



Nutrition des Femmes

cycle menstruel & ménopause

Dr Maaïke Kruseman, PhD, diététicienne

MK-Nutrition Genève

Symposium Swissmilk 10 septembre 2024





Dr Maaike Kruseman, Diététicienne ASDD, PhD

Cabinet MK-Nutrition, Medbase, Lancy Pont Rouge (GE)

Chargée de cours (HEdS, Unidistance)

Master en Santé publique, Université de Genève

Doctorat Sciences de la vie, Université de Lausanne

Spécialités

- Nutrition sportive (IOC diploma in sports nutrition)
- Alimentation des femmes
- Obésité et stabilité pondérale

Auteure de *Changer de poids, c'est changer de vie*, éd. Planète Santé, 2020



Nutrition des Femmes

Les femmes et leurs cycles menstruels

Injonctions vs Santé: le grand écart permanent

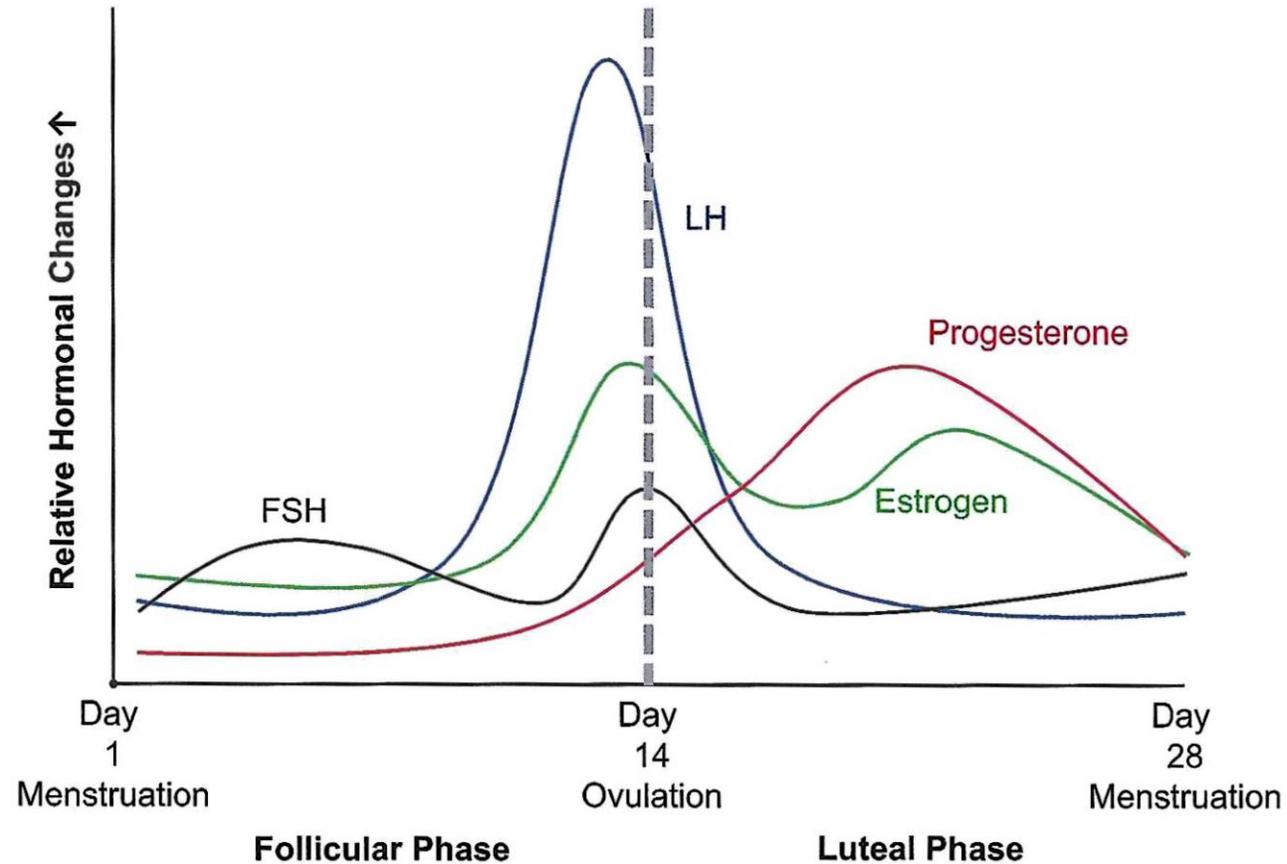
Pièges: les identifier et les contourner



