



### Mode de vie

Les données laissent entendre que l'adoption d'un mode de vie sain aide à minimiser certains des symptômes et des problèmes qui accompagnent la ménopause et la périménopause. En portant une attention particulière à son alimentation, en faisant de l'exercice, en surveillant son poids et le niveau de stress et en limitant la consommation d'alcool, de cigarettes et de caféine, vous connaîtrez une transition vers la ménopause sans heurts.

#### Alimentation saine et gestion du poids

Ce ne sont pas toutes les femmes qui prennent du poids pendant la périménopause et la post-ménopause, mais ce n'est pas rare. Au fil du vieillissement, le taux auquel notre organisme brûle l'énergie et le gras décroît. Un régime équilibré, une alimentation régulière et des exercices modérés peuvent vous aider à maintenir un poids santé. Si vous connaissez un gain pondéral persistant à l'approche de la ménopause ou par la suite, consultez un fournisseur de soins de santé.

#### Exercice et réduction du stress

Les exercices de port de poids développent la masse osseuse. En ajoutant ces exercices à vos séances d'exercices, vous pouvez réduire le risque d'ostéoporose, une maladie du squelette qui réduit la masse osseuse. Ces activités peuvent comprendre :

- La marche rapide
- L'aérobic à faible impact
- La danse
- Le port de poids

On encourage également les femmes qui sont en ménopause à pratiquer des étirements et des exercices de raffermissement pour garder les muscles souples et fermes. Des activités comme le yoga offre en plus des avantages de relaxation.

#### Santé cardiovasculaire

Le risque de maladies du cœur chez une femme augmente à la suite de la ménopause. Voici

certaines mesures pour vous aider à protéger votre santé cardiovasculaire :

- Cesser de fumer
- Faire vérifier la tension artérielle régulièrement
- Faire vérifier son taux de glycémie et de cholestérol
- S'alimenter de façon équilibrée
- Pratiquer des exercices régulièrement, soit 30 minutes trois fois par semaine ou plus
- Maintenir un poids santé

#### Abandon du tabagisme

En plus de ses risques bien connus sur la santé, le tabagisme peut accroître les risques associés à certains traitements pour la périménopause et la ménopause. Par exemple, les contraceptifs oraux, fréquemment prescrits pour contrer certains symptômes ménopausiques, ne sont pas recommandés pour celles qui fument ou qui ont recours à des timbres ou de la gomme à mâcher à la nicotine.

#### Ressources supplémentaires

##### Santé générale

Agence de la santé publique du Canada  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/chn-rsc/index-fra.php>

##### Régime

Guide alimentaire canadien  
<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

##### Activité physique

Guide d'activité physique canadien  
<http://www.phac-aspc.gc.ca/pau-uap/guideap/index.html>

Escaliers vers la santé

[http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-  
evs/francais/index.htm](http://www.phac-aspc.gc.ca/sth-<br/>evs/francais/index.htm)

**Ressources en matière de santé mentale**

Association canadienne pour la santé mentale

<http://www.cmha.ca/bins/index.asp?lang=2>

Canadian Network for Mood and Anxiety  
Treatments

<http://www.canmat.org/>

Société pour les troubles de l'humeur du Canada

<http://www.mooodisorderscanada.ca/>

Réseau national pour la santé mentale

<http://nnmh.ca/fr/index.html>

**Ressources pour cesser de fumer**

Santé Canada

[http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-  
cesser/index-fra.php](http://www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/tobac-tabac/quit-<br/>cesser/index-fra.php)

Santé Canada

[http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-  
aines/pubs/workshop\\_healthyaging/pdf/tobacco\\_f.pdf](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-<br/>aines/pubs/workshop_healthyaging/pdf/tobacco_f.pdf)

---

La SOGC a élaboré une série de matériel d'information à l'intention des femmes sur les préoccupations engendrées par la ménopause, toutefois, votre fournisseur de soins de santé demeure la meilleure ressource pour répondre à vos questions.

Visitez [www.mamenopause.ca](http://www.mamenopause.ca) pour obtenir plus de renseignements sur la ménopause et autres questions liées à la santé des femmes.