

# Ménopause et prise de poids : comment perdre du ventre après 50 ans ?

Publié le 13/02/2024

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

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



*La carence hormonale au moment de la ménopause entraîne de nombreuses conséquences, dont une tendance à grossir au niveau du ventre. Comment gérer cette prise de poids localisée sur la région abdominale ? Nos conseils pour conserver une silhouette harmonieuse après 50 ans.*

La ménopause s'accompagne souvent d'une **prise de poids**, notamment au niveau de la **graisse abdominale**, due à diverses causes comme les changements hormonaux et la sédentarité accrue. Pour perdre du ventre après 50 ans, il est crucial de prêter attention à son mode de vie. Un programme d'exercices régulier, incluant des séances de renforcement musculaire et de cardio, est une solution efficace. Il est également essentiel de réduire la consommation de sucre et de boire suffisamment d'eau chaque jour. En intégrant ces habitudes dans votre routine quotidienne, vous pouvez lutter contre la graisse abdominale et améliorer votre **bien-être global**.

## Quels sont les changements physiologiques chez la femme après 50 ans ?

Étape délicate mais incontournable de la vie des femmes, la **ménopause** s'accompagne fréquemment de troubles dits "climatériques". Conséquences de la carence hormonale en **œstrogène** et en **progestérone**, ces désagréments prennent diverses formes : bouffées de chaleur, sueurs nocturnes, troubles génito-urinaires, troubles du sommeil, irritabilité... mais aussi, prise de poids.

En effet, nombreuses sont les femmes qui constatent une modification de leur silhouette, alors qu'elles n'ont rien changé à leur alimentation ou à leurs habitudes de vie. La masse grasse augmente, en particulier la **masse grasse abdominale** ou **graisse viscérale**. Récemment, une étude Ifop<sup>(1)</sup> réalisée auprès des femmes de plus de 50 ans a révélé que le complexe physique le plus répandu chez les femmes ménopausées était le **ventre**. Outre l'aspect esthétique, la graisse localisée au niveau du nombril et jusqu'en bas du ventre, peut impacter la santé en particulier la santé cardio-vasculaire.

L'augmentation de la masse grasse abdominale à la ménopause s'explique de différentes façons :

- Un **appétit perturbé**, avec des fringales fréquentes en réponse aux sautes d'humeur et aux troubles du sommeil.
- Une **répartition différente des graisses**. La chute de production des hormones féminines entraîne une modification de la silhouette, avec une migration des graisses des hanches vers la taille. D'une morphologie dite "gynoïde", la silhouette tend à devenir androïde (comme les hommes) avec un stockage des graisses privilégié au niveau de la ceinture abdominale.
- Un **ralentissement du métabolisme de base**, c'est-à-dire une baisse des dépenses énergétiques au repos.

Cette prise de masse grasse abdominale peut également être accompagnée de constipation, [trouble digestif](#) qui touche surtout les femmes, qui a tendance à s'accroître avec l'âge et qui peut favoriser la sensation de "gonflement" au niveau du ventre.

En continuant à manger comme "avant", il est donc possible que vous constatiez quelques kilos supplémentaires sur la balance, stockés davantage au niveau de l'abdomen. Heureusement, avec quelques ajustements, il est possible de garder le contrôle sur sa ligne.

# Alimentation équilibrée et activité physique régulière, deux facteurs de régulation du poids

**Modifier son alimentation** à la ménopause pour perdre du ventre ne veut pas dire réduire drastiquement les portions et les calories. Rappelons-le : plus vous suivez un régime restrictif, plus la **frustration** risque de s'installer et plus il devient difficile de maigrir durablement. La bonne attitude à adopter ? Optimisez son assiette avec des aliments "stratégiques" en évitant les excès et en essayant tant que possible d'augmenter son activité physique.