Les femmes et leurs cycles menstruels



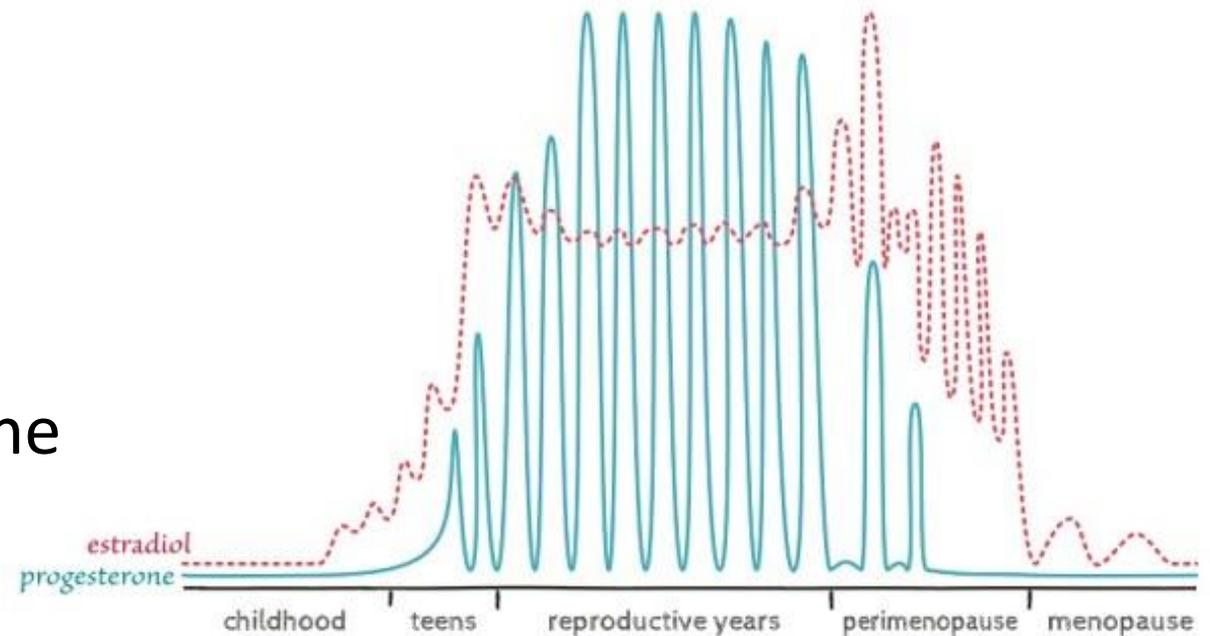
Cycle menstruel théorique



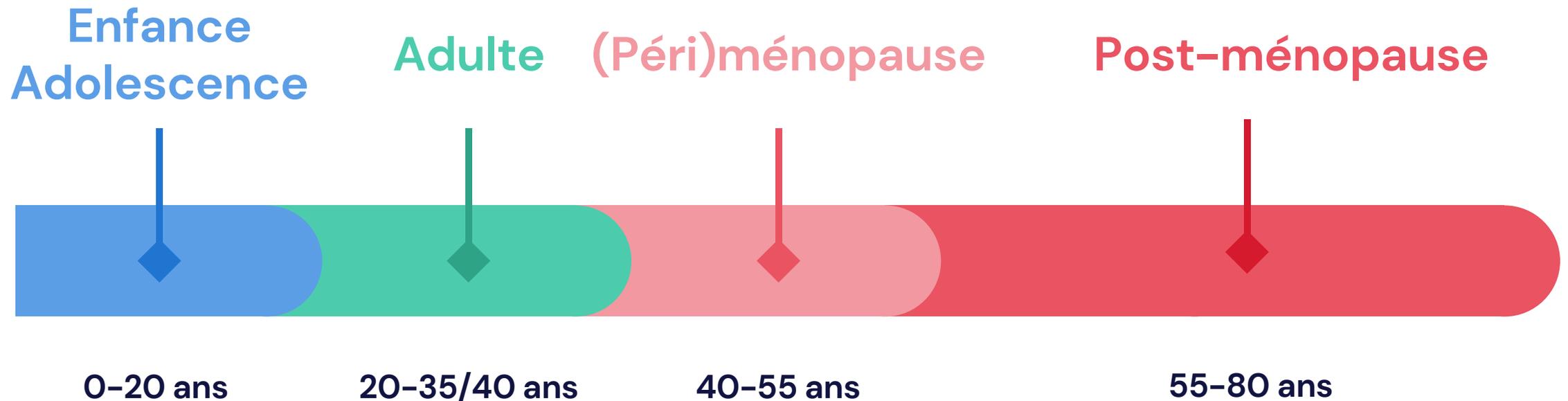
Davis & Hackney in Sex hormones, Exercise and Women, Springer 2017

Cycle et périménopause

- ↘ nombre ovules
- ↘ régularité ovulation → ↘ pics progestérone
- ↘ production oestrogènes
- ↗ rapport oestrogènes/progestérone



