

# Le rôle de la médecine du mode de vie dans la santé de la ménopause

## Fiche d'information 1 : Alimentation saine à la quarantaine et à la ménopause

Ces fiches d'information sont basées sur la publication de l'IMS « The Role of Lifestyle Medicine in Menopausal Health: A Review of Nonpharmacological Interventions (2025) ». Ils partagent des informations claires et pratiques sur six domaines clés de la médecine du mode de vie – alimentation saine, activité physique, bien-être mental, évitement des substances à risque, sommeil réparateur et relations saines – pour améliorer santé et bien-être pendant et après la ménopause.



La Journée mondiale de la ménopause a lieu chaque année le 18 octobre.

Fondée par la Société internationale de la ménopause (IMS) en 2009, il s'agit d'une journée mondiale de sensibilisation qui met en lumière les défis auxquels sont confrontées les femmes pendant la transition vers la ménopause et met en évidence les progrès de la recherche, de l'éducation et des ressources.

En tant que fondateur de la Journée mondiale de la ménopause, l'IMS définit le thème annuel, commande et publie « the white paper » et propose des ressources pour aider les femmes, les professionnels de la santé et les communautés du monde entier sur ce thème.



## Manger sainement à la perimenopause et à la ménopause

### Pourquoi c'est important

Une alimentation saine joue un rôle clé dans la façon dont les femmes vivent la ménopause et dans la protection de la santé à long terme. Au cours de la quarantaine, les changements hormonaux peuvent affecter le poids, la composition corporelle, la santé cardiaque et la solidité des os. Les bons choix alimentaires peuvent aider à gérer les symptômes, à réduire le risque de maladie et à favoriser le bien-être général.

### Vue d'ensemble

Partout dans le monde, la malnutrition, y compris la sous-nutrition et l'obésité, est un défi majeur pour la santé. Une mauvaise alimentation contribue à raison de milliards de dollars chaque année au fardeau des maladies cardiaques, du diabète et d'autres affections.

Une alimentation saine doit être adéquate sur le plan nutritionnel, culturellement acceptable et durable sur le plan environnemental. Cela signifie se concentrer sur les aliments d'origine végétale, limiter la viande rouge et transformée et réduire les sucres ajoutés.



### Alimentation et santé

#### Ce que nous mangeons affecte directement la santé

-  Une alimentation plus saine est associée à des risques plus faibles de maladies cardiaques, de diabète de type 2 et de certains cancers.
-  Les aliments ultra-transformés (tels que les snacks emballés, les boissons sucrées et la restauration rapide (fast food)) sont associés à des risques plus élevés de maladies cardiaques, de problèmes de santé mentale et de décès prématuré.
-  Chez les femmes d'âge mûr, l'alimentation interagit avec d'autres facteurs tels que la pression artérielle, le sommeil et le tabagisme pour conditionner la santé globale.

## Habitudes alimentaires à envisager

Il a été démontré que plusieurs régimes alimentaires sont bénéfiques pour les femmes d'âge mûr :



### Régime méditerranéen :

L'approche la mieux étudiée, riche en légumes, fruits, grains entiers, huile d'olive, noix et poisson. Lié à une meilleure humeur, un contrôle du poids, une santé cardiaque et une réduction du cholestérol.

### Régime DASH :

Similaire au régime méditerranéen, mais avec un accent plus fort sur la réduction du sel, ce qui le rend particulièrement efficace pour abaisser la tension artérielle.

### Régimes végétariens ou végétaliens :

Les régimes à base de plantes incluent les avantages des régimes méditerranéen et DASH et peuvent aider à protéger contre certains cancers et maladies neurodégénératives.

### Jeûne intermittent :

Peut améliorer le métabolisme, la pression artérielle et le cholestérol à court terme, mais ses avantages à long terme et sa durabilité restent incertains.

## Autres impacts importants

-  **Poids et composition corporelle :** Les régimes comme le régime méditerranéen peuvent réduire l'obésité abdominale (centrale). Les avantages sont plus importants lorsqu'ils sont combinés à l'activité physique et à des graisses saines telles que l'huile d'olive.
-  **Santé des os :** Le calcium (700 à 1200 mg/jour) et la vitamine D (400 à 1000 UI/jour) sont essentiels après la ménopause pour soutenir la solidité des os et réduire le risque de fracture.
-  **Symptômes de la ménopause :** Une alimentation riche en fruits et légumes peut aider à soulager les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes chez certaines femmes. Les preuves sur l'efficacité du soja sont mitigées - certains le trouvent utile, d'autres ont noté peu d'effet.

## Ce qu'il faut retenir

Une alimentation saine est l'un des moyens les plus puissants de prendre soin de votre corps pendant et après la ménopause. Se concentrer sur des aliments entiers et riches en plantes, obtenir suffisamment de calcium et de vitamine D et réduire les aliments transformés peuvent faire une réelle différence dans l'amélioration des symptômes, des niveaux d'énergie et de la santé à long terme.

De petits changements progressifs et durables sont plus efficaces que des solutions rapides - chaque pas positif compte.



Ce que vous pouvez faire : des stratégies de style de vie qui fonctionnent

Choisissez un régime de style méditerranéen avec des légumes, des fruits, des grains entiers, de l'huile d'olive, des noix et du poisson.

Incluez quotidiennement des aliments riches en calcium et surveillez votre apport en vitamine D après la ménopause.

Réduisez votre consommation d'aliments ultra-transformés comme les boissons sucrées et les snacks emballés.

Ajoutez plus de repas à base de plantes pour des bénéfices pour le cœur, les os et le poids.

Essayez les aliments à base de soja si vous le souhaitez - certaines femmes trouvent qu'ils aident à soulager les bouffées de chaleur.

## Ressources additionnelles

Combinez une alimentation saine avec une activité physique régulière pour aider à gérer votre poids et à protéger votre cœur.



Lisez la fiche d'information sur l'activité physique pour plus de conseils.



**L'International Menopause Society espère que ces fiches d'information fourniront des conseils utiles et fiables pour aider lors des conversations avec les professionnels de la santé et la population.**

**Ensemble, nous pouvons continuer à améliorer la compréhension de la ménopause et veiller à ce que les femmes du monde entier aient accès aux soins et au soutien qu'elles méritent.**

### Déclaration d'utilisation du logo

**Tous les documents de la Journée mondiale de la ménopause sont fournis à des fins personnelles et éducatives uniquement.**  
**L'utilisation des logos de l'IMS ou de la Journée mondiale de la ménopause sans autorisation écrite n'est pas autorisée.**

**Accédez en ligne à toutes les fiches d'information de la Journée mondiale de la ménopause sur la médecine du style de vie en matière de santé ménopausique sur [worldmenopauseday.com](http://worldmenopauseday.com)**

Pour une version en texte brut ou en gros caractères de cette fiche d'information, veuillez envoyer un e-mail : [enquiries@imsociety.org](mailto:enquiries@imsociety.org)

