

Exercice et bonne alimentation à la rescousse



MARTINE TURENNE

Mercredi, 4 mai 2016 21:49

MISE à JOUR Mercredi, 4 mai 2016 21:49

On est post-ménopausée... jusqu'à la mort. «Aussi bien prendre de bonnes habitudes de vie pour atténuer les symptômes les plus déplaisants», dit Mylène Aubertin-Leheudre, professeure au département de kinanthropologie, la science de la motricité humaine, de l'UQAM.

Forte d'une maîtrise en réadaptation physique et d'un doctorat en gérontologie, Mme Aubertin-Leheudre s'intéresse particulièrement aux bienfaits de l'activité physique sur les femmes ménopausées.

Et notamment, sur la période qui suit les dernières règles jusqu'à l'âge de 65 ans. «Cette période, dit-elle, est particulièrement marquée chez les femmes par une perte de la densité osseuse et donc, des risques plus grands de fractures. Il y a aussi une perte de la masse musculaire, et un gain de la masse grasse, surtout abdominale».

Et comme si ça n'était pas suffisant, c'est durant cette période que les femmes rattrapent les hommes pour ce qui est des risques de maladies cardiovasculaires. «Les estrogènes étaient nos barrières naturelles toute notre vie. On perd ce facteur de protection».

Mais l'activité physique, dit-elle, peut faire de petits miracles.

Mesdames, bougez !

Entre l'âge de 30 ans et 50 ans, on perd 5 % de notre masse musculaire aux dix ans, explique la professeure. Mais à partir de la ménopause, on en perd entre 1 % et 5 %... par année. «Et à partir de 65 ans, c'est 5 % par année».

Cette perte peut être ralentie, voire renversée, par l'activité physique. Or, près de 60 % des gens âgés de 50 ans et plus sont inactifs, déplore Mylène Aubertin-Leheudre. Et cette proportion grimpe à 82 % après 65 ans.

Or, après seulement cinq jours d'immobilisation pour une personne âgée, on constate que la masse musculaire a fondu de 1,5 kilo et la force, de 22 %.

Or, on peut maintenir et renforcer cette masse musculaire en faisant quelque 150 minutes d'activités physiques par semaine, a constaté Mylène Aubertin-Leheudre.

« Un peu, c'est mieux que rien »

Mylène Aubertin-Leheudre a participé à une étude observationnelle auprès de 525 membres des YMCA du Québec, des hommes et des femmes âgés de plus de 50 ans.

«Chez les femmes, on s'est aperçu que plus elles avaient été actives avant l'âge de 50 ans, moins elles percevaient des problèmes à la ménopause. Donc, il est gagnant d'avoir une bonne hygiène de vie.»

Mais rassurez-vous: ça se rattrape, dit-elle. «Il n'est jamais trop tard pour changer. Un peu, c'est mieux que rien».

Son équipe a aussi fait une étude sur le tai-chi auprès de femmes âgées de 55 à 65 ans, post-ménopausées et en santé. «Avec trois séances de tai-chi par semaine, pendant 12 semaines, on a observé une augmentation de la qualité musculaire de 14 % (ratio force sur masse), de la vitesse de marche (plus de 10 %) et une diminution de la pression artérielle de 15 %».

«Le yoga ou le Pilates ont sans doute les mêmes effets, dit-elle. En fait, tous les exercices qui activent votre corps peuvent avoir un effet positif, dit Mylène Aubertin-Leheudre. Je pense à l'appareil elliptique, que l'on retrouve dans tous les gyms, il donne énormément de bienfaits. Il faut garder un volume d'activités quotidien.»

Outre les bienfaits sur le cœur, les os et la tension, un mode de vie actif diminue les pertes cognitives. «Tout est relié».

Et surtout, nul besoin d'aller au gym pour se mettre en forme. «Il faut trouver des stratégies qui fonctionnent pour nous».

2 trucs

► 10 000 pas par jour... et un chien!

«Je suggère de marcher une vingtaine de minutes par jour, à une intensité modérée à élevée. Au moment où vous ne pouvez pas parler à votre copine, vous êtes dans l'intensité. Et c'est gratuit!» Avoir un chien, dit-elle, est une très bonne stratégie. «Ça fait sortir de chez soi».

► Ne pas maigrir à tout prix

«On dit en gérontologie qu'à 65 ans, si vous n'avez pas développé de problèmes cardiaques, gardez le gras que vous jugez avoir en trop. Car plus tard, vous en aurez besoin.»

Le poids que la balance nous indique n'est pas forcément du gras, dit-elle. «En vieillissant, le poids se répartit autrement. Si on perd plus de 1,5 kilo par semaine, c'est d'abord le muscle qui disparaît, avant le gras. Je conseille donc de ne pas le perdre trop vite».

Elle recommande aux femmes en ménopause de ne pas faire de régime, un concept dépassé, mais de respecter les recommandations du Guide alimentaire canadien.

Vive le yoga chaud

«La ménopause, c'est la prise de conscience qu'on vit dans une machine qu'il faut avoir bien entretenue. Et qu'il faut avoir la bonne huile à moteur.»

Cette «huile à moteur», c'est pour Michèle Garneau, une enseignante d'anglais au primaire, le yoga chaud.

Depuis près de cinq ans, la femme de 51 ans fréquente plusieurs fois par semaine un studio dont la température oscille entre 90 et 105 degrés.

Ménopausée depuis l'âge de 48 ans, elle n'a plus eu de sueurs nocturnes ni de bouffées de chaleur, le jour, qui lui tombaient dessus lorsque ses émotions étaient trop vives.

