

La ménopause : agir pour ne plus subir



Menotriom, Ménopause triomphante

avril 2024

Ménopause : agir pour ne plus subir

I Introduction.....	2
II la ménopause, la préménopause, la périménopause	4
La préménopause.....	5
La ménopause.....	5
La postménopause.....	6
La périménopause.....	6
III recherchez qui vous êtes vraiment !.....	7
Posez-vous les bonnes questions.....	8
Faites-vous aider pour trouver les réponses.....	9
Mon cheminement.....	10
IV Retrouvez et conservez la forme !.....	13
Premièrement, commencez petit !.....	15
Deuxièmement, consultez un médecin.....	16
Troisièmement, planifiez vos séances.....	17
Mon entraînement, pour exemple.....	17
V Alimenter-vous correctement !.....	21
1 Les 2 conditions nécessaires pour améliorer votre alimentation...	21
2 Comment procéder pour commencer ?.....	22
3 L'indice glycémique des aliments :.....	25
4 Comment procéder pour continuer ?.....	26
5 Voici une journée type, pour exemple.....	27
En conclusion.....	30

Ménopause : agir pour ne plus subir

1 Introduction

Arrivée à cet âge de la ménopause, je me suis retrouvée confrontée à de nouvelles sensations, pourtant familières. Comme l'adolescente que j'avais été autrefois, des douleurs génitales et mammaires, des changements d'humeurs imprévisibles et des angoisses inutiles se sont immiscées dans mon quotidien, transformant mes pensées et ma façon de percevoir le monde.

Quelques bouffées de chaleur ont achevé de me convaincre que **la ménopause approchait**.

C'est alors que je me suis penchée sur la question. Peu de femmes en parlaient autour de moi, et les données délivrées sur internet reprenaient toutes le même credo : passage obligatoire de la vie d'une femme, symptômes climatiques, étape difficile...

Les **articles trop généralistes** ne m'apportaient pas les informations précises et pratiques que je recherchais. Ma gynécologue m'expliquait qu'il n'y avait pas de traitement vraiment efficace contre ces prémices de la ménopause. Les laboratoires proposaient diverses formules aux avis clientèle peu convaincants.

Alors que faire ? Rester passive et attendre que cela passe ? Agir, mais comment ?

Pour l'heure, **je voulais comprendre**. Nulle stratégie, quelle qu'elle soit, ne peut se fonder sur des données approximatives. Accumuler des connaissances, faire le point sur les dernières recherches et apprendre à me connaître, semblaient essentiels pour dégager de toutes ces informations généralistes ou superficielles **une vraie réponse sur le long terme**, adaptée à ma personne.

Ménopause : agir pour ne plus subir

Voici donc **quelques conseils**, un résumé de ce que j'ai compris et appris, complété par « **ma** » **solution personnalisée** (à vous de vous en inspirer, elle n'est qu'un exemple) pour traverser ce temps de ma vie.

J'espère qu'à votre tour, vous pourrez élaborer « **votre** » **stratégie** pour les 30, 40 ou 50 années de bonheur qu'il vous reste !

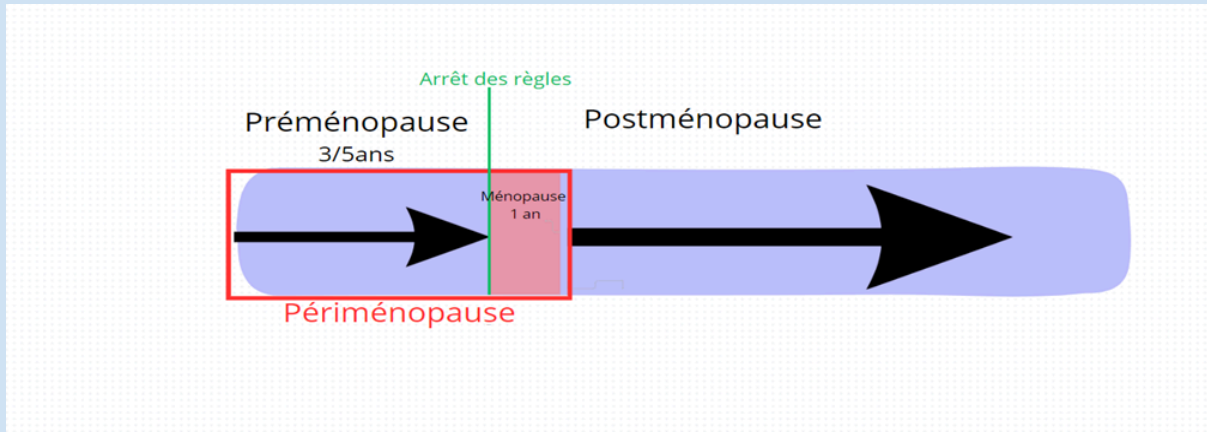
Comprendre pour de plus subir, vivez votre ménopause de façon triomphante !

(Les informations et conseils suivants sont extraits des articles du blog, mais proposés en version organisée et structurée, afin de vous aider de manière plus efficace. Il s'agit d'une méthode adaptée à ma personne que vous devrez individualiser selon vos besoins).

