

Louise Lambert-Lagacé
diététiste

Ménopause

nutrition et santé



Nouvelle édition
entièrement mise à jour

Table des matières

Pour moi, la ménopause	7
1. La ménopause, c'est loin d'être un coup de vieux!	11
2. L'importance de l'alimentation avant et pendant la ménopause.....	15
PREMIÈRE PARTIE	
Malaises précoces et pistes de solution	
3. Qu'arrive-t-il à notre tour de taille?.....	23
4. Comment retrouver l'énergie d'antan?	41
5. Les bouffées de chaleur	55
6. Les ballonnements.....	69
DEUXIÈME PARTIE	
Problèmes tardifs et stratégies de prévention	
7. Comment protéger notre cœur?.....	79
8. Comment protéger notre ossature?.....	95
9. Comment traiter l'ostéoporose?	119
10. Le cancer du sein et la nutrition	131
TROISIÈME PARTIE	
L'approche alimentaire adaptée	
11. La formule gagnante à la ménopause.....	145
Annexe A. La question du soya.....	159
Annexe B. La question de l'hormonothérapie	167
Lexique	173
Liste des tableaux	179
Bibliographie	181
Index	191

CHAPITRE PREMIER

La ménopause, c'est loin d'être un coup de vieux!

En 2010, la ménopause touche plus de cinq millions de Canadiennes et vingt millions d'Américaines dans la force de l'âge. Cette étape de la vie passe rarement inaperçue et elle ne correspond surtout pas à un coup de vieux. Comme cette période rime avec changement, elle fournit une excellente occasion de repenser nos habitudes de vie. Elle permet surtout de redéfinir ce que nous voulons devenir, car il nous reste au moins 30 bonnes années à vivre, après tout ! Et l'espérance de vie ne cesse d'augmenter.

Les femmes qui font avancer les choses, qui font bouger la société, ici comme ailleurs, le font très souvent au moment où elles vivent leur ménopause. Qui oserait les considérer comme vieilles ou vieillissantes ? Sûrement pas moi.

DE LA PÉRIMÉNOPAUSE À LA POSTMÉNOPAUSE, QUELQUES DÉFINITIONS

La ménopause, dans le sens large du terme, englobe toute la période qui entoure l'arrêt de production des hormones féminines par les ovaires (œstrogènes et progestérone). Elle se déroule sur plusieurs années et fait partie du cheminement naturel de la vie de toutes les

femmes. Elle survient le plus souvent entre les âges de 42 à 56 ans et marque la fin des menstruations.

Au sens strict du terme, lorsqu'il n'y a plus de menstruations depuis 12 mois, on parle de ménopause comme telle. C'est à ce moment-là qu'une femme est ménopausée.

La période de quelques années qui précède l'arrêt complet des menstruations, mais qui s'accompagne d'irrégularités menstruelles, se nomme **périménopause**. Ce sont les années les plus difficiles à vivre, puisqu'elles marquent le début des fluctuations hormonales et l'apparition d'une série de malaises plus ou moins incommodants : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles du sommeil, sautes d'humeur plus fréquentes, troubles de mémoire à court terme, changement du tour de taille, ballonnements et douleurs articulaires.

Une **ménopause naturelle** survient graduellement et se supporte généralement plus facilement qu'une **ménopause provoquée** par l'ablation chirurgicale des ovaires ou qui survient à la suite d'une chimiothérapie, d'une radiothérapie ou d'un autre problème connexe.

La période de quelques années qui suit la ménopause se nomme **postménopause**. Ces années se vivent plus aisément : les bouffées de chaleur s'estompent, le poids et l'humeur se stabilisent, le corps retrouve un nouveau rythme.

UNE ÉTAPE PLUS DRÔLE QU'ON NE LE CROIT

La ménopause ne fait plus partie des sujets tabous. On en discute ouvertement, elle est l'objet de certaines blagues, favorise la complicité féminine et ne laisse personne indifférent ! En revanche, la question des hormones continue d'alimenter de nombreux débats (voir Annexe B. La question de l'hormonothérapie.).

Or, même si la ménopause s'accompagne de certains malaises, elle laisse rarement des séquelles. Une étude menée en Californie auprès de 600 femmes de 50 à 89 ans a révélé que 55 % d'entre elles ont trouvé la vie plus belle à partir de la ménopause ; 57 % étaient plus joyeuses qu'avant, malgré les bouffées de chaleur, le gain de poids, les sueurs nocturnes, la fatigue, l'insomnie et l'irritabilité. Seulement une femme sur dix a admis ne pas aimer se voir vieillir.

D'autres études montrent qu'une attitude favorable par rapport à la ménopause et au vieillissement peut mieux prédisposer à la joie

de vivre que l'état hormonal comme tel. Parmi les éléments qui prédisposent à une plus grande joie de vivre figurent une bonne relation avec un partenaire, l'absence de stress quotidien, ainsi que des habitudes de vie saines, dont une bonne dose d'activité physique. Les malaises associés à la ménopause, comme les bouffées de chaleur, ne viennent pas altérer cette joie de vivre. Selon les chercheurs, la bonne humeur semble attirer la joie de vivre, même en période de transition hormonale.

