

Soutien pendant la ménopause : nutrition et suppléments pour l'énergie, l'humeur et le sommeil

La ménopause et la périménopause sont des étapes naturelles de la vie qui entraînent des changements hormonaux affectant l'énergie, l'humeur, le sommeil et le bien-être général. Bien que chaque femme vive cette expérience de manière unique, la nutrition et des suppléments alimentaires ciblés peuvent jouer un rôle clé dans le maintien de l'équilibre hormonal et le soulagement de symptômes courants comme les bouffées de chaleur, la fatigue et les sautes d'humeur.

L'alimentation comme première source de soutien

Une alimentation équilibrée et riche en aliments entiers est fondamentale pour la santé hormonale. Le magnésium, par exemple, favorise la régulation de l'humeur, la qualité du sommeil et la stabilité de la glycémie. Pourtant, plus de 34 % des Canadiennes âgées de 19 ans et plus consomment moins de magnésium que le besoin moyen estimatif (BME) (Santé Canada, 2004). Les aliments riches en magnésium comprennent les légumes-feuilles, les noix, les graines, les légumineuses, les céréales complètes et les produits à base de soja.



Les aliments riches en phytoestrogènes, comme le tofu, les edamames et le tempeh, contiennent des composés végétaux qui imitent l'œstrogène, contribuant ainsi à réduire les bouffées de chaleur et à favoriser la santé osseuse. Les graines de lin, les pois chiches et les lentilles fournissent également des nutriments qui favorisent l'équilibre hormonal.

Un apport suffisant en protéines aide à maintenir la masse musculaire, à stabiliser la glycémie et à soutenir le métabolisme. On recommande de consommer un mélange de protéines végétales et animales maigres, comme des haricots, des lentilles, du poisson, de la volaille et des œufs. Les bons gras provenant d'avocats, de noix, de graines et de poissons gras favorisent la production d'hormones, le fonctionnement du cerveau et réduisent l'inflammation, tout en permettant d'éviter de consommer des aliments transformés et des sucres raffinés.

Suppléments : combler les carences en toute sécurité

Bien que les aliments entiers doivent être privilégiés, certaines femmes peuvent tirer profit de suppléments. Il est souvent question de vitamine D et de calcium pour la santé osseuse, de magnésium pour l'humeur et le sommeil, et d'acides gras oméga-3 pour lutter contre l'inflammation et soutenir le système cardiovasculaire. Il est important de toujours consulter un·e professionnel·le de la santé avant d'ajouter des suppléments à votre diète, afin de garantir leur sécurité et leur efficacité.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!

Le mode de vie complète la nutrition

La nutrition est plus efficace lorsqu'elle est associée à une activité physique régulière, à la gestion du stress et à un sommeil suffisant. Même de petits changements réguliers, comme l'ajout d'une poignée d'amandes ou de légumes-feuilles à vos repas, peuvent avoir un impact significatif à long terme.

Idées pour commencer à faire de l'exercice :

- Marche : viser 30 minutes par jour, même par petits intervalles (10 minutes le matin, 10 l'après-midi, 10 le soir).
- Force et équilibre : faire des exercices de résistance légers deux fois par semaine (flexion des jambes — *squats*, pompes contre un mur ou bandes de résistance) pour maintenir la force musculaire et osseuse.
- Étirements doux ou yoga : 10 à 15 minutes le matin ou le soir peuvent soulager les raideurs et favoriser la mobilité.



Idées pour commencer à gérer le stress :

- Exercices de respiration : essayer la respiration 4-7-8 (inspirer pendant 4 secondes, retenir la respiration pendant 7 secondes, expirer pendant 8 secondes) pour calmer le système nerveux.
- Pauses conscientes : tenir un journal ou pratiquer la méditation guidée pendant 5 à 10 minutes par jour aide à réduire le stress et à améliorer l'humeur.
- Nature et mouvement : marcher ou faire des étirements légers en plein air combine le mouvement et le soulagement du stress.

Joignez-vous à la conversation

Le RAO, en partenariat avec June Health et parrainé par MembreRx, organise le deuxième webinaire de la série de webinaires du RAO sur la santé des femmes le **mercredi 5 novembre 2025, de 19 h à 20 h (HE)**, qui sera suivi d'une séance de questions-réponses de 30 minutes, avec la participation des expertes Kara Dionisio et Heather Abbott.



Kara Dionisio, ND, MSCP, est une docteure en naturopathie qui possède une vaste expérience dans le domaine de la santé des femmes dans la quarantaine et la cinquantaine. Elle a été l'une des premières naturopathes à obtenir le titre de praticienne certifiée par la Menopause Society et dirige le *Menopause Fellowship* avec The Confident Clinician.



Heather Abbott, CNP, est une nutritionniste holistique certifiée et une éducatrice en santé féminine qui aide les femmes de plus de 40 ans à développer leur résilience, leur force et leurs connaissances grâce à des stratégies personnalisées en matière de nutrition et de mode de vie.

Ensemble, elles exploreront des stratégies pratiques pour favoriser l'équilibre hormonal grâce à la nutrition et aux suppléments, et répondront à vos questions en direct. Il s'agit d'une occasion à ne pas manquer d'obtenir des conseils pratiques et de faire de la ménopause une période de résilience et de bien-être.

Inscrivez-vous dès aujourd'hui!