Côté alimentation :

- **Faites le plein d'[antioxydants](#)** : ils sont précieux pour lutter contre les radicaux libres qui favorisent le vieillissement. Vous les trouverez principalement dans les fruits et les légumes. Les légumes sont de bons alliés pour conserver une silhouette harmonieuse à la ménopause car ils sont rassasiants et riches en fibres, tout en apportant très peu de calories. Du côté des fruits, régaliez-vous avec les fruits rouges qui sont particulièrement riches en antioxydants: myrtilles, mûres, canneberges, framboises, fraises...
- **Consommez suffisamment de protéines** pour préserver et renforcer vos muscles. Une portion à chaque repas, que ce soient des produits laitiers, des protéines animales maigres de bonne qualité (blanc de poulet, jambon, cabillaud, oeuf) ou des protéines végétales (légumineuses, graines, soja). Évitez les viandes rouges en excès, ainsi que la charcuterie.
- **Veillez à avoir un apport suffisant en calcium** : produits laitiers, eaux riches en calcium, légumineuses, légumes-feuilles... Associé à la [vitamine D](#), le calcium aide à renforcer la masse osseuse en se fixant sur les os.
- **Privilégiez les sucres complexes**, présents notamment dans les céréales complètes ou les légumineuses au détriment des sucres simples, raffinés, ajoutés qui possèdent un index glycémique élevé.
- **Misez sur les "bons" gras à savoir les acides gras insaturés**, à retrouver dans les huiles végétales, les oléagineux, les arachides, les poissons gras ou encore les avocats.

Outre le fait de bien choisir ses aliments, il est également essentiel de rester à l'écoute de ses sensations de faim et de satiété en mangeant lentement, sans stress ni distraction.

Côté **sport**, choisissez avant tout une activité qui vous plaît car c'est ainsi que vous resterez régulière. L'idéal est d'alterner des séances qui font travailler votre **cardio** comme le vélo, la marche rapide, la natation, la danse... (3 ou 4 fois par semaine sur une durée de 30 à 45 minutes) avec des séances de **renforcement musculaire** (2 à 3 fois par semaine sur une durée de 20 minutes environ). Le **gainage en planche** n'est pas votre fort ? Remplacez-le par des activités de gym douce comme le [yoga](#) ou le Pilates qui sont des disciplines parfaites pour se muscler en profondeur. Entre vos séances de sport, utilisez toutes les occasions qui se présentent à vous pour bouger plus : montez les escaliers, jardinez, faites vos courses de proximité à pied...

## L'importance du sommeil et de la gestion du stress

L'influence de l'alimentation et de l'activité physique sur la silhouette sont bien connues. Mais savez-vous que d'autres facteurs, moins évidents, entrent également en jeu dans la régulation du poids ? C'est notamment le cas du **sommeil**. En effet, il est essentiel de dormir suffisamment (6 à 9 heures par nuit) pour conserver une ligne harmonieuse après 50 ans.

Comme le rappelle l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance<sup>(2)</sup>, le sommeil représente la plus longue période sans prise alimentaire. Pour faire face à ce jeûne, les cellules adipeuses produisent la nuit une hormone, appelée la **leptine**, qui fait disparaître la sensation de faim et augmente la dépense énergétique. À l'inverse, le jour, l'estomac sécrète une autre hormone, la **ghréline**, qui stimule l'appétit. La réduction du temps de sommeil a ainsi pour conséquence une diminution de la durée de la sécrétion de l'hormone induisant la satiété (leptine) et une augmentation de celle favorisant la faim (ghréline). L'appétit augmente alors naturellement conduisant à manger davantage avec une prédilection pour les aliments riches en sucres et en graisse.

Pour profiter d'une bonne nuit de sommeil réparatrice, des **habitudes simples** peuvent être mises en place : adopter des horaires de sommeil réguliers, éviter les excitants après 16 heures (café, thé, cola), éviter l'alcool et le tabac le soir, ne pas dîner trop tôt ou trop tard, ou encore, éviter l'activité physique trop intense en fin de journée.

