



5 ERREURS QUI AGGRAVENT LA PRISE DE POIDS EN PÉRI-MÉNOPAUSE

et comment les éviter simplement

Sophie Lelouault

DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

Introduction

Si vous avez entre 40 et 55 ans et que vous constatez une prise de poids, en particulier au niveau du ventre, malgré une alimentation que vous estimez équilibrée, sachez que vous n'êtes pas seule.

De nombreuses femmes vivent cette situation au moment de la péri-ménopause. Elles ont parfois l'impression que leur corps ne répond plus comme avant : elles prennent du poids plus facilement, se sentent plus fatiguées, ont davantage de fringales ou rencontrent des difficultés à retrouver leur équilibre.

Ces changements peuvent être déroutants, voire décourageants. Pourtant, ils ne sont ni imaginaires ni liés à un manque de volonté. La péri-ménopause est une période de transition hormonale qui entraîne de nombreuses modifications dans l'organisme. Les besoins du corps évoluent et certaines habitudes alimentaires qui fonctionnaient auparavant ne sont plus toujours adaptées.

La bonne nouvelle, c'est qu'il est possible d'agir. En comprenant mieux ce qui se passe et en adoptant quelques ajustements simples, vous pouvez retrouver davantage de confort, d'énergie et une relation plus sereine avec votre alimentation.

Dans ce guide, je vous présente les 5 erreurs les plus fréquentes que j'observe chez les femmes en péri-ménopause.

Vous découvrirez également des conseils concrets et faciles à mettre en place pour les corriger et avancer sereinement vers vos objectifs.

ERREUR N°1

Sauter des repas pour perdre du poids

Face à une prise de poids, de nombreuses femmes pensent qu'il faut manger moins pour retrouver leur silhouette. Il peut alors sembler logique de sauter le petit-déjeuner, de réduire fortement les portions ou même de supprimer un repas.

Pourtant, cette stratégie est souvent contre-productive.

👉 Ce qu'il vaut mieux faire

L'objectif n'est pas de manger davantage, mais de manger de façon plus régulière et plus équilibrée.

Essayez de conserver trois repas structurés dans la journée en veillant à inclure :

- ✓ Une source de protéines (œufs, poisson, viande, tofu, légumineuses, produits laitiers...)
- ✓ Des légumes ou des fruits riches en fibres
- ✓ Une portion de féculents adaptée à vos besoins
- ✓ Une bonne hydratation tout au long de la journée

Cette organisation permet de mieux réguler l'appétit, de limiter les fringales et de maintenir un niveau d'énergie plus stable.

💡 À retenir : pour perdre du poids durablement en péri-ménopause, il ne s'agit pas de manger le moins possible, mais d'apporter à votre corps ce dont il a besoin au bon moment.

ERREUR N°2

Manger trop peu au quotidien

Lorsque le poids augmente malgré les efforts, la première réaction est souvent de réduire les quantités. Certaines femmes suppriment les féculents, allègent excessivement leurs repas ou se contentent d'une salade en pensant que cela favorisera la perte de poids.

Pourtant, manger trop peu peut produire l'effet inverse de celui recherché.

Votre corps a besoin d'énergie pour assurer toutes ses fonctions, lorsqu'il reçoit insuffisamment d'énergie pendant une période prolongée, il s'adapte en ralentissant certaines dépenses énergétiques. Résultat : vous pouvez ressentir davantage de fatigue, avoir plus de difficultés à vous concentrer, manquer d'énergie pour pratiquer une activité physique et développer des envies de grignotage plus fréquentes.

👉 Ce qu'il vaut mieux faire

L'objectif n'est pas de réduire au maximum les quantités, mais d'apporter à votre organisme une alimentation suffisamment nourrissante et équilibrée.

Pour cela, veillez à :

- ✓ Consommer des repas complets et rassasiants
- ✓ Ne pas supprimer systématiquement les féculents
- ✓ Inclure une source de protéines à chaque repas
- ✓ Écouter les signaux de faim et de satiété de votre corps
- ✓ Éviter les régimes restrictifs

💡 À retenir : en péri-ménopause, manger moins n'est pas forcément la solution. Bien nourrir son corps est souvent une étape essentielle pour retrouver un équilibre durable.

ERREUR N°3

Consommer trop de produits sucrés

Lorsque la fatigue s'installe, que le sommeil devient plus léger ou que les journées sont particulièrement chargées, il est fréquent de se tourner vers le sucre pour retrouver rapidement de l'énergie. Une viennoiserie au petit-déjeuner, un biscuit avec le café, une barre chocolatée dans l'après-midi ou quelques douceurs le soir peuvent sembler anodins. Pourtant, accumulés au fil de la journée, ces aliments favorisent la prise de poids et accentuent certains symptômes de la péri-ménopause.

Les aliments riches en sucres rapides provoquent une élévation rapide de la glycémie. Cette succession de pics et de chutes peut entraîner une sensation de fatigue, des fringales récurrentes et une envie de sucre toujours plus importante.

