

# Ménopause et prise de poids

On entend dire souvent que la ménopause fait grossir. D'après une enquête, plus de quatre Européennes sur dix se plaignent d'avoir pris du poids à la ménopause. Ce n'est pourtant pas une réalité statistique évidente. Chez les femmes comme les hommes, la tendance générale est de prendre du poids de manière assez régulière entre 20 et 60 ans : jusqu'à une douzaine de kilos en moyenne !

## La silhouette se modifie

À la ménopause, c'est plutôt la silhouette que le poids qui risque de se modifier. L'arrêt de la production d'hormones entraîne une modification de la composition corporelle. La carence œstrogénique (le "manque d'œstrogènes" lié à l'arrêt du fonctionnement ovarien) accélère la diminution de la masse maigre (les muscles) au profit de la masse grasse. Et modifie la répartition des graisses, qui ont tendance à se concentrer non plus sur les hanches mais sur le ventre (comme chez les hommes). En fait, c'est autour de la trentaine que la masse grasse

commence à augmenter dans le corps. Une augmentation encore plus importante chez les femmes qui font des régimes à répétition et subissent le fameux "yo-yo" : amaigrissement puis reprise de poids, encore plus importante qu'au départ. On estime qu'après trois pertes de poids successives de plus de 5 kg lors de trois épisodes de "yo-yo", la masse maigre est durablement affectée au profit de la masse grasse.

La carence hormonale liée à la ménopause accentue la part de la masse grasse dans la composition du corps. Les facteurs psychologiques peuvent aussi intervenir à cette étape de la vie féminine : atteinte de l'image corporelle et du pouvoir de séduction, difficultés professionnelles, éloignement des enfants, etc. Autant de sources d'inquiétude qui incitent parfois à "se reporter sur la nourriture" et à manger plus. Ce tournant de la vie peut avoir des conséquences sur la santé. Outre l'augmentation du tour de taille, le manque d'œstrogènes a tendance à augmenter les facteurs de risque de maladie cardiovasculaire : tension,

excès de lipides sanguins (avec diminution du "bon cholestérol" HDL), tendance au diabète...

## On peut ne pas grossir à la ménopause

Après avoir été plus protégées vis-à-vis des maladies cardiovasculaires, les femmes, après la ménopause, ont le même niveau de risque que les hommes. Mais relativisons, on peut ne pas grossir à la ménopause. Le maintien de la masse musculaire se fait grâce à une activité physique régulière d'endurance (type marche, footing, musculation douce, natation...). Il est préférable de commencer bien avant la cinquantaine – au mieux, si on n'a pas déjà débuté, vers 30-35 ans –, et de continuer ensuite. Il faut y ajouter, bien sûr, une alimentation équilibrée et suffisamment riche en protéines (viande, poisson, œufs, produits laitiers).