Ménopause : agir pour ne plus subir

Il la ménopause, la préménopause, la périménopause ...

Voici un petit schéma pour y voir plus clair :



* Les âges représentent des moyennes générales ! Ils varient d'une femme à une autre, parfois de plusieurs années !

La préménopause

Elle débute vers 45 ans*. C'est la période **avant** la ménopause. Ce terme est de moins en moins utilisé, on lui préfère celui de périménopause, qui, à mon sens, présente quelques différences. Péri voulant dire « autour », pré signifiant « avant ».

Donc, la **préménopause** s'étale quelques années avant la ménopause. Durant cette période, les taux d'œstrogènes commencent à chuter, de façon discontinue. Les règles deviennent irrégulières, et les **symptômes climatériques** (bouffées de chaleur, insomnies...) apparaissent.

La ménopause

Vers 50 ans*, techniquement, elle ne dure que quelques instants. Les ovaires, à un moment précis, ne produisent plus d'œstrogènes, et cela, de façon définitive. On ne peut savoir quel est ce moment précis de façon certaine. Les règles disparaissent puisqu'il n'y a plus d'œstrogènes, mais reviennent parfois. Puis un

Ménopause : agir pour ne plus subir

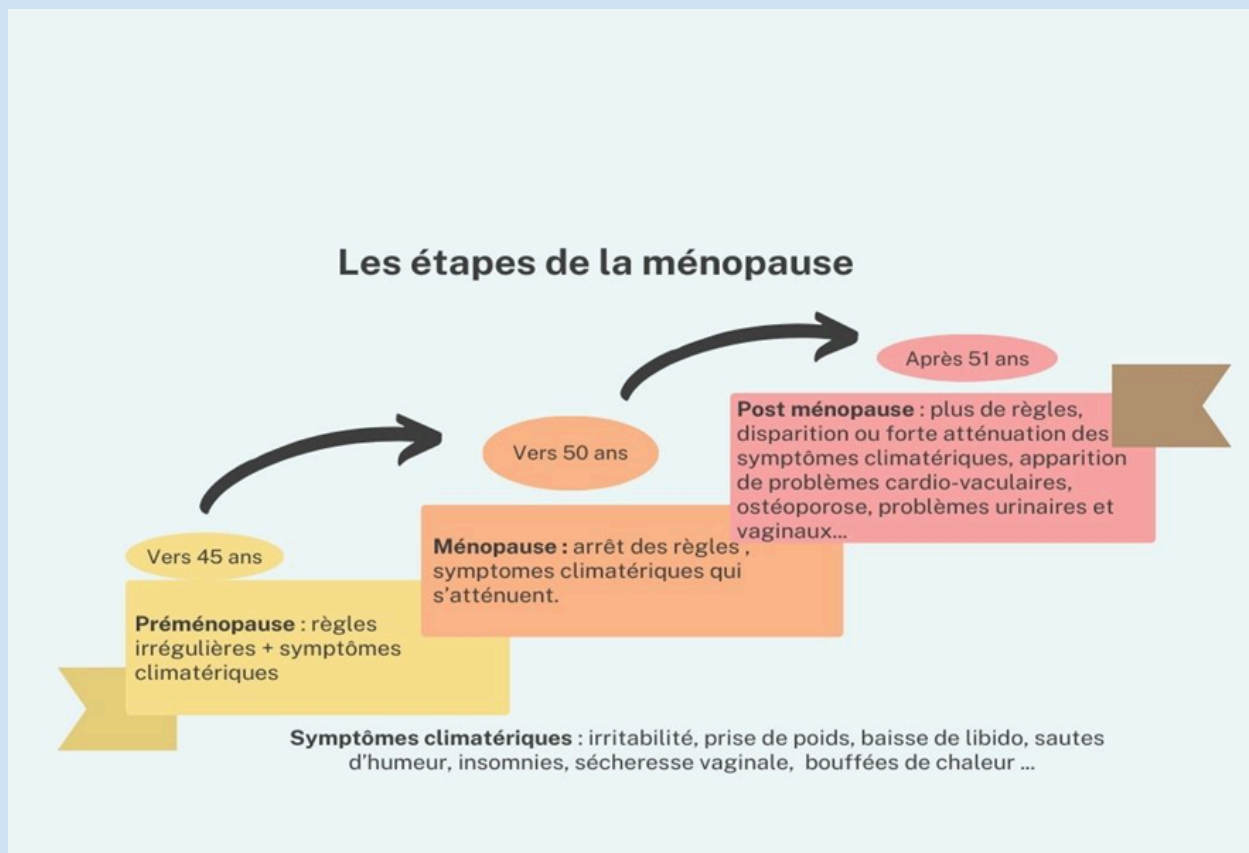
jour, on constate que cela fait plus d'un an que l'on n'a pas saigné. On parle alors de **ménopause avérée**. Avant, on ne pouvait que la supposer.