Cycles hormonaux et cycle de vie

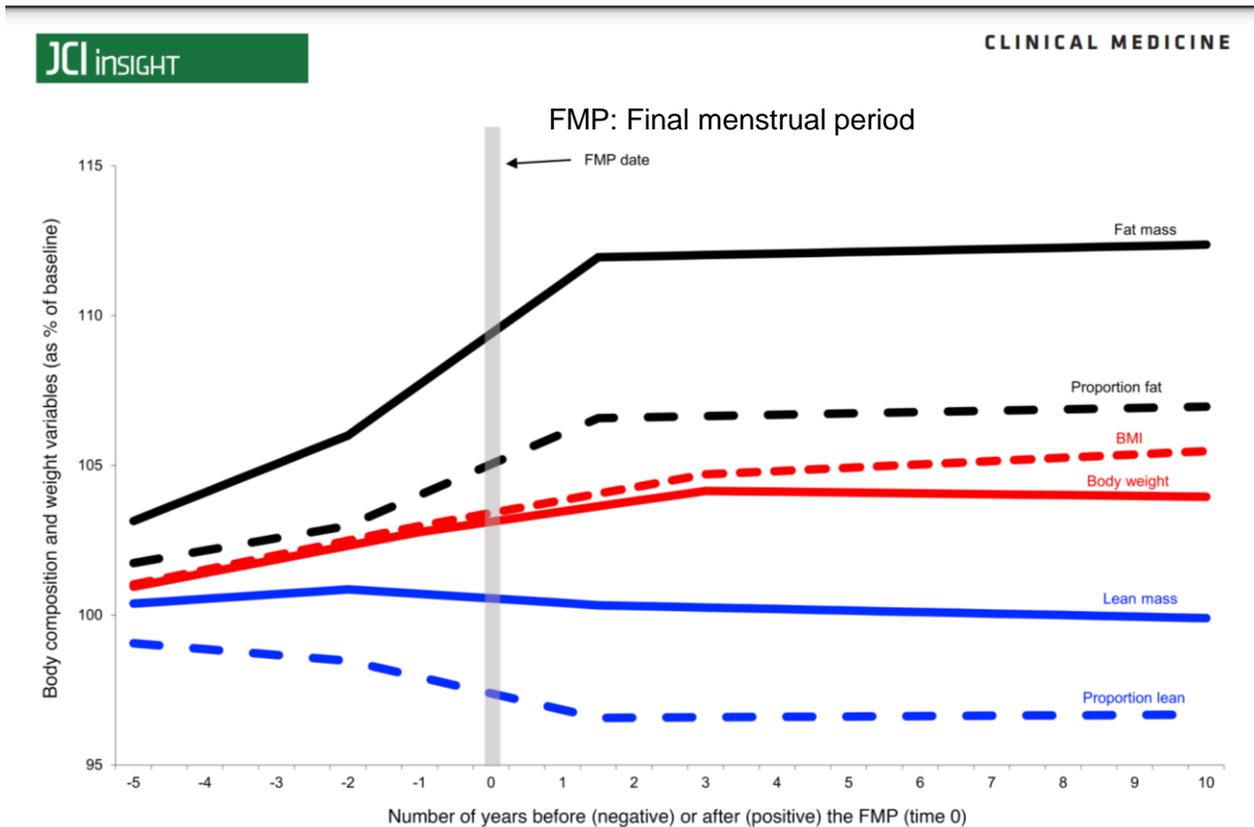


Rôles des hormones « reproductives »

- Solidité osseuse
- Synthèse musculaire
- Régulation température
- Volume sanguin
- Régulation hydrique
- Métabolisme énergétique
- Fertilité



Composition corporelle (modélisation)



Clinical Medicine Aging Metabolism Free access | 10.1172/jci.insight.124865

Changes in body composition and weight during the menopause transition

Gail A. Greendale,¹ Barbara Sternfeld,² MeiHua Huang,¹ Weijuan Han,¹ Carrie Karvonen-Gutierrez,³ Kristine Ruppert,⁴ Jane A. Cauley,⁵ Joel S. Finkelstein,⁶ Sheng-Fang Jiang,² and Arun S. Karlamangla¹