Un sondage mené par la North American Menopause Society (NAMS) auprès de 750 femmes montre qu'une majorité d'entre elles considère la ménopause comme un point de départ vers une vie mieux remplie. Seulement 11 % des femmes y voient une expérience négative.

UN CHANGEMENT DE CAP

La ménopause n'est pas toujours facile à vivre, mais comparative-ment à l'adolescence, c'est le paradis !

De fait, plusieurs femmes se redécouvrent plus fortes sur les plans émotif, spirituel et physique. Elles se sentent en pleine possession de leurs moyens. Certaines vont à l'essentiel et repartent enrichies de cette période de turbulence hormonale. « C'est dans la turbulence qu'il se passe des choses intéressantes », nous dit le philosophe Michel Serres.

Profitez de la ménopause pour faire le ménage de vos idées, de vos sentiments. Tentez d'amorcer quelques changements dans votre routine, votre emploi du temps, vos méthodes de travail et vos loisirs. Vous avez l'excuse parfaite !

Pour ma part, j'avais hâte de vivre ma ménopause pour vérifier ce que j'avais lu et entendu. J'en ai profité pour apporter des changements importants dans ma vie. J'ai trouvé du temps pour faire autre chose que travailler. Moi qui n'avais pratiqué aucun sport avant 45 ans, j'ai mis mes os et mes muscles au défi et j'ai pris confiance en mes forces physiques. Je fais maintenant du ski, du tennis et de la randonnée pédestre, et j'y trouve un grand plaisir ! J'essaie de savourer les bons moments de la vie, car la perte d'amis de la même génération que la mienne m'a fait réfléchir sur le temps qui file à la vitesse de l'éclair.

Je suis grand-mère de quatre petits-enfants et je ne croyais pas pouvoir vivre un amour aussi fou !

UNE BEAUTÉ REDÉFINIE

Le culte de la jeunesse et l'industrie du rajeunissement déprécient tout changement corporel qui s'apparente au vieillissement, de près ou de loin. Alors que le modèle de la femme jeune monopolise les regards et les esprits, il convient de redéfinir la beauté du deuxième et du troisième âges, question d'aborder la cinquantaine et la soixantaine avec sérénité. « Ce ne sont pas les rides que les gens regardent chez une femme, mais le charme qu'elle dégage. Il faut vraiment que les femmes soient plus généreuses avec elles-mêmes et avec les autres, et qu'elles apprennent à s'aimer », soulignait Andrée Lachapelle, alors qu'elle était dans la soixantaine, en réponse à une question sur la chirurgie esthétique.

« Une femme parvenue à maturité, dans la force de l'âge, portant un regard lucide, voire un peu ironique sur le monde et ses semblables, que la vie a marquée, éprouvée, souvent trahie, mais qui n'a pas perdu pour autant sa foi en elle, est combien plus fascinante, plus admirable qu'une jeune femme sans histoire », ai-je lu un jour, et je ne l'ai jamais oublié.

Lorsque j'ai donné mes premiers ateliers sur la ménopause, il y a plus de 25 ans, j'étais entourée de femmes élégantes et coquettes, l'air jeunes et dynamiques, mais qui vivaient des ennuis liés à la ménopause. J'ai été surprise par leur fière allure, car je m'étais fait une tout autre idée d'une femme à la ménopause... Contrairement à la recherche d'une jeunesse et d'une beauté éternelles, le maintien d'une belle qualité de vie demeure le grand objectif de mon approche nutritionnelle à la ménopause.

Une femme à la ménopause est encore jeune, même si elle avance en âge. « La jeunesse n'est pas une période de la vie, c'est un état d'esprit, un effet de la volonté, une qualité de l'imagination, une intensité émotive... On devient vieux lorsqu'on a déserté son idéal », a écrit Douglas MacArthur (1880-1964).

CHAPITRE 2

L'importance de l'alimentation avant et pendant la ménopause

Une alimentation optimale peut agir comme un parapluie contre les intempéries de la ménopause. Voilà mon credo. Hélas, peu de femmes arrivent à la ménopause bien nourries, et ce, pour une foule de raisons, valables ou pas. Voilà pourquoi on ne doit pas attendre la dernière menstruation pour ajuster son alimentation. On doit préparer son organisme à la turbulence hormonale comme on se prépare à une grossesse. Quand une femme souhaite devenir enceinte, on lui suggère des ajustements alimentaires au moins 6 mois avant la conception. Dans le cas de la ménopause qui n'arrive jamais à date fixe... mieux vaut améliorer son menu dès la jeune quarantaine.

Quelques changements peuvent suffire. On insère dans son alimentation des aliments clés, des graines de lin moulues sur du yogourt, des protéines au repas du midi, des poissons gras quelques fois par semaine et le bon supplément. Tout dépend de son alimentation de départ. Et pourquoi ne pas soustraire quelques aliments moins utiles ?