

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Nestlé®

La ménopause exige des conseils professionnels

La ménopause est une étape naturelle dans la vie de chaque femme, mais ce sujet est encore relativement mal compris !*

3 femmes belges sur 5 pensent qu'il s'agit d'une période temporaire

La ménopause est irréversible, ses éventuels désagréments sont en revanche passagers



Près de **4 femmes sur 5** se plaignent de symptômes qui affectent leur qualité de vie

Les symptômes peuvent être aussi bien physiques que psychiques et véritablement invalidants



4 femmes sur 5 sont au courant de l'existence de traitements efficaces

Seulement 1 femme sur 2 y a recours



Vos patientes se posent sûrement aussi des questions sur cette période charnière de leur vie.



Comment affecte-elle ma santé ?



La ménopause n'est pas responsable d'un gain de poids !



La répartition des graisses se modifie, passant des cuisses au ventre.



Ostéoporose



Sécheresse des muqueuses



Augmentation du risque de maladies cardiovasculaires

Quelques priorités



Aidez votre patiente en lui prodiguant des conseils professionnels

Vitamine D & calcium



Hydratation suffisante



Exercice physique




(hors alimentation
et exposition
au soleil)

Vitamine D

→ *minimum 10 à 20 µg/jour*

Sardines
100 g



Saumon
100 g



Oeufs
2



Fromage
(type Gouda) 100 g



Bœuf
100 g



Calcium

950 mg/jour

Fromage à pâte dure
100 g



Sardines
100 g



lait/yaourt
100 ml



Broccoli
100 g



Eau du robinet
100 ml

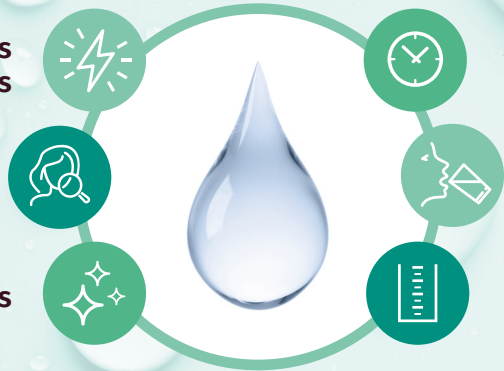


Hydratation suffisante

Améliorer les performances physiques et mentales

Préserver la jeunesse de la peau et des muqueuses

Éliminer les déchets



Au lever, avant le repas, pendant et après les performances physiques

De préférence de l'eau, mais les tisanes, le café, le thé, le bouillon,... participent aussi à une bonne hydratation

1,5l ou 8 verres



Bouger suffisamment*



75 à 150 min de sport intensif* /par semaine



ou



150 à 300 min de sport d'intensité modérée /par semaine



Lisez aussi : [Que ton activité physique soit ta médecine](#)

* Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, 2020
** Les sports d'impact protègent le mieux contre l'ostéoporose

Sources :

- [The Belgian menopause society, perceptions erronées chez les femmes belges autour de la ménopause 2014](#)
 - [Lignes directrices de l'OMS sur l'activité physique et la sédentarité, 2020](#)
 - Conseil Supérieur de la Santé. Avis 9164 & 9174, 9285 et 9620.
 - Internubel
 - [Plus de conseils pour une bonne hydratation](#)
 - [Ma check-list pour une journée en top-santé](#)
-

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé.

Réalisé à l'initiative de NESTLÉ et de ses marques:

