

# A la ménopause, la prise de poids n'est pas une fatalité !

Publié le 29/04/2020

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager [Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



## L'équilibre physiologique perturbé

Dès la péri-ménopause, la diminution progressive des sécrétions ovariennes génère **une diminution du métabolisme de base** responsable **d'une rétention calorique**. Cette diminution de la thermogénèse au repos s'accompagne également d'une **diminution de la masse musculaire**, ce qui perturbe davantage la **dépense énergétique de base** : les muscles étant des consommateurs importants d'énergie dans l'organisme, la fonte de la masse musculaire a une incidence sur celui-ci.

A ces deux phénomènes, s'ajoutent **d'autres facteurs** également responsables de la **prise de poids** tels que :

- **la réduction de l'activité physique**, impliquant une baisse des dépenses énergétiques,
- le changement des **habitudes alimentaires**,
- **la mauvaise circulation sanguine**, responsable de rétention d'eau,
- **une baisse de moral** généralement associée à des compulsions vers les aliments gras et sucrés.

Parallèlement à cette propension à la prise de poids, le corps subit également **une redistribution de la masse grasse et de la masse maigre** : la masse grasse disparaît du haut du corps et a tendance à se concentrer au niveau de l'abdomen.

## Les solutions pour limiter les effets

Si l'équilibre physiologique est bouleversé à la ménopause, **des solutions simples** permettent de limiter significativement la prise de poids et les modifications de silhouette :

### Adopter une alimentation variée

Adopter **une alimentation variée et adaptée pour contrôler le poids et préserver le capital « santé »**. Pour cela, il faut limiter la consommation de sel, de graisses saturées, d'alcool et de sucres simples, et privilégier la consommation de :

- **fibres** (fruits et légumes) : les fibres jouent un rôle important dans l'équilibre alimentaire et ont un rôle bénéfique sur la **régulation du transit intestinal**.
- **protéines** (viande, poisson, œuf, fruits de mer, laitage...) : elles permettent de **maintenir la masse musculaire**.
- **glucides complexes** (pain complet, céréales, légumineuses...) : ils offrent **une bonne satiété**, limitant ainsi les grignotages.

### Pratiquer une activité physique régulière

Cela permet d'augmenter les dépenses énergétiques, pour **préserver la masse musculaire**, pour **tonifier les muscles** et **affiner la silhouette**.

## Conserver une vie sociale

Profitez de la vie afin de **garder un bon équilibre psychologique**, lui-même agissant sur l'équilibre physiologique.\*

### Pour aller plus loin...

Pour limiter la prise de poids liée à la ménopause, nous vous invitons à consulter notre Dossier conseil dédié à l'Activité physique.

Découvrez nos [compléments alimentaires pour la ménopause](#).



Harmoline SP  
88% of 100  
(334)

Aide à atténuer les désagréments de la ménopause

[Je découvre](#)

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

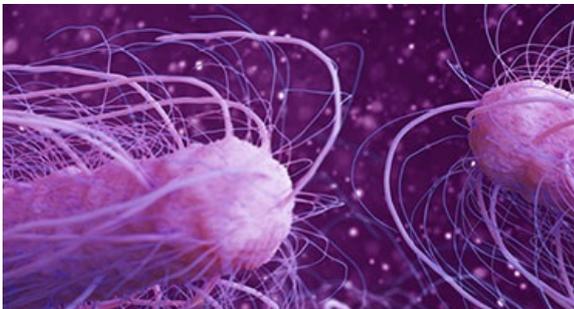
Message

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Confort urinaire ,

## Gênes urinaires, envie fréquente d'uriner ?

12/07/2021

3 minutes de lecture

Très désagréables et souvent invalidantes, les gênes urinaires concernent près de la moitié des femmes et sont intimement liées à l'anatomie féminine. Découvrez nos conseils pour adopter les bons gestes !

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

## Ménopause : les compléments alimentaires qui aident à passer cette étape

07/08/2020

2 minutes de lecture

Vous êtes en périménopause ? Sachez qu'il existe des compléments alimentaires pour la ménopause qui aident à limiter les désagréments.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie La micronutrition pour les femmes ,

## Bien vivre sa ménopause grâce à la micronutrition

07/05/2019

20 à 25% des femmes ressentiront une altération de leur qualité de vie<sup>1</sup> pendant leur ménopause.

[Lire la suite](#)