

Webinaire 2 : Trouver l'équilibre : nutrition, hormones et le pouvoir des suppléments intelligents

Merci à toutes celles qui se sont jointes à OTIP et à June Health pour la deuxième séance de la série de webinaires sur la santé des femmes d'OTIP, Trouver l'équilibre : nutrition, hormones et le pouvoir des suppléments intelligents.

Nous avons reçu de nombreuses questions réfléchies pendant la séance de questions-réponses en direct — plus que ce que nous avons pu aborder durant le webinaire. Afin de permettre aux membres qui n'ont pas pu y assister de bénéficier des conseils partagés par les expertes, nous avons regroupé les thèmes les plus courants et fourni des réponses générales ci-dessous.

Comme toujours, cette information est fournie à des fins éducatives seulement et ne remplace pas un avis médical personnalisé. Les membres sont encouragées à consulter une professionnelle ou un professionnel de la santé qualifié pour obtenir des conseils adaptés à leur situation.

Sommeil, énergie et fonctionnement au quotidien

Est-il normal d'avoir besoin de plus de sommeil pendant la ménopause?

Oui. De nombreuses femmes constatent des changements dans leurs besoins en sommeil pendant la périménopause et la ménopause. Les fluctuations hormonales, le stress et les perturbations du sommeil peuvent rendre le repos moins réparateur, entraînant une fatigue accrue. Plutôt que de se concentrer sur un nombre précis d'heures, l'objectif est d'avoir un sommeil de qualité et de se réveiller en se sentant reposée et fonctionnelle pendant la journée.

Qu'est-ce qui peut aider à améliorer l'énergie et la qualité du sommeil?

L'amélioration du sommeil nécessite souvent une approche à plusieurs niveaux. Des routines de sommeil régulières, la réduction de la caféine et de l'alcool en fin de journée, la gestion des sueurs nocturnes et l'intégration d'une activité physique régulière peuvent être bénéfiques. Pour certaines femmes, des suppléments ciblés ou des thérapies non hormonales peuvent aider, mais celles-ci devraient être recommandées par une professionnelle ou un professionnel de la santé.





Nutrition et hydratation à la mi-vie

Quelle quantité d'eau les femmes devraient-elles boire?

Les besoins en hydratation varient selon la taille du corps, le niveau d'activité, le climat et l'état de santé général. Plutôt que de viser une quantité fixe, les expertes recommandent de boire régulièrement tout au long de la journée et d'utiliser la soif et la couleur de l'urine comme indicateurs pratiques d'une hydratation adéquate.

Y a-t-il de la confusion concernant l'apport en calcium?

Les besoins en calcium dépendent de l'âge, de l'alimentation et des facteurs de risque liés à la santé des os. De nombreuses femmes peuvent combler leurs besoins en calcium uniquement par l'alimentation. Les suppléments peuvent être utiles lorsque l'apport alimentaire est insuffisant, mais une consommation excessive n'est pas nécessairement bénéfique. La supplémentation en calcium devrait être personnalisée et discutée avec une professionnelle ou un professionnel de la santé.

L'apport en protéines est-il plus important à la mi-vie?

Oui. Un apport adéquat en protéines devient de plus en plus important à la mi-vie pour soutenir la masse musculaire, la santé des os et la fonction métabolique, surtout lorsqu'il est combiné à l'entraînement en résistance. Répartir l'apport en protéines de façon équilibrée entre les repas est souvent plus efficace que de les consommer en une seule fois.

Suppléments et approches complémentaires

Qui devrais-je consulter au sujet des suppléments?

Des professionnelles et professionnels qualifiés, comme les naturopathes, les diététistes agréées ou les médecins ayant une formation en nutrition, peuvent aider à déterminer si les suppléments sont appropriés. Il est important d'évaluer la qualité, l'innocuité et les interactions potentielles avec les médicaments.

Quels suppléments valent la peine d'être considérés?

