubles sévères qui altèrent leur qualité de vie.

Les experts de la Société européenne de la ménopause et de l'andropause (EMAS) s'accordent pour souligner l'impact considérable de la périménopause et de la postménopause sur la qualité de vie des femmes. Les inconforts affectent non seulement leur bien-être physique, émotionnel et mental, mais aussi leur vie sociale. Ces répercussions peuvent altérer profondément leur quotidien pendant de nombreux mois, voire des années¹.

Les bouffées de chaleur comptent parmi les principaux symptômes et peuvent être particulièrement handicapantes selon leur fréquence et leur intensité. La prise de poids, les troubles de l'humeur et du sommeil, ainsi que la diminution de la libido, bien que parfois moins évoqués, constituent également des sources de désagréments significatifs au quotidien.

Si le traitement hormonal de la ménopause (THM) est efficace pour soulager ces nombreux inconforts, il peut être contre-indiqué chez certaines femmes, et il doit être réévalué régulièrement par le médecin, au moins une fois par an.

De nombreux compléments alimentaires à base d'actifs nutritionnels ou de plantes sont également proposés aux femmes pour soulager les troubles de la ménopause et améliorer leur qualité de vie. Toutefois, entre les usages traditionnels, les conseils qui fleurissent sur certains sites et les vraies études cliniques, il est difficile de s'y retrouver.

Cet ouvrage a donc pour ambition de fournir un résumé fiable des études scientifiques récentes les plus probantes sur les traitements naturels de la ménopause, en se basant sur des données cliniques solides.

Au fil des pages, vous découvrirez des approches globales pour vivre au mieux la ménopause :

- une hygiène de vie adaptée, qui combine activité physique, gestion du stress, et toutes les stratégies alimentaires qui ont fait leurs preuves ;
- des solutions non hormonales à base de plantes médicinales et des actifs nutritionnels que vous trouverez facilement dans les pharmacies et magasins spécialisés.

Mon objectif est de vous offrir des outils concrets et accessibles pour que chacune passe ce cap en douceur. Je vous donne ainsi toutes les clés pour soulager vos troubles tels que les bouffées de chaleur, les sueurs nocturnes, pour favoriser un meilleur équilibre émotionnel, limiter la prise de poids et maintenir une sexualité épanouissante.

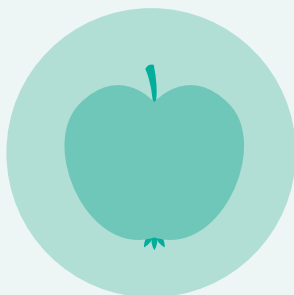
Je vous souhaite une bonne lecture.

Angélique HOULBERT

Les leviers supplémentaires pour passer sereinement le cap, en bref



Cultiver de bonnes
habitudes de vie
..... p. 24



Équilibrer son
alimentation
..... p. 27



Se supplémenter
en nutraceutiques
..... p. 69