👉 Ce qu'il vaut mieux faire

L'objectif n'est pas de supprimer totalement les aliments sucrés, mais d'apprendre à mieux les intégrer dans une alimentation équilibrée.

Quelques habitudes simples peuvent faire la différence :

- ✓ Commencer la journée avec un petit-déjeuner rassasiant contenant des protéines
- ✓ Privilégier les fruits frais lorsque l'envie de sucre se fait sentir
- ✓ Éviter de sauter des repas, ce qui favorise les envies de sucre en fin de journée
- ✓ Identifier les situations de stress ou de fatigue qui déclenchent les grignotages

Avec une glycémie plus stable, les fringales diminuent progressivement, l'énergie devient plus régulière et la gestion du poids est souvent facilitée.

💡 À retenir : ce n'est pas le sucre occasionnel qui pose problème, mais sa consommation répétée tout au long de la journée pour compenser la fatigue ou les baisses d'énergie.

ERREUR N°4

Ne pas consommer suffisamment de protéines

En péri-ménopause, les besoins nutritionnels évoluent et les protéines jouent un rôle particulièrement important. Pourtant, de nombreuses femmes n'en consomment pas suffisamment au quotidien, souvent sans s'en rendre compte.

Or, les protéines sont essentielles à de nombreuses fonctions de l'organisme. Elles contribuent notamment au maintien de la masse musculaire, qui a naturellement tendance à diminuer avec l'âge. Elles participent également à la sensation de satiété et aident à stabiliser la glycémie tout au long de la journée.


Ce qu'il vaut mieux faire

L'idéal est d'intégrer une source de protéines à chacun de vos repas.

Vous pouvez varier les sources selon vos goûts et vos habitudes :

- ✓ Œufs
- ✓ Poissons et fruits de mer
- ✓ Viandes maigres
- ✓ Produits laitiers nature
- ✓ Tofu, tempeh et autres alternatives végétales
- ✓ Lentilles, pois chiches, haricots secs et autres légumineuses

L'objectif n'est pas de manger plus, mais de mieux répartir vos apports sur la journée afin de favoriser la satiété, soutenir votre masse musculaire et mieux répondre aux besoins de votre organisme.

 À retenir : en péri-ménopause, les protéines sont de précieuses alliées pour préserver votre énergie, limiter les fringales et accompagner une gestion du poids plus sereine.

ERREUR N°5

Continuer à manger exactement comme avant

L'une des erreurs les plus fréquentes en péri-ménopause est de penser que ce qui fonctionnait à 30 ou 35 ans fonctionnera forcément à 45 ou 50 ans.

Vous aviez vos habitudes alimentaires, votre rythme de vie et votre équilibre. Puis, progressivement, vous avez commencé à remarquer certains changements : une prise de poids plus rapide, notamment au niveau du ventre, davantage de fatigue, des fringales plus fréquentes ou encore une récupération plus difficile.

La péri-ménopause est une période de transition hormonale qui entraîne de nombreuses modifications. Les fluctuations hormonales influencent l'appétit, le sommeil, la gestion du stress, la répartition des graisses et les besoins nutritionnels.


Cela ne signifie pas qu'il faut tout changer ou suivre un régime strict. Au contraire, l'objectif est d'apprendre à écouter les nouveaux besoins de votre corps et à ajuster progressivement certaines habitudes pour mieux l'accompagner.

Ce qu'il vaut mieux faire

Prenez le temps d'observer ce qui fonctionne encore pour vous et ce qui mérite d'être adapté.

Quelques pistes peuvent être utiles :

- ✓ Augmenter la place des protéines dans les repas
- ✓ Privilégier des aliments riches en fibres pour améliorer la satiété
- ✓ Répartir les apports alimentaires de façon plus régulière dans la journée
- ✓ Veiller à une bonne hydratation
- ✓ Associer une alimentation équilibrée à une activité physique adaptée
- ✓ Respecter autant que possible votre sommeil et vos temps de récupération

 À retenir : votre corps évolue, et c'est normal. L'objectif n'est pas de lutter contre ces changements, mais d'apprendre à les accompagner avec bienveillance grâce à une alimentation adaptée à cette nouvelle étape de vie.

Vous avez reconnu une ou plusieurs de ces erreurs ?

Rassurez-vous,
il n'est jamais trop tard pour mettre en place
des changements adaptés à votre situation.

Chaque femme vit la péri-ménopause différemment
et mérite des conseils personnalisés.

Si vous souhaitez être accompagnée pour retrouver votre énergie, mieux gérer votre poids et adapter votre alimentation à cette période de votre vie, je serais ravie de vous aider lors d'une consultation (en cabinet ou téléconsultation)

[Prenez rendez-vous ici](#)



Au plaisir de vous accompagner,
Sophie Lelouault, diététicienne spécialisée en péri-ménopause.