



Laboratoire de Recherche
et d'Innovation en Nutrition

LA PRISE DE POIDS À LA MÉNopause

LES SYMPTÔMES ET LES RISQUES DE LA MÉNopause

La ménopause est une période de la vie au cours de laquelle le taux d'œstrogènes se réduit progressivement. Pendant cette période, on note bien souvent une prise de poids, des perturbations de la thermogénèse (qui entraînent les fameuses « bouffées de chaleur »), un risque accru d'ostéoporose (c'est à dire une fragilité excessive des os) et le développement de maladies cardiovasculaires.

Les femmes ménopausées obèses sont sujettes à un risque plus important d'apparition d'un cancer du sein

(Rose DP et al, Maturitas, 2010 May).



POURQUOI UNE PRISE DE POIDS À LA MÉNopause ?

Au moment de la ménopause, la prise de poids est d'en moyenne de 2 à 2,5 kg en 3 ans. Plusieurs facteurs sont à l'origine de cette prise de poids :

→ des bouleversements hormonaux

Le ralentissement progressif de l'activité des ovaires provoque une carence en œstrogènes qui entraîne une modification de l'appétit et un changement dans la répartition des graisses corporelles. Ces événements s'accompagnent de troubles circulatoires favorisant la prise de poids.

→ le ralentissement du métabolisme

On note dans cette période de la vie d'une femme une diminution de la dépense énergétique de 100 à 200 kcal/jour. Pour conserver son poids, il faudrait donc diminuer la prise d'aliments ou augmenter son activité physique d'autant de calories.

QUELLES SONT LES CONSÉQUENCES ?

→ les risques cardiovasculaires

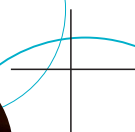
Le changement de la répartition des graisses corporelles se fait au profit de la sangle abdominale. De gynoïde, la répartition du tissu adipeux de la femme devient androïde. Il s'agit de graisse viscérale favorisant le risque cardiovasculaire.

→ l'ostéoporose

À cause des bouleversements hormonaux, la carence en œstrogènes entraîne une diminution de la fixation du calcium au niveau osseux : un facteur aggravant d'ostéoporose.

Quelques chiffres :

Chaque année 400 000 femmes «entrent» en ménopause en France.
L'ostéoporose touche 30% des femmes à partir de 50 ans.





Laboratoire de Recherche
et d'Innovation en Nutrition

LA SOLUTION APPORTÉE PAR LA METHODE KOT

Un régime équilibré associant des produits diététiques gourmands et innovants à des produits de l'alimentation traditionnelle.

UNE MÉTHODE POUR LA PERTE DE POIDS CLINIQUEMENT VALIDÉE ET DISTRIBUÉE EN PHARMACIE :

- ✓ HYPOCALORIQUE
- ✓ COMPENSÉE EN PROTÉINES
- ✓ À INDEX GLYCÉMIQUE BAS
- ✓ HYPOGLUCIDIQUE
- ✓ HYPOLIPIDIQUE
- ✓ ENRICHIE EN FIBRES

Les produits KOT à privilégier

Tous les produits KOT dès les premières semaines peuvent être consommés. À conseiller :

- les Crèmes desserts KOT. (4 à 6 fois par jour en phase intensive, 2 à 3 fois par jour en phase progressive).
- la Crêpe surgelée diététique KOT. (pour le petit-déjeuner et/ou la collation).
- le Complément alimentaire « Phase intensive, multi vitamines et minéraux » *
- le Complément alimentaire « Anti-stockage ».*

*Les compléments alimentaire sont à consommer dans le cadre d'une alimentation variée, équilibrée et d'un mode de vie sain.

Les aliments courants à privilégier

- les laitages maigres sources de calcium : yaourt, fromage blanc, petits suisses, faisselle, laitages au lait de brebis ou de chèvre.
- les matières grasses végétales sources d'Oméga 3 : 2 cuillères à soupe par jour d'huile : huile de colza, de noix ou de lin.

Les aliments courants à limiter

- les aliments gras (friture, charcuteries, pâtisseries et viennoiseries, fromages).
- les boissons alcoolisées (autoriser 2 verres de vin par semaine maximum).

Les recommandations

- pratiquer une activité physique régulière et douce (aquagym, randonnée, pilates, vélo...).
- encourager les loisirs pour l'équilibre mental.

Le protocole de prise en charge de la perte de poids

	PHASE INTENSIVE (en moy. 1200 kcal/j)	PHASE PROGRESSIVE (en moy. 1500 kcal/j)
DURÉE	0 à 6 SEMAINES	2 à 12 SEMAINES