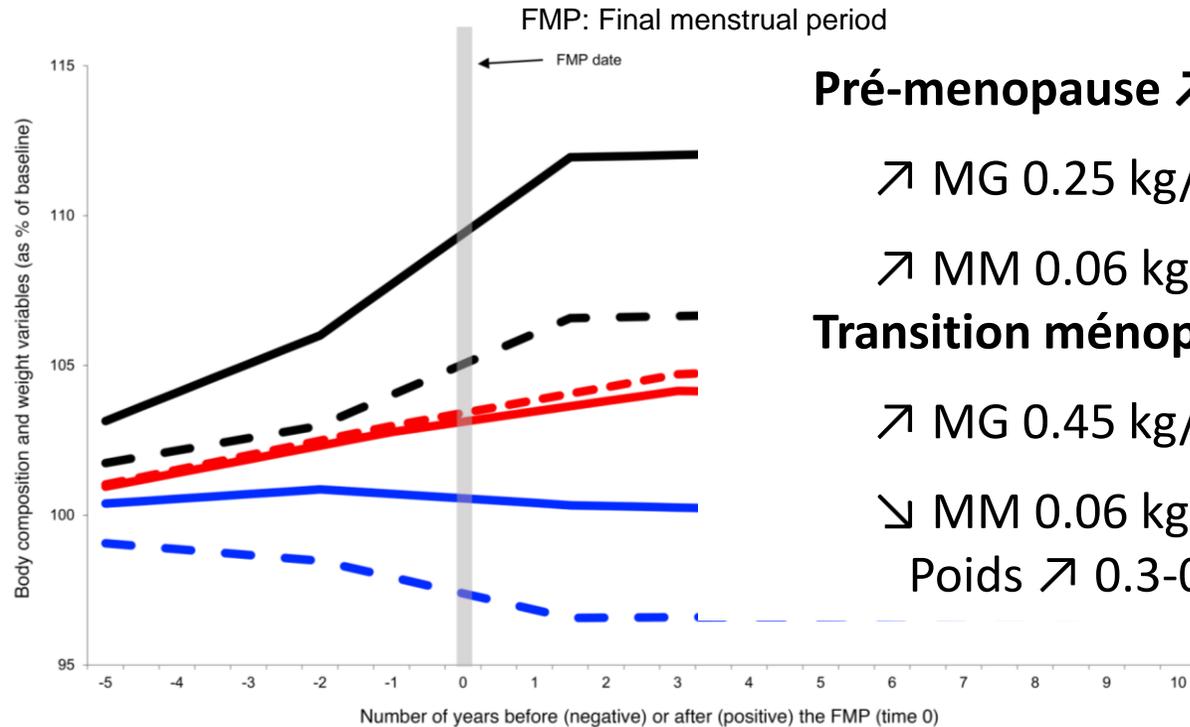
Published March 7, 2019 - [More info](#)

Greendale et al. JCI Insight, 2019

Composition corporelle

JCI insight

CLINICAL MEDICINE



Pré-ménopause ↗ masse grasse > ↗ masse maigre

↗ MG 0.25 kg/an

↗ MM 0.06 kg/an

Transition ménopausique

↗ MG 0.45 kg/an

↘ MM 0.06 kg/an

Poids ↗ 0.3-0.4%/an



1865

id weight during

ang,¹ Weijuan Han,¹ Carrie