Gare également au **stress** ! En effet, l'état d'anxiété provoque la libération d'hormones telles que le cortisol. Une exposition chronique au cortisol stimule l'insuline, laquelle favorise le stockage des graisses, en particulier autour de la région abdominale. Cercle vicieux : le stress peut entraîner des comportements alimentaires compensatoires et conduire à une consommation excessive de snacks riches en sucres et en graisses. Pour rester zen, essayez la méditation ou la [cohérence cardiaque](#), des techniques anti-stress qui ont fait leurs preuves.

## Les compléments alimentaires pour soutenir la perte de ventre après 50 ans

Dans l'arsenal des techniques à déployer pour perdre du ventre après 50 ans, il existe aussi des compléments alimentaires : notamment [Lipocible MGA](#) du Laboratoire Lescuyer. Sa formule complète et exclusive à base de Sinetrol, d'extraits de plantes, de vitamines et de minéraux aide à conserver une silhouette harmonieuse en menant une triple action : elle favorise la dégradation des graisses avec une action ciblée sur la masse grasse abdominale grâce à un extrait testé scientifiquement (Sinetrol) ; elle aide à soutenir le foie, organe majeur du métabolisme des lipides; et elle contribue également au maintien d'une glycémie normale (chrome).



### Lipocible MGA

82% of 100  
(433)

- Action ciblée sur la masse grasse abdominale
- Complexe de fruits breveté à l'efficacité démontrée scientifiquement
- Une triple action sur la perte de poids, le soutien du foie et le maintien de la glycémie normale

### Je découvre

Perdre du ventre après 50 ans, surtout pendant la ménopause, peut donc être un défi en raison des **changements hormonaux** qui favorisent l'accumulation de **graisse abdominale**. Pour aider à réduire cette graisse, il est essentiel d'adopter une **pratique régulière d'exercices ciblés**. Les abdominaux, par exemple, sont efficaces pour tonifier cette zone, mais ils doivent être combinés avec des exercices cardiovasculaires pour une meilleure efficacité.

L'alimentation, notamment le petit-déjeuner, joue également un rôle crucial. Un petit-déjeuner riche en fibres et en protéines peut aider à réguler l'appétit et à éviter les fringales tout au long de la journée, ce qui contribue à la réduction de la graisse abdominale.

Les ballonnements peuvent aussi être une cause de l'apparence d'un ventre gonflé. Pour les éviter, il est conseillé de consommer des aliments faciles à digérer et de rester bien hydraté. Une séance quotidienne d'exercices, même modérée, comme la marche rapide ou le yoga, peut également aider à réduire les ballonnements et améliorer la digestion.

Enfin, il est important de comprendre les causes sous-jacentes de l'**accumulation de graisse abdominale à la ménopause**. Les fluctuations hormonales, le stress et une alimentation inadéquate sont souvent les coupables. En adoptant une approche complète combinant une alimentation saine, des exercices réguliers et des séances de relaxation, il est possible de retrouver un ventre plus plat et une meilleure santé générale.

Découvrez également nos articles complémentaires :  
[Comment perdre du ventre après 50 ans chez l'homme](#)  
[Comment avoir un ventre plat ?](#)

### SOURCES

- (1) Etude Ifop pour Humasana Septembre 2023 "Les Françaises et leur rapport à l'âge et au vieillissement"
- (2) Dossier Sommeil et Nutrition de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



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

## CES ARTICLES POURRAIENT VOUS INTERESSER



1.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

### Quelle place pour la micronutrition dans la gestion du poids ?

30/08/2021

2 minutes de lecture

La **gestion du poids** est directement liée à l'**équilibre** de notre **balance énergétique**.

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Gestion du poids - Minceur ,

### Comment avoir un ventre plat ?

22/12/2023

2 minutes de lecture

Guide complet des habitudes à adopter pour avoir le ventre plat.

[Lire la suite](#)



3.

Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### Les bienfaits du sport lors de la ménopause

15/10/2020

3 minutes de lecture

Pratiquer une activité physique selon vos besoins peut vous permettre de limiter la prise de poids et de contribuer au maintien de la masse musculaire en période de ménopause.

[Lire la suite](#)