La postménopause

Après 50 ans*, quand la ménopause est bien avérée. Elle dure jusqu'à la fin de la vie. Normalement, les symptômes climatiques disparaissent, du moins, s'atténuent grandement.

La périménopause

De 45 à 51 ans*. Elle englobe la préménopause et l'année qui suit le dernier saignement menstruel. C'est durant cette période que les symptômes sont les plus marqués. C'est pourquoi on accorde plus d'attention à cette étape et à ce mot. Les hormones fluctuent, apportant de multiples inconforts : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, insomnies, fatigue...



Ménopause : agir pour ne plus subir

III Recherchez qui vous êtes vraiment !

Il ne s'agit pas ici de vous expliquer quelles sont les conséquences psychologiques de la ménopause, mais plutôt de vous amener à **faire le point** sur « votre » état émotionnel, sentimental ou psychologique, à l'approche du retour d'âge.

Car la ménopause va **débouler** en vous, avec ses nombreux bouleversements physiques et psychologiques. Êtes-vous prête à les accueillir ?

Posez-vous les bonnes questions

Mes relations familiales : suis-je en bon terme avec mes parents, mes enfants, mes frères et sœurs ? Ai-je une bonne communication avec eux ? Ai-je réglé les conflits sous-jacents avec mes parents et ma fratrie ? Est-ce que je ressens encore de la culpabilité, de la jalousie à leur égard ?

Mes amours : suis-je toujours amoureuse de mon conjoint ? Avons-nous une relation satisfaisante sur le plan affectif, intellectuel, sexuel ? Ai-je envie de continuer avec lui et pourquoi ? Puis-je améliorer cette relation ?

Mon travail : suis-je satisfaite de mes activités quotidiennes ? Ai-je le sentiment d'être utile ? Mon travail a-t-il encore du sens pour moi ? Quelles relations ai-je avec mes collègues ?

Etc.

Faites-vous aider pour trouver les réponses

Les réponses sont tantôt floues, ambiguës. Or, ces questionnements vont ressurgir, **multipliés par 10**, au cours de la périménopause et vous amener à

Ménopause : agir pour ne plus subir

prendre des décisions parfois irréversibles. Car les fluctuations hormonales risquent de vous mettre à fleur de peau !

*Il convient alors d'y voir plus clair et de **trouver une aide**, un support pour déchiffrer vos besoins. Qui êtes-vous, que souhaitez-vous vraiment ?*

Déshabillée du manteau des convenances et des dictats de la société, vous devez, à présent, comprendre votre fonctionnement, vos désirs profonds, vos peurs ensevelies, vos traumatismes tapis au fond de vous, qui peuvent émerger et altérer votre qualité de vie.

Débarressez-vous, enfin, de ces fardeaux, de ces personnes toxiques, de ces poids que vous traînez derrière vous depuis des années !

*Pour cela, des aides en développement personnel (lectures, sites internet, formations...), ou auprès de **thérapeutes** (psychologues, psychiatres, neuropsychiatres...) permettent d'avancer et de se découvrir finalement.*

Mon cheminement

*Personnellement, je sentais que mon travail perdait en sens et en raison. Je m'ennuyais, **je me forçais**, au quotidien, à paraître telle l'image que la société attendait de moi.*

*Mes relations avec mon conjoint et mes enfants étaient superficielles, par manque de temps et à cause de la fatigue. **J'interprétais un rôle** : celui de l'épouse amoureuse, de la mère dévouée, alors que toute cette mascarade me déplaisait et m'épuisait. J'avais le sentiment de m'être embourbée dans une situation dont je ne voyais pas l'issue.*

Ménopause : agir pour ne plus subir

J'ai donc consulté une **neuropsychiatre**, durant une année. J'ai appris mon fonctionnement intellectuel et cognitif, mes faiblesses, mes forces et le pourquoi de certaines réactions.

Par exemple, mon enfance, peu rassurante, a développé en moi un instinct de survie permanent : ainsi, j'ai la conviction de jouer ma vie à chaque décision. Vous imaginez le stress quotidien ! Les insomnies ! La peur de ne pas être à la hauteur, de ne pas y arriver, de faire le mauvais choix ! Je peux passer deux jours avant de sélectionner une paire de chaussures et finalement opter pour la plus confortable, la plus économique... et la plus moche !

Aujourd'hui, enfin, **je lâche prise** et je cesse de placer la barre trop haute. Si je ne suis pas parfaite, cela n'est pas si grave. J'arrête de vouloir tout réussir. J'ai mis plus d'une année à le comprendre et à l'intégrer.

Autre exemple, je manque d'habiletés sociales : en évoquant de nombreux souvenirs avec ma thérapeute, cela est apparu **comme une constante** de ma personnalité. J'ai toujours ressenti de la **culpabilité** lorsque j'oubliais de prendre des nouvelles d'une amie, quand je ne trouvais pas les mots pour reconforter une collègue ou chaque fois que je manquais de répartie. Mais c'est un fait qu'à présent, j'ai accepté, car je suis constituée ainsi et je ne culpabilise plus.