uley,⁵ Joel S. Finkelstein,⁶

Published March 7, 2019 - [More info](#)

Greendale et al. JCI Insight, 2019

Santé osseuse

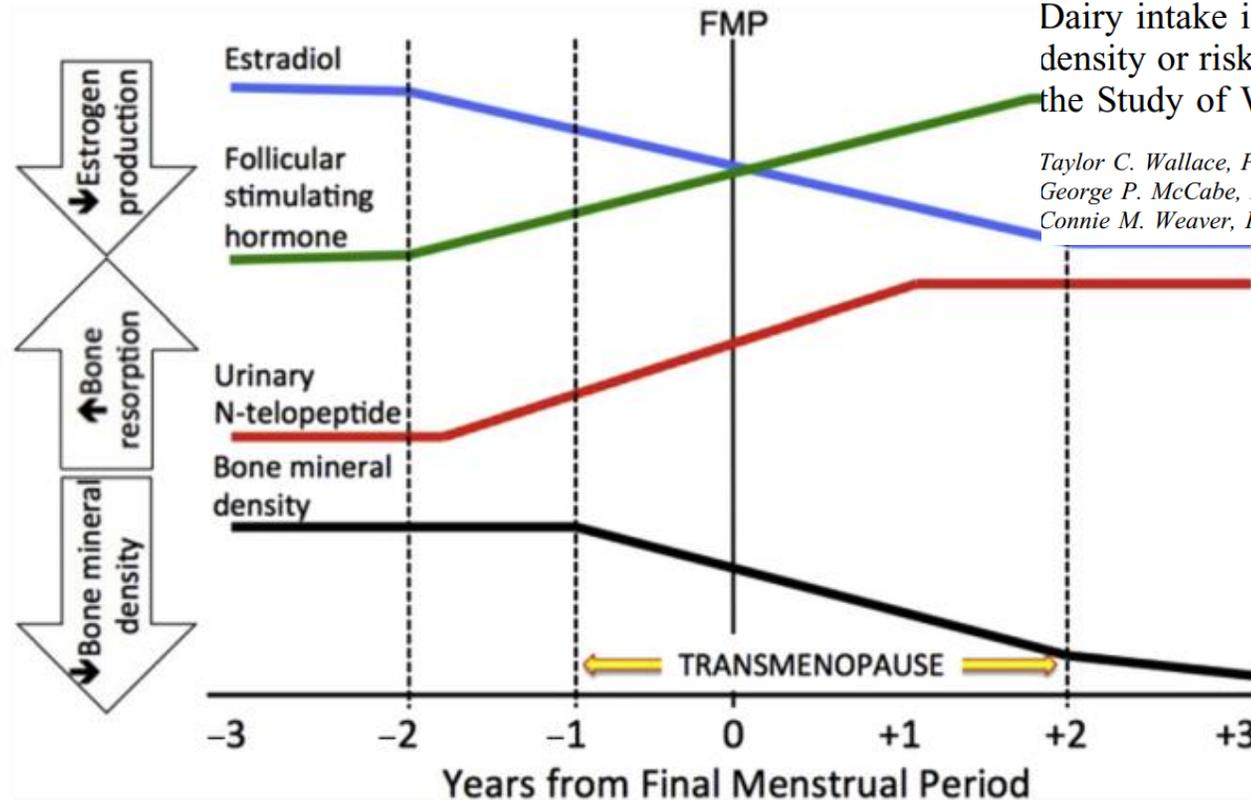
Menopause: The Journal of The North American Menopause Society
Vol. 27, No. 8, pp. 879-886
DOI: 10.1097/GME.0000000000001555
© 2020 The Author(s). Published by Wolters Kluwer Health, Inc. on behalf of The North American Menopause Society.