«Dès que j'ai commencé le yoga chaud, ça a cessé. Ma théorie: on sue tout ce que notre corps a à suer!»

Le yoga l'aide à se «calmer les nerfs», comme elle le dit. «Je passe la journée avec différents groupes d'enfants au primaire, de tous les âges. Ça m'a aidé à retrouver le calme».

Comme bien des femmes en processus de ménopause, elle a senti à maintes reprises ses muscles raidis, endoloris, comme si elle avait fait une course de fond et que le muscle s'était raidi par l'acide lactique.

Pour ça aussi, le yoga chaud l'a aidé.

Le secret est dans l'assiette

«On ne réalise pas à quel point l'alimentation est importante pour la prévention», dit la diététiste Louise Lambert-Lagacée. Celle qui publie ces jours-ci un nouvel ouvrage, *Au menu des 65 ans et plus*, en est à sa troisième version de *Ménopause, nutrition et santé*.

«On relie faussement la ménopause au vieillissement. C'est la fin de la fertilité. Mais une fois ça fait, il nous reste l'autre

moitié de la vie!»

Pour la diététiste, la ménopause est quelque chose d’ultra naturelle. «La femme traverse cette période depuis la nuit des temps. C’est un moment pour mieux penser à soi. La nature nous dit de faire plus attention à notre alimentation».

Des changements dans notre assiette peuvent aider les femmes à mieux vivre cette période turbulente qu’est la ménopause.

Les vraies hormones naturelles

On sait que le manque d’estrogène contribue à la grande majorité des symptômes désagréables de la ménopause, dont les bouffées de chaleur.

Or, il y a des sources de phytoestrogènes dans l’alimentation, explique Louise Lambert-Lagacée.

Les aliments qui en contiennent le plus sont les oléagineux, soit les plantes qui peuvent produire de l’huile (sésame, courge, lin, tournesol) ainsi que les noix, les amandes, les noisettes ou les pistaches. Ils sont aussi présents dans les céréales, le pain entier, les légumineuses, et la viande.

Et c’est dans la graine de lin qu’on retrouve le plus de phytoestrogènes.

C’est aussi l’un des aliments chouchou de Louise Lambert-Lagacé pour combattre les bouffées de chaleur. Elle recommande aux femmes d’en consommer 15 ml (1 c.à soupe), réduits en poudre à la dernière minute, tous les matins, au déjeuner, dans les céréales, le yogourt ou de la crème de tofu.

Le tofu est fait à partir de soya, l’autre aliment favori de la diététiste.

Le secret des femmes asiatiques

Les femmes asiatiques, comme toutes les autres, passent à travers la ménopause. Mais si elles semblent plus affectées que d’autres sur le plan affectif (selon une étude internationale, ce sont elles qui le prennent le moins bien), leur corps est moins affecté par certains symptômes si courants en Occident (20 % seulement en auraient).

«Pour expliquer ce phénomène, les recherches se sont dirigées vers le soya», dit Louise Lambert-Lagacée.

Le soya, mais aussi le lin, le thé vert et les baies de Goji, des boosters d’estrogènes naturels qui font partie de la diète quotidienne des femmes asiatiques. Elles mangent moins de protéines animales.

L’incidence du cancer du sein y est aussi plus faible.

La formule gagnante de la ménopause de Louise Lambert-Lagacée

- Prenez le temps de manger trois fois par jour et mettez-y un brin de fantaisie
- N’oubliez jamais la bonne dose de protéines au repas et au besoin, à la collation. «Un des grands problèmes à la ménopause, c’est la baisse d’énergie. Dans notre menu, on peut pallier ce manque d’énergie, avec les protéines, notamment»
- Consommez régulièrement du soya et des graines de lin
- Faites le plein de beaux fruits et légumes
- Utilisez l’huile d’olive ou de canola pour les vinaigrettes et la cuisson
- Consommez de préférence les poissons riches en oméga-3 au moins 2 fois par semaine
- Ne négligez pas les produits laitiers ou d’autres bonnes sources de calcium

- Faites de l'exercice et amusez-vous... et marchez souvent
- N'oubliez pas le supplément approprié quand vous en avez besoin

Soya et lin contre les bouffées de chaleur

Après d'intenses bouffées de chaleur l'été dernier, Mireille Tremblay, 54 ans, stressait juste à penser à sa rentrée scolaire. «Je ne m'imaginai pas une seconde avoir des bouffées de chaleur devant 200 élèves!» dit la professeure de linguistique à l'Université de Montréal.

Officiellement ménopausée (sans règles depuis plus d'un an), elle va donc voir sa médecin, afin de se faire prescrire des hormones.

Mais celle-ci lui fait une proposition: «commencez par essayer cette diète, et si ça ne fonctionne pas dans un mois ou deux, revenez me voir».

Au menu: du soya en masse, notamment en tofu, et des graines de lin, broyées seulement quelques minutes avant de les consommer afin de bénéficier de ses vertus thérapeutiques.

La médecin recommande aussi à Mireille de manger ses trois repas, de diminuer ses portions le soir, et sa consommation de vin. «J'ai commencé par faire ça... et ça a réglé le problème! Ma dernière bouffée de chaleur remonte à octobre dernier».

Ce nouveau régime alimentaire lui a fait traverser cette période comme un charme. «L'idée, c'est de ne pas s'empêcher de vivre, dit-elle. Je n'ai pas l'impression de me priver de quoi que ce soit. J'ai coupé un peu, un peu partout».

Rien de draconien.