Je ne suis pas douée pour les relations en présentiel ou à l'oral. (Heureusement, je me débrouille mieux à l'écrit !) Alors, tant pis, si j'oublie un anniversaire ! Tant pis, si je ne sais pas quoi dire ou adopter un comportement bizarre aux yeux des autres. **Les gens doivent m'aimer ainsi**, car je ne changerai plus. Je dois m'accepter avec mes imperfections. Les autres aussi !

Je n'irai pas jusqu'à dire que « mes différences font ma force ». Ce genre de phrases, trop souvent prononcées par des gourous du développement personnel, ne me touchent pas. Cependant, « cette particularité », qu'elle soit une force ou

Ménopause : agir pour ne plus subir

une faiblesse, je la connais à présent, **j'en tiens compte** dans mes relations, je l'explique à mes proches... Bref, je l'accepte.

J'ai donc recherché dans tous les recoins de ma conscience ou de mon inconscient, ces petites choses perturbantes, ces émotions désagréables, ces ressentis déconcertants. Pourquoi étais-je la seule à pleurer devant certaines scènes ? Pourquoi un coup de téléphone de ma mère avait le pouvoir de réduire ma bonne humeur à néant ? Pourquoi avais-je le sentiment de ne pas être aimé de mon conjoint, malgré sa tendresse constante ? J'ai tout déballé à ma psy, et avec elle, j'ai enfin compris.

Il y a ces choses **que je peux améliorer** en parlant, en expliquant à ma famille et en posant des limites. Et puis, il y a toutes ces choses **que je ne peux modifier**, sur lesquelles je n'ai aucune prise. Certaines personnes ne changeront jamais, certains faits du passé ne peuvent être gommés. J'ai appris à me concentrer sur ce qui est en mon pouvoir de modifier, le reste, j'ai tiré un trait dessus.

J'ai **trouvé des réponses** à la plupart de ces questions avec ma psychothérapeute et de nombreuses lectures sur le développement personnel. J'ai apporté des **changements** dans ma vie en cessant mon emploi d'enseignante, en m'ouvrant davantage à mon conjoint, en osant parler de moi, enfin !

Ces ajustements ont apporté un mouvement au sein des miens : plus de dialogue, moins de conflits, plus de confiance. En remettant ma pendule à l'heure, chacun a accepté mon rythme et repensé le sien en conséquence.

Je ne me sens pas plus forte ou plus résistante. Juste **plus sereine et confiante**, plus vraie, en somme. Moi-même !

Alors, qui êtes-vous vraiment ?

 Lire, [La ménopause, le deuil du moi narcissique](#)

Ménopause : agir pour ne plus subir

IV Retrouvez et conservez la forme !

Je suis une **fainéante** de première ! Je n'ai jamais pris de plaisir à faire du sport. Alors, pourquoi se torturer quotidiennement, me direz-vous ? Parce que la **ménopause va accentuer vos problèmes physiques** : si vous aviez des douleurs articulaires ou musculaires, cela risque d'empirer !

Certains deviennent **accros au sport**. En effet, une pratique régulière peut entraîner une véritable addiction : on parle de **bigorexie**. Au cours de la pratique, des endorphines sont libérées. Elles régulent le stress, l'ennui, l'anxiété et même, la douleur physique. Le besoin de faire du sport devient plus fréquent. L'intensité doit augmenter à chaque séance pour produire cette sensation de bien-être. Le pratiquant en veut plus, à chaque fois, souvent au détriment de sa famille ou de son travail. Cela devient un engrenage toxique.

Oui, oui ! Les grands sportifs sont des drogués, du sport, certes, mais avec l'aval de toute la société en prime !

J'aurais tant aimé connaître quelques sensations positives au cours de ma pratique ! Rien n'y fait, malgré mes efforts. Longtemps, je me suis donc obligée : vélo, course à pied, gym... Je n'ai jamais performé, jamais progressé, jamais apprécié.

Alors, pourquoi faire du sport ? Parce que **c'est bon pour la santé** ! Vous le savez, nous le savons tous. Mais concrètement, qu'est-ce que cela veut dire ? Et quel sport pratiquer quand on n'aime pas ça ?

 Lire : [Les bienfaits du sport à la ménopause](#)

Ménopause : agir pour ne plus subir

Premièrement, commencez petit !

Si vous êtes dans mon cas, les premières séances doivent être douces et ne pas vous rebuter. Quel que soit le sport, ralentissez à la moindre tension, essoufflement ou tiraillement. Le sport ne doit pas rimer avec torture ou épuisement, surtout au début.

Pratiquez au choix, 3 à 4 fois par semaine :

20 minutes de yoga ;

3 fois 5 minutes de vélo d'appartement ;

20 minutes de marche tranquille.

Notez sur un papier vos performances et augmentez, progressivement, en douceur. Si au bout d'un mois, vous parvenez à pédaler 40 minutes, ou à marcher une heure, c'est que vous allez « presque » trop vite. Cool, rien ne presse !



Lire : [Le yoga et ménopause : est-ce la solution pour garder la forme ?](#)

Deuxièmement, consultez un médecin

On ne sait jamais, mieux vaut l'avis d'un professionnel de la santé, avant d'entamer un programme plus intensif.

