



PROGRAMME SANTÉ

ViaZen Ménopause



Bien Être Global

Ménopause harmonieuse

Soulagement efficace des inconforts
associés à la ménopause

ViaZen
La santé *via* la nature.

Alimentation

FEUX VERT

- Assurez-vous de prendre vos repas à heures fixes et surtout, de ne jamais sauter de repas. La régularité réduira le niveau de stress physiologique associé aux inconforts de la ménopause.
- Soyez assurée d'inclure une source de protéines à tous vos repas afin d'éviter de faire face à une faim constante. De plus, assurez-vous de varier vos sources de protéines. Intégrez au menu :
 - les poissons
 - les volailles
 - les œufs
 - les produits laitiers de vache, de chèvre et de brebis (yogourt, kéfir, labneh, fromages maigres non « chimifiés »)
 - les noix et les graines
 - les aliments dérivés des fèves de soja (tofu, tempeh, miso, boisson de soja)
 - les légumineuses : les pois chiches et les lentilles constituent aussi d'excellentes sources de protéines avec comme valeur ajoutée une teneur importante en isoflavones (phytoestrogènes).

Phytoestrogènes dérivés du soja : les études épidémiologiques démontrent que les femmes asiatiques, qui ont une alimentation à base de soya et donc riche en isoflavones, souffrent beaucoup moins de bouffées de chaleur que les femmes américaines.

- Saupoudrez une cuiller à table de graines de lin moulues sur votre yogourt, votre salade ou sur vos céréales. En plus d'être une bonne source de phytoestrogènes, ce super aliment contient des fibres hydrosolubles, très intéressantes pour soulager la constipation. Il fournit aussi un apport intéressant en acides gras essentiels (acides gras oméga-3) nécessaires à la santé cardio-vasculaire et au système nerveux.
- Le menu doit présenter en abondance des fruits ENTIERS et des légumes FRAIS puisqu'ils représentent la plus grande part de votre assiette. Ces aliments favorables au maintien d'une bonne santé fournissent des vitamines, des minéraux et des phyto-nutriments en quantité. Les minéraux contribueront à pallier aux pertes physiologiques des électrolytes lors des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. De faible teneur calorique, ils aideront au maintien d'un poids santé. L'objectif à atteindre est de 2 à 3 fruits et de 8 à 10 portions (1 portion = tasse) de légumes par jour.

FEUX ROUGE

- La consommation de café doit être limitée à 1 tasse par jour, voire même éliminée chez certaines femmes car la caféine est pour plusieurs génératrice de bouffées de chaleur. Le café sera pris en matinée afin de profiter sainement de son effet stimulant. Notez que la consommation de café en soirée est susceptible d'engendrer des troubles de sommeil et pourrait aussi exacerber les sueurs nocturnes. Nous vous proposons de remplacer le café du matin par un thé vert, pris plutôt tiède que bouillant. Ce breuvage vous fournira un apport intéressant en antioxydants.
- L'alcool aussi est associé à l'apparition de bouffées de chaleur. De plus, notez qu'il sera transformé par le foie, organe qui métabolise les oestrogènes. Donc, afin d'épargner à votre foie un travail supplémentaire, il est sage de limiter la consommation d'alcool. Permettez-vous occasionnellement un verre de vin rouge, toujours accompagné d'un repas complet. Ainsi, l'alcool sera absorbé plus lentement et cela permettra de limiter les effets indésirables.
- Évitez de surcharger votre tube digestif et de manger en soirée. En plus de favoriser la prise de poids et la sensation d'inconfort, on remarque que cette mauvaise habitude accentue les sueurs nocturnes et la fatigue matinale.
- Tout ce qui contient une teneur élevée en sucre est susceptible de déclencher des bouffées de chaleur, en plus de favoriser la prise de poids. Les pâtisseries, les biscuits, les bonbons, le chocolat, les boissons gazeuses, de même que les jus de fruits sont à éviter.
- Évitez les épices fortes : piments forts (chili ou jalapeño), poivres et cari fort. Ils favorisent les bouffées de chaleur. Assaisonnez plutôt avec des fines herbes !

