



Alimentation Naturopathie

MÉNOPAUSE ET ÂGE SAGE

WOMYN

APPROCHE NATUROPATHIQUE, INTÉGRATIVE ET FÉMININE

La ménopause n'est pas une fin : c'est une transition physiologique profonde, une traversée qui invite le corps à retrouver son propre rythme. L'alimentation devient alors un pilier essentiel : elle soutient les hormones, apaise les symptômes, nourrit les tissus, accompagne le mental, et honore la vitalité de la femme qui se transforme.

Ce guide t'offre une vision globale, respectueuse du vivant, du corps et de toute la dimension psycho-émotionnelle et énergétique.

Les besoins du corps pendant la ménopause

La chute des œstrogènes et de la progestérone impacte :

- la thermorégulation (bouffées de chaleur)
- le sommeil
- la gestion du stress
- les muqueuses et la peau
- la masse osseuse
- le métabolisme (poids, glycémie)
- l'inflammation
- la flore vaginale et intestinale

L'alimentation devient alors une médecine quotidienne, capable de restaurer équilibre et douceur intérieure.

Manger vital, vivant et diversifié

L'objectif : réduire l'inflammation, stabiliser la glycémie, soutenir les hormones, protéger les organes d'élimination.

À mettre au centre de l'assiette :

- légumes variés (50 % de l'assiette)
- fruits entiers
- céréales complètes anciennes (épeautre, sarrasin, quinoa...)
- légumineuses
- protéines de qualité (œufs, poissons, volailles fermiers)
- bonnes graisses (olives, avocat, noix, ghee, sésame...)

Stabiliser la glycémie : clé anti-bouffées, anti-fatigue, anti-prise de poids

- petit-déjeuner protéiné
- repas réguliers
- limiter sucres rapides & produits blancs
- ajouter fibres + graisses + protéines pour "caler" l'absorption

Les aliments alliés de la ménopause

Phyto-œstrogènes naturels (équilibre hormonal).

graines de lin fraîchement moulues
soja non transformé (tofu bio, tempeh, miso)
trèfle rouge, sauge (plus en tisane)
légumineuses

Graisses hormonales (construction & fluidité).

oméga-3 : sardines, maquereaux, hareng, graines de chia
huile de lin, de caméline, d'olive
noix, noisettes, amandes

Os & densité minérale

sésame / tahini
sardines entières
légumes verts
eau minéralisée
bouillons d'os

Bouffées de chaleur & inflammation

thé de sauge
curcuma + poivre noir
légumes verts, brocolis
framboises, myrtilles
eau tiède citronnée

Sommeil & système nerveux

magnésium (amandes, cacao, banane, avoine)
tisane de camomille, mélisse, passiflore
protéines + féculents le soir pour sérotonine

Flore vaginale & sécheresse

probiotiques naturels : lactofermentés, kéfir, yaourt de brebis
oméga-3
hydratation régulière

Ce qui peut aggraver certains symptômes

À réduire (pas interdire, mais écouter l'effet sur le corps) :

- café, alcool
- sucre raffiné
- produits transformés
- aliments frits
- gluten (si troubles digestifs)
- laitages de vache (inflammatoires chez beaucoup de femmes)

Les rituels alimentaires sacrés

Le repas en conscience

- manger lentement
- respirer 3 fois avant de commencer
- gratitude pour ce que la nourriture apporte à votre corps

Le rituel du matin

- eau tiède citronnée
- petit-déj protéiné
- 5 minutes de mouvement doux

Le rituel du soir

- soupe ou repas léger
- tisane calmante
- éviter sucre, alcool, écrans

Le mot de la naturopathe

La ménopause n'est pas un déclin :

c'est un élargissement, une montée en souveraineté, une période où le corps réclame plus de douceur, de profondeur et d'écoute.

L'alimentation n'est pas juste une hygiène :

c'est un rituel de soin, une manière quotidienne de dire au corps :
"Je t'entends. Je te soutiens. Je marche avec toi dans ce passage "