Le sport façon « mémère », c'est très bien pour commencer. Vous retrouvez votre **souplesse**, vous observez **certaines faiblesses** au niveau du genou ou de l'épaule, vous réalisez que l'endurance ou la force n'est pas votre domaine de prédilection... Bref, vous **apprenez à connaître votre corps en douceur**. Vous pouvez alors déterminer si vous pouvez faire plus.

Ménopause : agir pour ne plus subir

Car, durant la périménopause, et même après, **votre corps va perdre naturellement en masse musculaire et générer plus facilement du gras**. Pour contrer le problème, il faut augmenter l'effort, demander plus aux muscles pour **accroître leur volume**, ou du moins le préserver.

Dans ce second temps, la **muscultation** entre alors en jeu. Prenez l'avis d'un **médecin** afin d'explorer les petites douleurs qui vous titillent, on ne sait jamais, avant de passer à la vitesse supérieure et soyez prudente !

👉 Lire : [La muscultation à la ménopause, de multiples bienfaits](#)

Troisièmement, planifiez vos séances

Encore un planning ! Celui des enfants, du boulot, des rendez-vous chez le médecin, des repas... Oui, mais **celui-ci est le plus important** ! On ne parle pas ici d'un rendez-vous chez l'esthéticienne. Nous parlons de votre santé et de votre vie. Surtout si le sport est un calvaire pour vous !

Car il représente **un vrai remède aux futures difficultés qui vous attendent** : perte musculaire, douleurs articulaires, ostéoporose... Avez-vous envie de vieillir plus vite que nécessaire ?

Par ailleurs, **le sport augmentera votre espérance de vie**. Il faut donc le prendre au sérieux et le faire entendre à votre entourage. Maman ne déroge pas à ses rendez-vous sportifs ! **3 à 4 fois par semaine, prévoyez une à deux heures** pour votre activité sportive. Un point c'est tout !

Ménopause : agir pour ne plus subir

Mon entraînement, pour exemple

Voici, pour exemple, mon programme, par semaine :

Lundi : séance de musculation bas du corps (1 h 15)

- ❖ 4 fois 20 squats (avec poids de 15 kg)
- ❖ 4 fois 12 deadlifts (avec poids de 40 kg)
- ❖ 4 fois 25 donkey kicks avec poids aux chevilles de 2 kg
- ❖ 4 fois 20 fire hydrants avec élastique

Mardi : séance de musculation haut du corps (1 h 15)

- 4 fois 25 pompes sur un plan de travail
- 4 fois 20 kickbacks haltères de 3 kilos
- 4 fois 20 élévations latérales avec haltères de 3 kilos
- 4 fois 20 s haltères de 5 kilos
- 4 fois 20 développés épaules avec haltères 5 kilos

Mercredi : séance cardio vélo, 45 minutes

Jeudi : séance de musculation bas du corps (1 h 15)

Vendredi, samedi, dimanche : rien ! Pas le temps !

Entre chaque série de mouvements, je m'étire, je **travaille mes articulations**, j'improvise des positions de yoga et d'équilibre... J'entretiens ma **souplesse** !

En plus, chaque jour, je **marche 2 heures 30** (sont inclus les pas du quotidien : courses, ménage, déplacements divers + promenade du chien, marche dans le

Ménopause : agir pour ne plus subir

jardin, marche en me brossant les dents, marche sur place en regardant un film...). J'utilise une application qui compte le temps passé en marchant.

J'avoue :

- ★ Parfois, la séance de cardio saute ;
- ★ Je prends souvent plus d'1 h 15 pour les séances de musculation, car je ressens le besoin de me reposer davantage, entre chaque série de mouvements ;
- ★ Je modifie régulièrement les exercices en fonction de mes douleurs ou de ma motivation. J'essaie des nouveaux que je trouve sur internet (sites de musculation), je les teste pour savoir s'ils me conviennent ;
- ★ Je force certes, mais avec raison. Je m'écoute ! Je m'approprie d'abord le mouvement à vide, avant de mettre du poids.
- ★ J'enlève, j'ajoute des exercices, je varie pour éviter la routine. Parfois, je ne fais rien ;
- ★ Je ne ressens aucune culpabilité, si un jour, je ne peux pas faire mon sport ! Je lâche prise !

Il m'aura fallu presque **une année** pour parvenir progressivement à ce programme, que certains jugeront trop difficile ou trop faible. Mon but n'est plus de progresser, mais de **le maintenir le plus longtemps possible**, malgré l'avancée en âge !

Ayez conscience qu'il **ne s'agit pas de se créer un body Bikini en 3 semaines !**
Mais un programme à tenir, **pour les 30 années à venir !**

Il subira des allègements, des modifications diverses, des arrêts de quelques semaines parfois, selon les aléas de la vie. Il représente **un mode de vie** qui doit tenir compte de vos goûts, de vos faiblesses et de votre disponibilité.

