Ménopause et poids, est-ce vraiment inévitable ?

Photos : DR

LA MÉNOPAUSE AUGMENTE LE TAUX DE CHOLESTÉROL

Les grandes variations hormonales de la ménopause aboutissent à une augmentation du taux de cholestérol. C'est pourquoi un dosage du taux de cholestérol est recommandé à la ménopause.

Si on continue à manger de façon standard, si on augmente les rations, si on ne fait pas beaucoup de sport, on ne fait qu'aggraver son cas. Il faut savoir aussi que la ménopause joue un épiphénomène car les symptômes de la ménopause (bouffées de chaleur, insomnie, baisse de moral, fatigue…) encouragent à ne pas faire de sport et à rechercher dans l'alimentation une consolation. Pour contrer cette évolution, il faut être relativement volontariste. Accepter d'abord le fait qu'il ne s'agit pas d'une anomalie, le corps a besoin de moins de calories qu'avant et il va falloir en «rentrer» moins, c'est-à-dire manger différemment, «intelligemment», et faire du sport.
Mais attention ! Pas n'importe quel sport. Un sport d'effort moyen et de durée moyenne, soit 30 ou 40 minutes par jour ou 3 heures par semaine. En effet, nous commençons à puiser de l'énergie dans les graisses stockées seulement au bout de 20 minutes d'exercice. Ce n'est donc pas en courant après l'autobus qu'on va maigrir ou en montant 6 étages d'escalier à toute vitesse. En revanche, marcher vite pendant une heure et demie ou faire du vélo d'appartement pendant 20 minutes à vitesse moyenne, ça fait maigrir !

VRAI
Les muscles sont les premiers consommateurs d'énergie de l'organisme, même quand nous dormons ! Ils restent en effet dans un état permanent de contraction : c'est ce qu'on appelle le maintien du tonus musculaire. Cette fonction a un rôle majeur dans le métabolisme de base, qui représente le minimum d'énergie requise par le corps pour assurer ses fonctions vitales (activités cardiaque, respiratoire, circulatoire, nerveuse, digestive, musculaire...).
Pour une personne très sédentaire, le métabolisme de base (par exemple la respiration) mobilise environ 60 % des dépenses quotidiennes et 45 à 50 % pour une personne très active ; la digestion prend 10 % et le reste est dédié à l'activité physique et intellectuelle supplémentaires. Bien sûr, plus l'activité physique est intense, plus nos muscles travaillent et consomment des calories. Cela permet donc de maintenir ou d'accroître la masse musculaire, ainsi que le nombre de calories consommées chaque jour ! Voilà pourquoi l'exercice physique est un bon moyen de ne pas prendre de kilos.

Les muscles pèsent lourd

VRAI
Les muscles, composés à 75 % d'eau, sont plus denses que la graisse. Ils représentent 35 à 40 % de notre poids. Mais un kilo de muscle occupe bien moins de volume qu'un kilo de graisse. Ainsi, à poids égal, plus la masse musculaire est développée, plus la silhouette est fine. Pour juger de la corpulence d'une personne, la balance ne peut donc pas être la seule référence ! Contrairement aux idées reçues, le muscle ne se transforme pas en graisse, ni la graisse en muscle. Ce sont deux tissus différents. Si les muscles ne sont plus sollicités, ils «fondent» rapidement et le corps perd de sa fermeté. Parallèlement à cela, les dépenses énergétiques diminuent. Si le régime alimentaire n'est pas adapté en conséquence, nous prenons de la graisse.
En revanche, prendre du muscle augmente les dépenses caloriques quotidiennes et favorise la perte de la masse grasse, à condition de ne pas compenser en mangeant davantage.

Calamars à la tomate

500 g de calamars surgelés, 500 g de tomates concassées, 1 oignon haché, 1 gousse d'ail haché, herbes de Provence, huile d'olive, sel, poivre

Couper les calmars en morceaux.
Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et y faire revenir les calamars pendant 5 minutes, ajouter l'oignon et l'ail haché et faire dorer 5 minutes, ajouter la boîte de tomates, les herbes de Provence, le sel et le poivre et laisser cuire 30 minutes.

Fraises infusées à la menthe et glace vanille

10 fraises, 1 boule de glace vanille, 12 feuilles de menthe + 3 pour le décor, 2 c. à c. de sucre, 1 tranche de pain d'épices, 100 ml d'eau

Lavez, équeutez et coupez les fraises en fines lamelles. Lavez et ciselez la menthe.
Faites chauffer l'eau. Versez-la dans un bol, ajoutez le sucre et la menthe ciselée. Laissez infuser pendant 5 minutes. Ajoutez les fraises et laissez refroidir au réfrigérateur pendant une heure.
Découpez le pain d'épices avec un emporte-pièces en forme de fleur. Versez les fraises infusées dans une assiette creuse, déposez au milieu une boule de crème glacée à la vanille et décorez avec de feuilles de menthe et le pain d'épices.

Petit guide des épices

PAPRIKA

Stimule les sécrétions digestives. Irritant à fortes doses.
D'où vient-il ?
Il s'agit d'un poivron ou piment doux séché et broyé, très consommé dans les Balkans (c'est l'épice type du goulasch).

Sa saveur
Très caractéristique, forte et aromatique.
Ses usages
Parfait avec les sauces chaudes ou froides à la crème, les œufs sur le plat, les pommes de terre en ragoût, et aussi le fromage blanc ou les petits chèvres frais.
Astuce : Il peut parfumer la moutarde et la vinaigrette destinée à assaisonner les tomates.

Thé glacé

75 cl d'eau minérale, 2 c. à s. bombées de thé, glaçons pour servir

Verser l'eau dans une carafe, ajouter le thé et mélanger. Couvrir et laisser infuser à température ambiante pendant 5 à 6 heures en remuant de temps en temps. Filtrer puis servir avec des glaçons. Proposer également du sucre à ceux qui préfèrent cette boisson plus sucrée. Pour cette recette, choisir un thé bien parfumé aux arômes de fruits et d'épices.