OPEN

ORIGINAL STUDY

Dairy intake is not associated with improvements in bone mineral density or risk of fractures across the menopause transition: data from the Study of Women's Health Across the Nation

Taylor C. Wallace, PhD, CFS, FACN,^{1,2} Shinyoung Jun, MPH,³ Peishan Zou, MSc,³ George P. McCabe, PhD,⁴ Bruce A. Craig, PhD,⁴ Jane A. Cauley, DrPH,⁵ Connie M. Weaver, PhD,⁶ and Regan L. Bailey, PhD, MPH, RD³



Injonctions vs Santé

Le grand écart permanent



« Bougez pour votre santé! »

« Evitez les pics de glycémie! »

« Réduisez votre apport en viande rouge! »

« On n'est pas fait pour boire du lait! »

« Bougez pour votre santé! »

« Bougez pour votre santé! »

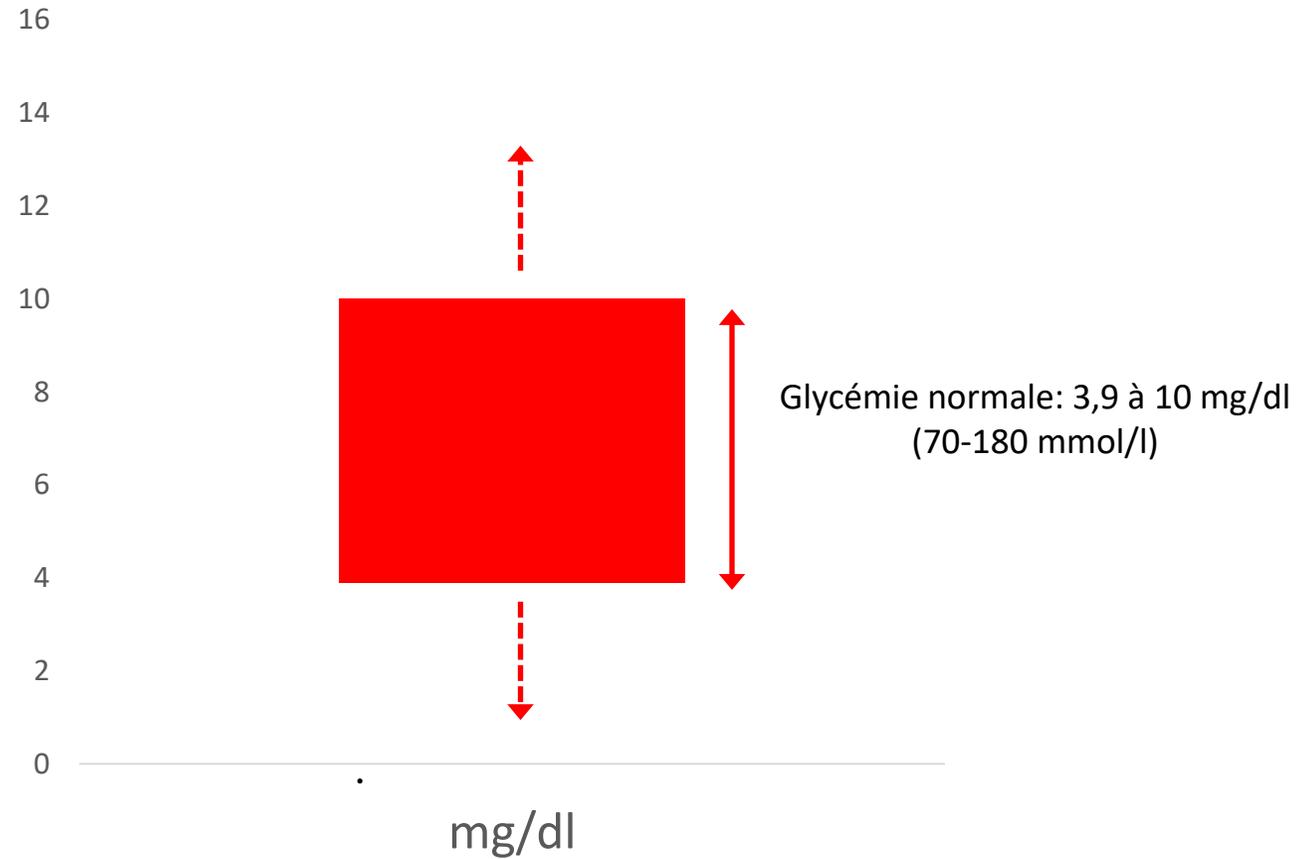
- A 17 ans, 51% des filles ont arrêté le sport (USA; Zarrett & Veliz 2021)
- Sport performance vs Sport plaisir
- Puberté – Image du corps – Douleurs – Equipements/Vêtements
 - Perception que développement « problématique » (Zarrett, Veliz, Zabo 2020)
 - Seins = 4^{ème} cause de sédentarité, avant coûts & infrastructure (Brown et al 2021; Burnett et al 2015)
 - Forme des chaussures pas adaptées «shrink & pink» (Kerrigan et al. 2009)
- Femmes sportives = Anormalité
 - Choix du sport
 - Liberté de mouvement
 - Pionnières du marathon (1967 – Kathrin Switzer le fait en « cachette »)
 - « Sports de femmes »