Ménopause : agir pour ne plus subir

Cherchez ce qui vous plaît, internet regorge de sites de musculation, de vidéos de séances de fitness, de zumba... Testez, variez, n'hésitez pas à prendre plusieurs semaines ou mois avant de choisir. Rien ne presse, tant que vous bougez !

Ménopause : agir pour ne plus subir

V Alimentez-vous correctement !

Les avis des nutritionnistes et diététiciens inondent les réseaux sociaux, afin de vous aider à maintenir votre poids. **La ménopause risque d'accentuer vos rondeurs, votre diabète et les autres difficultés** liées à l'alimentation que vous pourriez avoir. Alors autant prendre des décisions qui régleront **une fois pour toutes vos problèmes de poids**.

Cependant, leurs excellents conseils demeurent vains si vous ne respectez pas 2 préalables qui vous feront craquer, obligatoirement.

1 Les 2 conditions nécessaires pour améliorer votre alimentation

Premier préalable : régler ses difficultés psychologiques ; relisez la première partie de cet e-book. En effet, si les douleurs sentimentales, familiales... sont récurrentes, il vous faudra du réconfort et vous serez tentée de vous suralimenter de nourriture sucrée et grasse.

Deuxième préalable : en finir avec l'addiction au sucre. Même quand tout va bien, le sucre reste délicieux et indispensable dans la vie de certaines. Peut-être avez-vous développé, sans le savoir, une réelle accoutumance, qui entraîne des fringales, des craquages et une impossibilité de résister à la moindre confiserie.

 Lire : [Le sucre, comment en finir avec cette addiction](#)

[La prise de poids à la ménopause](#)

[Perdre du poids à la ménopause](#)

Ménopause : agir pour ne plus subir

En résumé, si vous êtes en **souffrance psychologique**, si vous êtes **addict** aux sucres, vous serez en difficulté pour aller vers une alimentation saine et équilibrée, et tous les bons conseils des nutritionnistes tomberont à l'eau ! Que de temps et d'argent perdus !

2 Comment procéder pour commencer ?

Lisez bien les articles précédents, voici un petit mémento :

A Désintoxiquez-vous du sucre, en consommant des produits non raffinés, c'est-à-dire 100 % complets : pâtes complètes, pain complet, riz complet, biscottes WASA fibre... Attention, des pâtes à la farine complète ne sont pas forcément composées à 100 % de farine complète ! Regarder bien les étiquettes !

B Désintoxiquez-vous du sucre en supprimant le sucre blanc : dans le café, les sodas sucrés, les bonbons, le chocolat, les pâtisseries et certaines sauces (le ketchup contient du sucre !). Lisez les étiquettes !

C Augmentez les quantités de légumes verts et légumineuses (lentilles, pois chiches, flageolets, pois cassés...). Attention aux fruits, ils contiennent du sucre : limiter leur consommation.

D Commencez vos repas par les légumes : leurs fibres tapissent les parois de votre tube digestif et freinent l'absorption des glucides. Par ailleurs, ils prennent du volume dans l'estomac !

E Augmentez votre ration de protéines : pour préserver vos muscles, il faudrait, idéalement, 1 à 1,5 gramme de protéines par poids du corps. Pour une femme de 70 kilos, cela représente 70 à 105 grammes par jour.

Ménopause : agir pour ne plus subir

Par exemple :

2 œufs au petit déjeuner (+ 2 biscottes Wasa, du café, un fruit, un peu de beurre...);

100 grammes de blanc de poulet le midi (+ légumes, pain complet...);

120 de skyr à 17 h (+ boisson chaude);

150 de poisson au dîner (+ légumes + fromage...).

Une ration de protéines, 4 fois par jour et le compte y est !

F Utilisez l'application gratuite Fatsecret : juste quelques semaines, le temps d'apprendre de quoi sont composés vos aliments. Elle indique la quantité de protéines, glucides et lipides consommés chaque jour, le nombre de calories dont vous pourriez avoir besoin, selon votre activité quotidienne.

En moyenne, une femme doit consommer 2000 calories par jour, dont:

15 % de protéines (soit 300 calories — 75 grammes),

35 % de lipides (soit 600 calories — 67 grammes),

50 % de glucides (soit 1000 calories-250 grammes).

En tenant compte de ces chiffres, cette application vous donne un premier aperçu de ce que vous consommez et de vos plus grosses erreurs alimentaires (pas assez de protéines, trop de sucres...).

Au bout de 3 ou 4 semaines, vous commencez à vous déshabituer du sucre. Vous avez moins de fringales ou d'envie de sucré... Continuez encore un peu, si besoin.

Puis, arrêtez de compter les calories !