Hygiène de vie

- **Ne pas attendre d'avoir soif pour boire !** À la ménopause, les bouffées de chaleur et la transpiration nocturne sont associées à une perte hydrique qu'il faudra compenser. Votre consommation quotidienne d'eau devrait atteindre 1,5 à 2 litres par jour. Celle-ci débutera le matin au lever, afin de compenser pour la perte hydrique durant la nuit : respiration, transpiration (sueurs nocturnes), formation d'urine. Il est primordial de développer ce réflexe matinal : prendre 1 verre d'eau au lever. La consommation hydrique sera poursuivie en avant-midi, et en après-midi. L'objectif à atteindre pour chacune de ces périodes est de 500 à 750 ml. Enfin, avant d'aller au lit, prenez l'habitude de boire un tout dernier 250 ml d'eau. Ne sortez jamais sans votre bouteille d'eau. Ainsi, il sera plus facile de garder en tête les quantités consommées et d'atteindre les objectifs visés. On peut agrémenter son verre d'eau d'un quartier d'orange ou de citron, ou de quelques feuilles de menthe fraîche !

- **Faites de l'activité physique un précieux complice santé !** En intégrant à votre planification hebdomadaire 3 séances d'une heure chacune ou 6 séances de 1/2h d'activité physique aérobie, vous réduirez les soubresauts associés à la ménopause par le biais des multiples bienfaits suivants : amélioration de la capacité cardiaque, meilleure circulation périphérique, meilleure oxygénation cérébrale, prévention de l'ostéoporose, sommeil réparateur, réduction de l'anxiété et de la nervosité, teint clair et contrôle pondéral. L'adage le dit bien : un esprit sain dans un corps sain ! La marche rapide, le jogging, le vélo stationnaire, le patin à roues alignées et le ski de fond sont d'excellents exemples.

- Il arrive qu'à la ménopause, **le sommeil soit perturbé** et la baisse hormonale en est souvent responsable. Le sommeil devient aussi plus léger. On peut parfois souffrir d'insomnie et ce, même si on n'a jamais eu de tels problèmes antérieurement. Éviter la télévision dans la chambre à coucher et faire un peu de lecture aura pour certaines femmes un effet apaisant. Assurez-vous que la température ambiante de votre chambre soit plutôt fraîche. Il est préférable d'ajouter des couvertures en présence de frissons, plutôt que d'endurer une chaleur intense !

- Allouez-vous une **période quotidienne de relaxation d'une durée de 15 minutes**. Les inconforts physiques et psychologiques de la ménopause seront plus prononcés en période de stress. Mettez-vous au yoga, à la méditation, à la visualisation ou à la respiration profonde. La réduction de votre niveau de stress qui en découlera améliorera votre niveau de bien-être.

- **Habillez-vous de manière à pouvoir réagir rapidement en présence d'une bouffée de chaleur**. À titre d'exemple, préférez les vestes sous lesquelles vous portez une blouse à manches courtes ou encore une camisole au lieu de chandails à manches longues et à cols roulés.

Méfiez-vous des xénoestrogènes. Ce sont des substances chimiques qui se cachent partout dans l'environnement, incluant les pesticides et les plastiques. Ils ont un effet oestrogénique extrêmement puissant. Plusieurs données scientifiques confirment leur effet carcinogène particulièrement en lien avec le cancer du sein. Optez pour les fruits et légumes biologiques ou assurez-vous de bien laver vos fruits et vos légumes avant de les consommer. Conservez vos aliments dans des contenants de verre au lieu de plastique.

Conseils Santé ViaZen Ménopause en 10 points

À intégrer à votre quotidien !

- 1- Prenez des repas **COMPLETS** à heures fixes.
N'oubliez pas les protéines végétales (dérivées du soja et les légumineuses).
Bien savourer! Évitez de manger en soirée.
- 2- Ajoutez **1 cuiller à table de graines de lin moulues** à vos yogourts.
- 3- Prenez une consommation d'alcool (idéalement le vin rouge) par jour, **MAXIMUM**, au moment d'un repas.
Bien déguster !
- 4- Optez pour une tasse de **thé vert** comme boisson tiède matinale au lieu du café.
- 5- Croquez **2 à 3 fruits ENTIERS**.
- 6- Mangez 8 à 10 portions de **légumes FRAIS** : crudités, salades, jus à l'extracteur, cuits à la vapeur, sautés dans l'huile d'olive.
- 7- Buvez **6 à 8 verres d'eau** de 250 ml.
- 8- Faites **1/2heure d'activité physique aérobie**.
- 9- Octroyez-vous une **période de relaxation de 15 minutes**.
- 10- **Prenez ViaZen Ménopause à raison d'une capsule à chaque repas.**