<https://www.instagram.com/p/CMkRJ2LswFp/>
Petit buzz en 2021

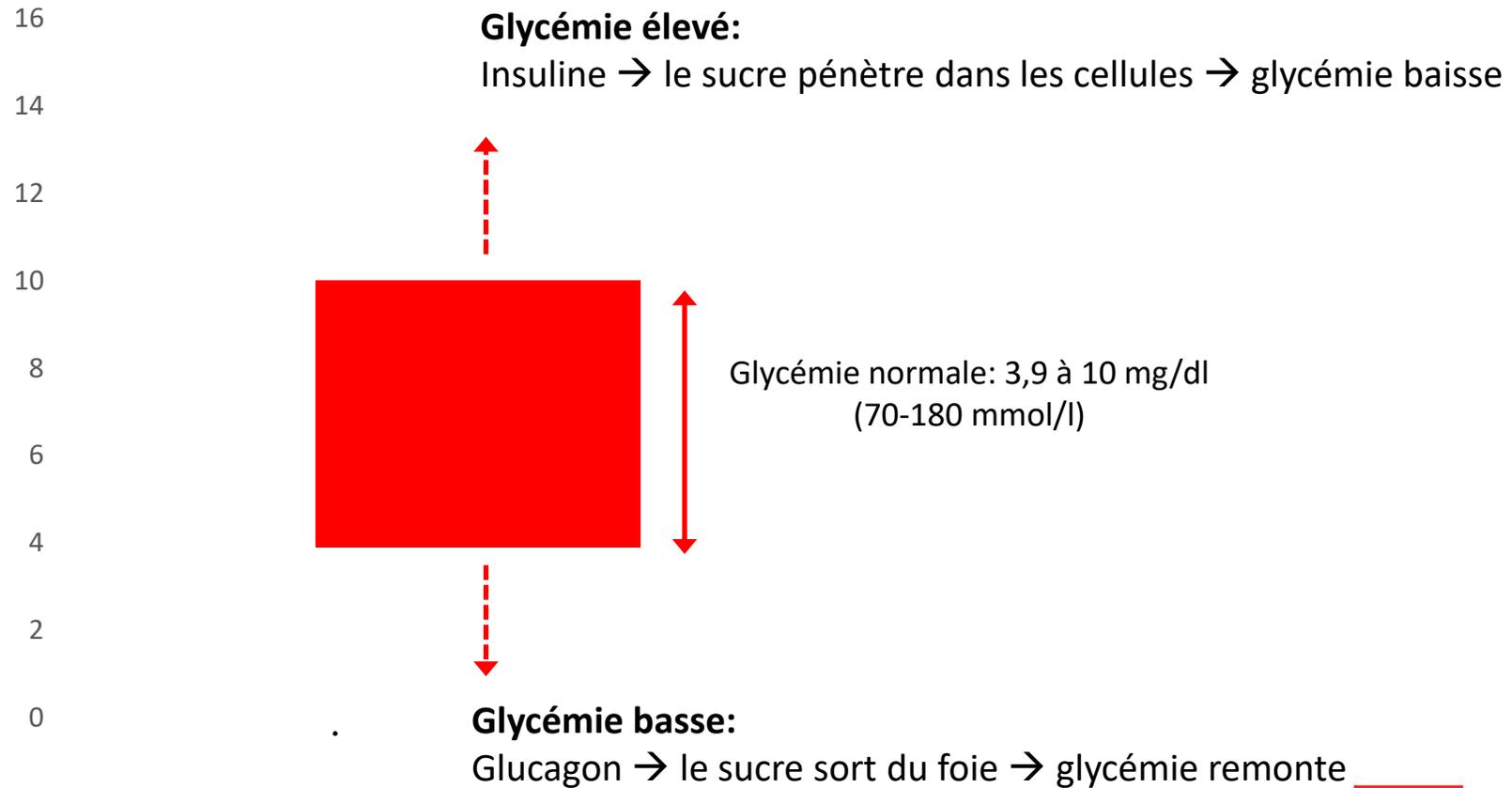


« Evitez les pics de glycémie! »

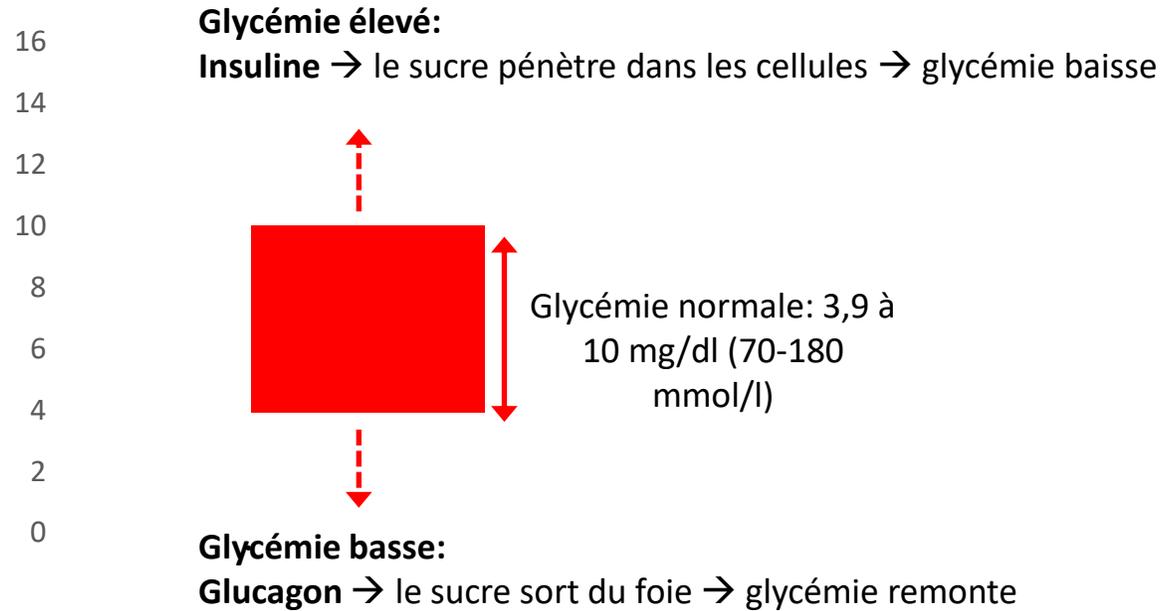
« Evitez les pics de glycémie! »



« Evitez les pics de glycémie! »



Prenez soin de vos organes clé



Le foie: stockage et déstockage du sucre



Le pancréas: synthèse de l'insuline et du glucagon

« Réduisez votre apport en viande rouge! »

« Réduisez votre apport en viande rouge! »

