

◆ Nom du patient :

◆ Nom du médecin :

.....

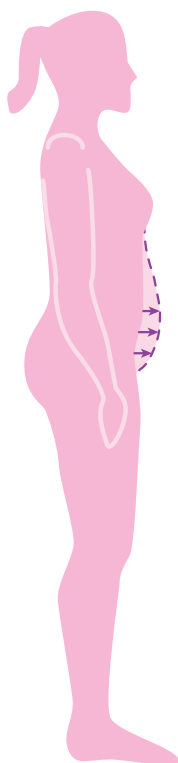
.....

PRÉVENIR LA PRISE DE POIDS AUTOUR DE LA MÉNOPAUSE, ENSEMBLE, TROUVONS DES SOLUTIONS

Ménopause et prise de poids : ce qu'il faut savoir

- ▶ **À partir de 45 ans**, les besoins énergétiques des femmes diminuent.
- ▶ À cela s'ajoutent des **changements hormonaux** et métaboliques liés à la ménopause, une **modification du rythme de vie**, une diminution de la masse musculaire...
- ▶ Autour de cette période, il est donc important **d'ajuster ses apports alimentaires et son activité physique pour éviter la prise de poids**.

À PARTIR DE 45 ANS



--- Augmentation de la graisse abdominale au niveau du ventre

Facteur de risque :



- Diabète
- Maladies coronariennes
- Maladies cardiovasculaires

Prévenir la prise de poids autour de la ménopause, pas à pas

Cochez le ou les objectifs qui vous conviennent le mieux :

Je commence mes repas par une soupe, une salade ou des crudités pour calmer la faim avant le plat principal

 Les fibres et l'eau des légumes créent un volume dans l'estomac qui entraîne une sensation de satiété.

Commentaire du médecin

.....

J'allège mes vinaigrettes avec de l'eau, du jus d'orange ou du fromage blanc

 Les vinaigrettes du commerce sont plus légères que les vinaigrettes maison.



Commentaire du médecin

.....


Je ne consomme pas plus de deux produits frits par semaine

  - 30 g de frites = - 100 kcal

Commentaire du médecin

.....

Je divise par 2 mes portions de fromage et de charcuterie




 Le comté, le gruyère et le roquefort sont parmi les fromages les plus gras alors que la tomme, le camembert et la feta sont parmi les moins gras⁽¹⁾.



Commentaire du médecin

.....






Je modère ma consommation de boissons alcoolisées

  = **en énergie** 
 1 verre de vin⁽²⁾ apporte **12,5 g d'alcool** 5 morceaux de sucre

Commentaire du médecin

.....

Je bouge plus souvent au quotidien⁽³⁾ : escaliers, vélo, marche, jardinage...

  =  =  = 
 30 min de marche rapide 20 min de jogging 30 min de jardinage 30 min de vélo

Commentaire du médecin

.....

(1) ANSES. Table CIQUAL 2013.

(2) Pour un verre de vin rouge de 125 ml à 12°.

(3) PNNS.



Autre(s) objectif(s) :

.....