La vitamine D (et le calcium lorsque l'apport alimentaire est faible) est souvent mentionnée pour la santé des os. Les suppléments à base de plantes comme l'actée à grappes noires, la sauge ou le trèfle rouge présentent des données scientifiques variables — certaines femmes constatent un soulagement des symptômes, tandis que d'autres non. Comme les suppléments ne sont pas étroitement réglementés, un accompagnement professionnel est recommandé.

Les suppléments comme le riz de levure rouge ou la vitamine K sont-ils nécessaires?

Ces décisions doivent être prises au cas par cas. Le riz de levure rouge peut agir de façon similaire à certains médicaments pour réduire le cholestérol et ne convient pas à tout le monde. La vitamine K peut être envisagée dans certains contextes liés à la santé des os, mais toute supplémentation devrait être discutée avec une professionnelle ou un professionnel de la santé.

Hormones, symptômes et considérations particulières

Quels sont les symptômes courants de la périménopause?

La périménopause peut s'accompagner d'un large éventail de symptômes, notamment des cycles menstruels irréguliers, des bouffées de chaleur, des troubles du sommeil, des changements d'humeur, un brouillard mental, des douleurs articulaires et des variations de poids ou d'énergie. Les symptômes varient considérablement d'une personne à l'autre.

Quelles options existent lorsque l'hormonothérapie n'est pas recommandée?

Pour les femmes qui ne peuvent pas ou choisissent de ne pas utiliser l'hormonothérapie (par exemple, en raison d'antécédents de certains cancers), des médicaments non hormonaux, des stratégies liées au mode de vie et des thérapies locales ciblées peuvent aider à gérer les symptômes. Les soins sont toujours personnalisés et peuvent nécessiter une collaboration avec des spécialistes.

La sécheresse vaginale ou les changements d'odeur sont-ils normaux?

Oui. Les changements hormonaux durant la ménopause peuvent affecter les tissus vaginaux et l'équilibre du microbiome. Les hydratants vaginaux, des pratiques d'hygiène douces et, dans certains cas, de faibles doses d'œstrogènes vaginaux ou d'autres traitements peuvent apporter un soulagement. Ces symptômes sont fréquents, traitables et il n'y a aucune raison d'en être gênée.

Condition physique et stratégies liées au mode de vie

Quel type d'exercice est le plus bénéfique à la mi-vie?

Une approche équilibrée est idéale. L'entraînement en résistance deux à trois fois par semaine, combiné à une activité aérobique et à des exercices de mobilité, favorise la santé des os, la force musculaire, l'humeur et la santé métabolique. La constance et la durabilité sont plus importantes que l'intensité.



Vous n'êtes pas seule dans votre santé à la mi-vie

La santé à la mi-vie est différente pour chaque femme. L'approche la plus efficace combine de l'information fondée sur des données probantes, des soins de soutien et des stratégies alignées sur vos objectifs et vos valeurs. Qu'il s'agisse de changements nutritionnels, de suppléments, d'ajustements du mode de vie, de thérapies médicales ou d'une combinaison de ces éléments, du soutien est disponible.

Merci de faire partie de la série de webinaires sur la santé des femmes d'OTIP. Nous avons hâte de poursuivre la conversation lors des prochaines séances.

Quelle est la prochaine étape dans la série de webinaires sur la santé des femmes d'OTIP?

Cette conversation ne s'arrête pas ici. Le webinar 3 de la série de webinaires sur la santé des femmes d'OTIP arrive bientôt et continuera d'approfondir ces sujets grâce à des conseils pratiques et dirigés par des expertes pour la santé à la mi-vie.

Surveillez votre boîte de réception pour recevoir des courriels et des mises à jour contenant les détails de la prochaine séance, y compris le thème, la date et les informations d'inscription. Nous avons hâte de poursuivre la conversation et de vous accompagner à chaque étape de la santé à la mi-vie.

