

Mini-guide

Nutrition & Bien-être - Ménopause



Intro

Ce guide est destiné aux femmes souhaitant mieux gérer l'endométriose ou la ménopause grâce à la nutrition et à des habitudes de vie adaptées.

Avec des conseils simples, des menus pratiques et des astuces quotidiennes, vous apprendrez à réduire l'inflammation, soutenir l'énergie et améliorer votre confort hormonal et digestif.



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

1. Comprendre la ménopause

La ménopause entraîne :

- Bouffées de chaleur
- Fatigue
- Prise de poids
- Modifications digestives et hormonales

Une alimentation adaptée peut prévenir la prise de poids, améliorer l'énergie et soutenir les os et la masse musculaire.

Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

2. Alimentation adaptée

Aliments à privilégier :

- Légumes et fruits frais
- Protéines de qualité (œufs, tofu, poisson, poulet)
- Fibres et bons glucides (quinoa, lentilles, patate douce)
- Calcium et vitamine D (laitages, poissons gras)

Aliments à limiter :

- Sucre raffiné
- Produits transformés
- Excès de sel et d'alcool



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

3. Exemples de menus

Petit-déjeuner : smoothie épinards, kiwi, graines de chia

Déjeuner : salade de pois chiches, légumes variés, huile d'olive

Collation : fruits frais ou yaourt nature

Dîner : poulet grillé ou tofu, légumes verts, quinoa



Endométriose : mieux vivre avec l'inflammation

4. Plan d'action pratique

- Fractionner vos repas pour stabiliser l'énergie
- Bouger régulièrement pour maintenir la masse musculaire
- Prendre soin du sommeil et réduire le stress
- Noter vos ressentis pour ajuster votre alimentation et vos habitudes

