



# Gérer son poids après 45 ans

## Comprendre et s'adapter en douceur

*En consultation nutritionnelle, j'entends très souvent des femmes me dire : « Je n'ai rien changé à mon mode de vie et pourtant, depuis mes 45 ans, j'ai grossi, surtout au niveau du ventre... Je ne me reconnais plus ! »*

*Autour de 45 ans débute souvent la préménopause, une période d'instabilité hormonale qui précède la ménopause. La prise de poids n'est pas une fatalité, mais c'est une phase sensible où le corps se transforme et nécessite certains ajustements.*

### Pourquoi le corps change-t-il ?

Avec le ralentissement progressif de l'activité ovarienne, la production d'œstrogènes diminue. Or ces hormones interviennent dans la régulation de la masse musculaire, de la masse osseuse et de la répartition des graisses.

Plusieurs phénomènes s'observent :

- **Une perte progressive de masse maigre** (musculaire et osseuse). Le muscle étant un tissu énergivore, sa diminution entraîne une légère baisse du métabolisme de base.
- **Une redistribution des graisses corporelles.** Au lieu de se déposer sur les hanches et les cuisses, la graisse tend à s'accumuler au niveau abdominal. Le tissu adipeux viscéral est capable de fabriquer des œstrogènes (processus d'aromatation), expliquant en partie cette évolution.
- **Un terrain plus inflammatoire.** La graisse viscérale est biologiquement active et associée à une augmentation de l'inflammation de bas grade.

Face à ces changements, l'enjeu n'est pas d'adopter une approche restrictive, dont on n'a généralement plus envie à l'approche de la cinquantaine, mais une adaptation en douceur.

### Les stratégies clés

#### 1. L'activité physique : une priorité absolue !

C'est la mesure la plus efficace. Elle préserve à la fois la masse musculaire et osseuse, soutient le métabolisme, améliore la sensibilité à l'insuline et agit favorablement sur l'humeur et le sommeil. La régularité compte bien davantage que la performance. L'idéal est d'associer renforcement musculaire (2 à 3 fois par semaine), activité cardiovasculaire modérée et travail de la souplesse (yoga, Pilates).

#### 2. Une alimentation anti-inflammatoire d'inspiration méditerranéenne

L'assiette devrait idéalement comporter :

- **Un maximum de végétaux** : légumes, fruits, légumineuses et oléagineux, riches en fibres, minéraux et antioxydants, et véritables socles de l'alimentation santé et anti-âge.
- **Des protéines à chaque repas** (environ 1 à 1,2 g/kg/jour selon l'activité). **Les protéines végétales** comme les légumineuses (ex. : soja) et les graines (ex. : lin) ont l'intérêt d'apporter des fibres et des phytoœstrogènes, dont l'effet peut accompagner la transition hormonale, même modestement.
- **Des graisses insaturées** : notamment **les oméga-9** (ex. : huile d'olive) et les oméga-3 (ex. : poissons gras, noix, lin...), impliqués dans la modulation de l'inflammation et la protection cardiovasculaire.
- **De super-aliments riches en polyphénols** : fruits rouges, thé vert, thé matcha, chocolat  $\geq 80\%$  de cacao, curcuma, gingembre, etc., qui freinent le stress oxydatif et l'inflammation.

#### 3. Le plein de minéraux et micronutriments

Certains micronutriments méritent une attention particulière après 45 ans. Un bilan réalisé avec un expert en micronutrition permet de cibler les besoins.

*« Il est judicieux de surveiller la ferritine sanguine et de diminuer les apports alimentaires de fer si nécessaire »*



### Parmi les nutriments concernés :

- **Le zinc**, dont les études montrent que la carence se généralise avec l'âge. Il est impliqué dans l'immunité, la synthèse protéique et le maintien des tissus musculaires et osseux.
- **Le magnésium**, souvent surutilisé en période de stress ou de troubles du sommeil. Les formes bien assimilées (ex : glycérophosphate) soutiennent le métabolisme énergétique et le système nerveux.
- **La vitamine D**, dont les besoins augmentent avec l'âge, notamment pour la santé osseuse et immunitaire. Elle agit en synergie avec la vitamine K2, impliquée dans la bonne orientation du calcium vers l'os plutôt que vers les tissus mous.
- **Les oméga-3** (EPA/DHA), issus des poissons gras ou d'algues, contribuent à moduler l'inflammation et soutiennent la santé cardiovasculaire. Les huiles d'onagre ou de bourrache, riches en GLA, peuvent compléter l'approche chez les femmes souffrant d'inconfort cutané.
- **Les antioxydants** (vitamine C, caroténoïdes, polyphénols) participent à la lutte contre le stress oxydatif accru avec l'âge. Ils gagnent à être privilégiés d'abord via l'alimentation végétale variée.

Par ailleurs, l'irrégularité et/ou l'arrêt des règles peut progressivement mener à une accumulation de fer pro-oxydant dans l'organisme. Il est donc judicieux de surveiller la ferritine sanguine et de diminuer les apports alimentaires de fer (ex. : viandes rouges, abats) si nécessaire.

### 4. Hydratation et pleine conscience

Une hydratation suffisante (environ 1,5 litre d'eau ou de tisanes sans sucre) soutient l'équilibre métabolique. Le café et l'alcool doivent rester modérés. Il est également particulièrement important d'être à l'écoute de ses sensations, et d'apprendre à manger à satiété, mais pas plus. Cela nécessite de manger dans le calme et en pleine conscience. Tous ces ajustements contribuent non seulement à maintenir un poids santé, mais aussi à renforcer la prévention cardiovasculaire, la densité osseuse, la vitalité, la qualité de la peau et des articulations, afin de transiter vers son deuxième printemps tout en douceur et en santé.



**Hélène Wacquier**  
Liège - et en ligne  
Nutrithérapeute

Maman de 4 enfants, je me passionne depuis 15 ans pour la nutrition et la micronutrition, et leurs liens évidents avec le bien-être et la santé. Diplômée CERDEN et CFNA, formée en médecine nutritionnelle et fonctionnelle, en cuisine santé et en permaculture, je suis nutrithérapeute en région liégeoise et heureuse contributrice pour BioInfo. Le plaisir de manger a une place centrale dans ma vie et dans la manière dont j'aime partager ma passion.

+32 (0) 486 61 87 71

helene@living-nutrition.be www.living-nutrition.be

## NATURAMedicatrix

AU COEUR DE VOTRE ÉQUILIBRE

### Ménopause & Équilibre Féminin

**SP-Ménopause** est une formule associant **extraits végétaux concentrés** et **micronutriments**, pensée pour accompagner les femmes aux différentes étapes de leur ménopause.

À base d'**alchémille** et de **gattilier**, la formule est complétée par du **magnésium** et de la **vitamine B6**, qui contribuent notamment à des **fonctions psychologiques normales** et à la **réduction de la fatigue**.

Une **synergie** qui s'inscrit dans une **approche globale du confort féminin**.



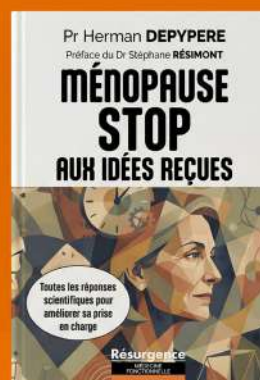
Offre exclusive : **-5%** sur [www.naturamedicatrix.be](http://www.naturamedicatrix.be)  
avec le code **BIOINFO5** (valable jusqu'au 30/06/2026)

Notre magasin : 26, avenue Émile Digneffe, +32 42 90 00 79  
Du lundi au vendredi 4000 Liège, Belgique commande@naturamedicatrix.be

VIENT  
DE PARAÎTRE

# MÉNOPAUSE STOP AUX IDÉES REÇUES

Pr Herman **DEPYPERE**



28.00 € / 264 pages  
ISBN : 978-2-87434-276-9

Un guide accessible pour mieux comprendre les **transformations liées à la ménopause** et faire le tri entre **idées reçues** et **données scientifiques**.

À travers une **approche rigoureuse et pédagogique**, le Pr Herman Depypere apporte des **repères concrets** pour accompagner cette période de vie avec **plus de sérénité**, en s'appuyant sur des **informations fiables et actuelles**.

Éditions  
marco pietteur

Disponible sur  
[editionsmarcopietteur.com](http://editionsmarcopietteur.com)