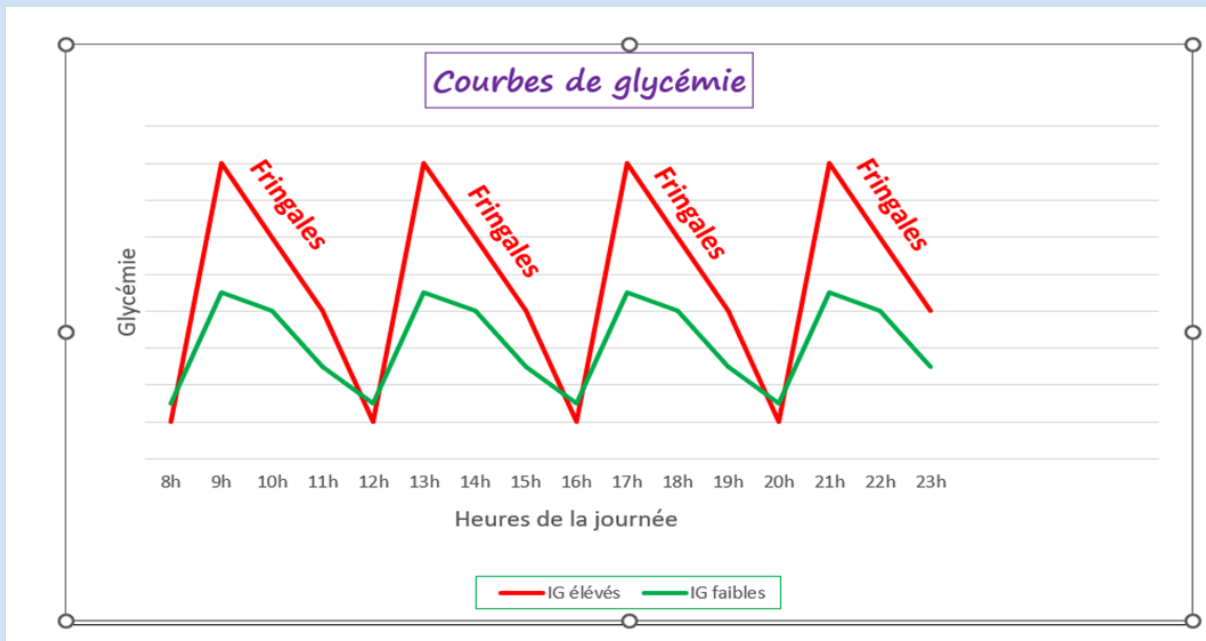
Ménopause : agir pour ne plus subir

3 L'indice glycémique des aliments :

Un bon principe à connaître et à appliquer toute sa vie

Dans l'article sur l'addiction aux sucres, vous trouverez tout un paragraphe sur l'indice glycémique des aliments. Une notion excellente pour une alimentation saine !

Voici un schéma pour mieux comprendre :



Les courbes représentent la **glycémie** après les quatre principaux repas (le taux de glucose dans le sang après un repas).

Dans la courbe supérieure (rouge), observez comme elle monte haut. C'est ce qui se produit quand vous ingérez des aliments à **IG élevé**. Des **pics de glycémie** apparaissent. L'insuline est alors produite massivement pour faire baisser cette glycémie qui chute, alors, rapidement et de très haut : cela provoque des **fringales !**

Dans la courbe verte, les **pics sont moins prononcés**. Elle se produit lorsque les aliments consommés ont un **indice glycémique bas**. Moins de pics élevés

Ménopause : agir pour ne plus subir

signifient une glycémie qui chute de moins haut, et donc qui entraîne **moins de fringales**. Moins d'insuline est produite. Ainsi, quand l'heure du repas suivant approche, tout le glucose dans le sang n'est pas encore consommé puisqu'il y a moins d'insuline. La faim ne s'est pas encore manifestée ! Donc, **pas de craquage ou de glotonnerie !**

Procurez-vous **un tableau des indices glycémiques des aliments** et ne consommez que des aliments à indice glycémique peu élevé !

4 Comment procéder pour continuer ?

Au bout d'un ou deux mois, à présent que votre corps **n'est plus en manque de sucre, vous avez moins de fringales**. Vous pouvez envisager, alors, de **diminuer les rations de glucides et de graisses saturées** (beurre, graisse animale) si vous souhaitez perdre un peu de poids ou tout simplement éviter d'en prendre. Moins de pâtes, de riz, de pain... et de beurre. Davantage de légumes...

Recherchez **des recettes gourmandes, mais en «version saine»** à base de farines pauvres en glucides rapides, des pains aux graines... afin de continuer à savourer des plaisirs culinaires.

Et puis, parfois, **profitez d'un repas** composé de sucres rapides, de mauvaise graisse et arrosé d'un bon verre de vin. **Sans culpabilité aucune !** Votre corps ne plongera pas dans ses travers pour un excès ponctuel. Au fait, parfois signifie, une fois par semaine ! Pas tous les jours !

Mais vous verrez, si vous êtes désintoxiqué du sucre, si votre alimentation ne comporte aucune carence, cela sera **facile de ne pas craquer**. D'ailleurs, vous ne parlerez plus de craquage, qui évoque une perte de contrôle, un comportement

Ménopause : agir pour ne plus subir

négatif. Au contraire, cela deviendra un petit plaisir de la vie, bien mérité, comme un autre !

