

Men♀pause®
Experts

Alimentation & Ménopause





Couvert durant cette session

Nutrition au cours de la mi-vie

Stress, hormones et ménopause

Santé et bien-être du foie et de l'intestin

Introduction aux phytoestrogènes

Gain de poids et gestion de la mi-vie

A quoi ressemble une bonne nutrition ?

Un régime alimentaire « ménopause-friendly »

Que se passe-t-il ?!

Pourquoi nous ressentons des symptômes

Changements des niveaux hormonaux

Examinons la santé intestinale et hépatique

Sommes-nous déficients en nutriments ?

Comment gérons-nous le stress ?





Equilibrer les hormones

De nombreux facteurs peuvent dérégler les hormones, notamment :

Stress

Régime alimentaire

Environnement

Mode de vie

Votre foie est-il sous pression ?

Le foie aide à produire et à stocker de l'énergie

Il maintient les niveaux de glucose sanguin stables et aide à produire des hormones

Pendant les périodes de stress, le cortisol altère la fonction de détoxification du foie

Conseil pratique : Manger quelque chose de vert à chaque repas



TOUTES LES MALADIES COMMENCENT DANS L'INTÉRIEUR



Qu'est-ce qui se passe vraiment avec la santé de l'intestin ?

Parlons de ce qui se passe dans notre intestin
en vieillissant

Parlons d'immunité, de digestion,
d'absorption des nutriments et de bonheur

Comment améliorer et maintenir une flore
intestinale saine ?

Quelle est la différence entre les prébiotiques et les probiotiques ?

Trouvons des moyens de soutenir la fonction hépatique et intestinale

Quels sont les aliments fermentés et comment peuvent-ils aider ?

Pourquoi les fibres sont-elles si importantes ?





Hormones & Nutriments

Les hormones nécessitent des nutriments pour se produire, se stocker et se transporter. Par exemple :

Magnésium

Vitamines B

Vitamines D & E

Zinc et calcium

Acides gras essentiels

Fer

Caféine & Alcool

Ceci est l'une des sections les plus discutées que nous proposons, car les deux peuvent exacerber les symptômes presque immédiatement



Caféine

Quelles boissons contiennent de la caféine

Combien de café est trop

Thés aux herbes

Alcool

Comment pouvons-nous le réduire?

Zéro alcool ne signifie pas zéro plaisir!



Perte de cheveux, vision nocturne & douleurs articulaires

Qu'ont-ils tous en commun?

Amincissement et chute des cheveux :

Pourquoi cela arrive-t-il ?

Quels sont les signes de carence ?

*Quelqu'un a-t-il remarqué des changements
dans sa vision? Surtout la nuit ?*



Changements de vision

Suis-je en train de devenir aveugle la nuit ?

Difficulté à conduire ?

Dois-je passer un test de la vue ?



Douleurs articulaires & musculaires

Ces symptômes sont-ils normaux ?

Quels aliments peuvent aider ?

Etes-vous actif ?

Aliments transformés

Comment savoir si les aliments sont transformés ou non ?

Trouvez-vous difficile de comprendre les étiquettes ?

Qu'en est-il des conservateurs et des additifs ?

Comment limiter la consommation d'aliments transformés ?

Conseil pratique : Achetez des aliments frais ou cultivez-les vous-même.





Initiez votre famille à des recettes adaptées à la ménopause

Faites de la ménopause un sujet amusant à discuter !

Impliquez tout le monde dans la cuisine et les courses

Préparez des friandises adaptées à la ménopause, comme des boules protéinées

Exemples de petit-déjeuner



Choisissez du yaourt nature et
des baies fraîches mélangées



Fruits frais avec des graines
de lin moulues

Exemples de déjeuner léger



Soupe de potiron ou
de chou-fleur



Pain au levain et pâté de
poisson fait maison

Exemples de dîner



Bar, saumon ou maquereau

Option végétalienne



Pois chiches, lentilles ou soja

Exemple de collation



Choisissez des noix et des graines, ajoutez du miel ou des dates hachées pour plus de douceur. Pour les amateurs de chocolat, vous pouvez même ajouter des éclats de fèves de cacao cru biologique, riches en antioxydants.

Exemple de boisson



Choisissez des ingrédients frais pour donner un coup de fouet à l'eau ennuyeuse. Par exemple, de la menthe, du concombre, du citron vert, du citron ou même de la fraise. Ajoutez de la glace pilée les longues journées d'été. Restez hydraté !

On ne peut pas compenser une alimentation pauvre en nutriments avec des compléments alimentaires

Concentrez-vous d'abord sur une alimentation équilibrée

Les suppléments de vitamine D sont souvent nécessaires si vous vivez dans un endroit où le soleil est rare.

Ajoutez des sels minéraux à votre bain pour une meilleure absorption du magnésium.

Demandez toujours l'avis d'un clinicien avant d'ajouter des suppléments à votre alimentation (car il peut y avoir des contre-indications).





Mode de vie

L'exercice physique et le mouvement aident à soulager les symptômes, ce qui pourrait prévenir les maladies cardiaques et osseuses

Bien que l'alimentation joue un rôle important dans la gestion des symptômes, nous devons tous examiner notre mode de vie et apporter des changements si nécessaire



Conseils pratiques de mode de vie

Comprenez vos points de déclenchement et essayez de rester calme.
Gardez un journal alimentaire et des symptômes pour gérer les changements quotidiens.
Parlez ouvertement à votre famille de l'importance de la nutrition.
Cuisinez des plats en grande quantité et congelez-en certains pour un autre jour.
Gardez des ingrédients secs essentiels dans vos placards.
Pour les mangeurs difficiles, mélangez des légumes dans des smoothies, des soupes, etc.



Conseils pratiques de mode de vie

Ayez des options de collations saines avec vous pour éviter de sortir du plan alimentaire
Soyez conscient des symptômes de la ménopause pour éviter les surprises
Restez bien hydraté car la déshydratation peut affecter la régulation de l'humeur
Apportez des déjeuners faits maison au bureau
Essayez de changer positivement une chose par jour

Dégustation de chocolat noir et de vin

Amusons-nous maintenant et découvrons comment les boissons sans alcool ou faibles en alcool peuvent aider à soulager les symptômes.

De plus, voyons ce que le chocolat noir peut faire pour notre cerveau, rempli d'antioxydants et prouvé pour aider l'humeur.