5 Voici une journée type, pour exemple

Petit déjeuner :

2 biscottes Wasa avec une lichette de beurre

2 œufs

1 yaourt au soja nature (avec un peu de psylliums)

Midi :

1 salade de pois chiches + vinaigrette (120 grammes)

1 portion de fromage (30 grammes)

120 grammes de viande de poulet (cuisinés sainement : au citron, aux épices...)

Goûter

1 cracker aux graines de courge (30 grammes)

120 grammes de skyr nature

(Parfois un shaker aux protéines, 1 grand verre)

Dîner :

Légumes verts à volonté (ou presque)

120 grammes de viande ou poisson (cuisinés sainement)

Un peu de salade avec 1 cuillère de vinaigrette

Un yaourt au soja

Ménopause : agir pour ne plus subir

J'avoue, j'ajoute de l'**édulcorant** dans mes boissons et mes yaourts. À l'heure actuelle, les recommandations de l'OMS considèrent que :

« la dose journalière admissible de 0 à 40 mg par kilogramme de poids corporel, établie pour l'aspartame, est sans risque dans la limite de cette quantité journalière. Par exemple, avec une canette de boisson gazeuse light contenant 200 ou 300 mg d'aspartame, un adulte pesant 70 kg devrait consommer plus de 9 à 14 canettes par jour pour dépasser la dose journalière admissible ! »

<https://www.who.int/fr/news/item/14-07-2023-aspartame-hazard-and-risk-assessment-results-released>

On a donc de la marge ! Ne pas abuser cependant !

*Je rajoute souvent du **miel** dans mes yaourts, je grignote **quelques amandes** et noix à 10 heures, **un fruit** à 17h, je m'autorise une petite liqueur à 21h...*

*Bref, **les petits plaisirs** sont permis s'ils restent **contrôlés** et relativement sains. Mais en cas d'excès, je rajoute... un peu de marche !*

Ménopause : agir pour ne plus subir

En conclusion

Quelle que soit la difficulté vécue, un deuil, une maladie ou une simple altercation, **une bonne santé mentale et physique** permettent de mieux traverser et de gérer ces aléas de la vie.

Il en va de même pour **la ménopause**, moins dramatique, mais parfois difficile. Du surpoids ou des soucis accentuent les symptômes climatiques. **Aucune solution toute faite** n'existe pour lutter efficacement contre ces désagréments et les bouleversements liés à cette période de la vie. Alors c'est à vous de l'inventer !

Certes, vous trouverez du réconfort auprès des vôtres, quelques améliorations avec des plantes ou de l'acupuncture, mais cette étape, se traverse et s'endure avec patience, philosophie et surtout **du bon sens**. C'est pourquoi il est essentiel de la comprendre pour la gérer au mieux !

Par exemple, **en période d'hyperœstrogénie**, je stoppe le soja et les compléments alimentaires riches en phytoœstrogènes, car j'y suis très sensible. C'est parce que je parviens à identifier ces moments-là que je sais les gérer.



Lire : [Ménopause et hyperœstrogénie.](#)

Ménopause : agir pour ne plus subir

*C'est parce que **je fais du sport** que je ne subis pas (encore) de perte musculaire. Je déplace de gros pots de fleurs ou j'escalade une colline avec aisance.*

*C'est parce que **je soigne mon alimentation** que je n'ai pas de difficultés digestives ou de surpoids. Mon ventre est (presque) plat !*

*C'est parce que **je parle de mes envies et désirs à mon conjoint** que je n'ai plus de problème de libido. Et j'en profite !*

♥ Lire : [*La sexualité et le couple à la ménopause*](#)

*C'est parce que **je travaille ma souplesse** que je n'ai pas de douleurs articulaires. Moins de raideurs, je me baisse sans difficulté et ne me blesse pas.*

*C'est parce que **j'ai consulté un neuropsychiatre** que je me sens mieux dans ma tête. Je suis devenue optimiste et je parviens à dédramatiser mes symptômes climatiques. J'ai moins d'insomnies liées aux problèmes du quotidien. Alors, si je me réveille, suite à une sueur nocturne, cela ne m'empêche pas d'être reposée le matin.*

Etc.

Bref, je comprends ma ménopause, j'agis en conséquence et selon ma personne et ne subis plus, bêtement. Je n'en suis plus victime !

*Cela semble si facile à dire ! Mais il faut prendre conscience de ce temps qui nous échappe et qui file si vite. **Arrêtons de nous plaindre.** Personne ne viendra spontanément résoudre nos problèmes.*

Ménopause : agir pour ne plus subir

Pourquoi accepter encore d'endurer un surpoids délétère, une famille égoïste, des amis profiteurs, une libido en berne, des bouffées de chaleur...

Cherchez et créez «votre» solution. Elle ne sera pas parfaite, mais améliorera grandement votre vie.

Quelle aide au développement personnel ?

Quel complément alimentaire ?

Quelle alimentation ?

Quel sport ?

Quel psy ?

Trouvez «vos» réponses !

Pour les semaines et les décennies à venir !

Personne ne le fera à votre place !

Et triomphez des difficultés de cette étape de la vie !

Bien à vous !

Virginie