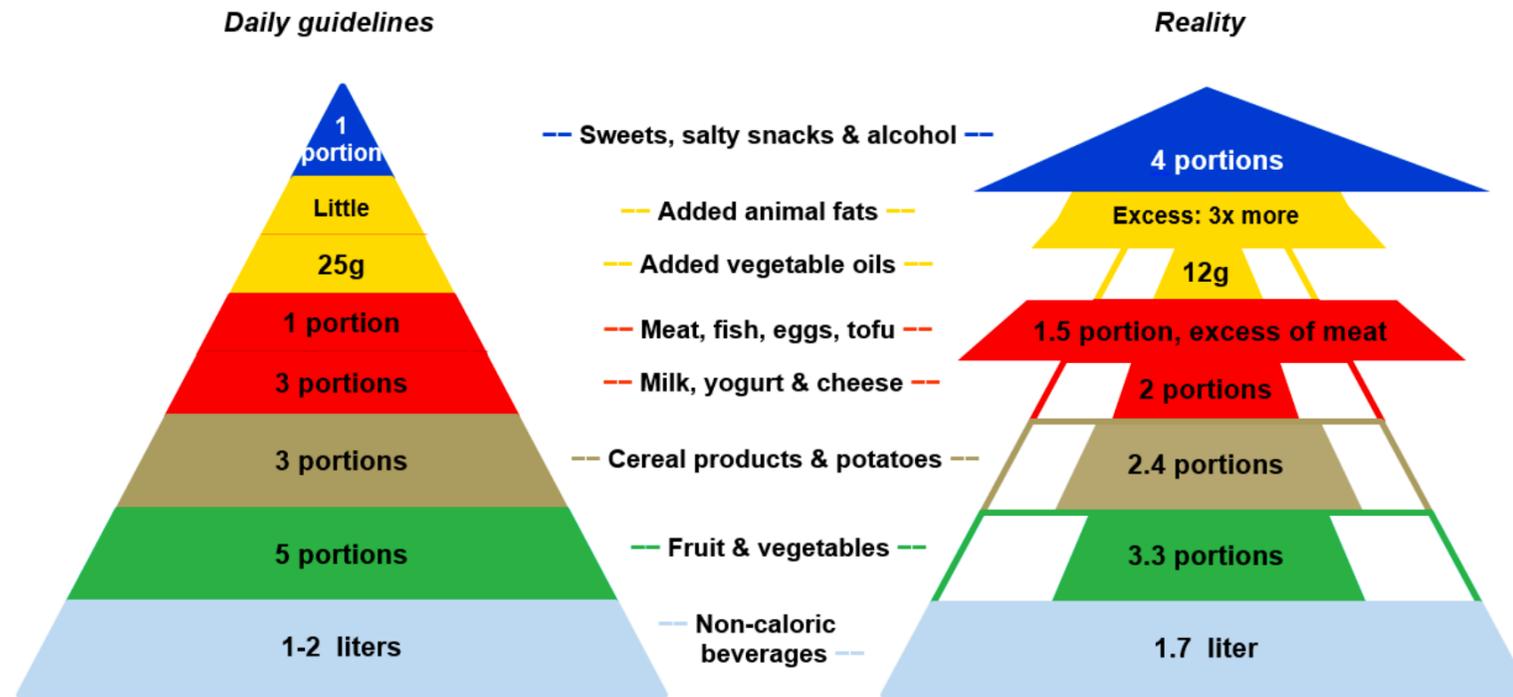


Figure 2. The daily national food-based dietary guidelines (i.e., Swiss Food Pyramid) (left) compared to the actual food consumption for the six stages at a population level (right).

Trop de viande, vraiment?

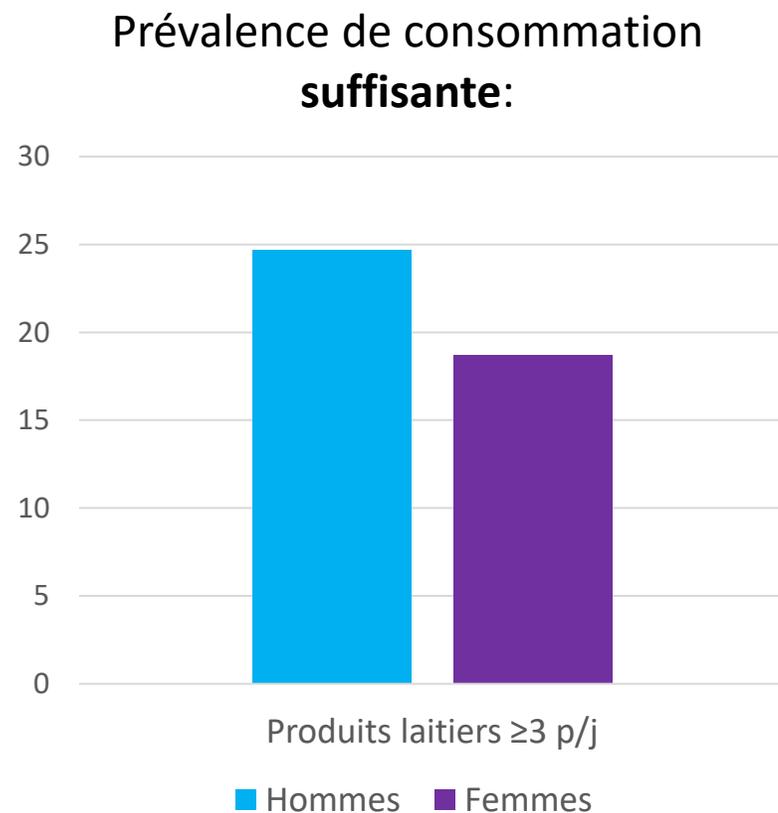
Prévalence consommation **excessive**:

	TOTAL	HOMMES	FEMMES
Viande rouge	37%	44%	30%
Charcuterie	58%	68%	48%

Adapté d'après Chatelan et al. Nutrients 2017

PENDANT CE TEMPS, en Suisse, 35% des femmes déficientes en fer sont mal diagnostiquées, souvent traitées pour dépression ou burnout (Blank et al. 2019)

« On n'est pas fait pour boire du lait! »



Pièges: les identifier et les contourner

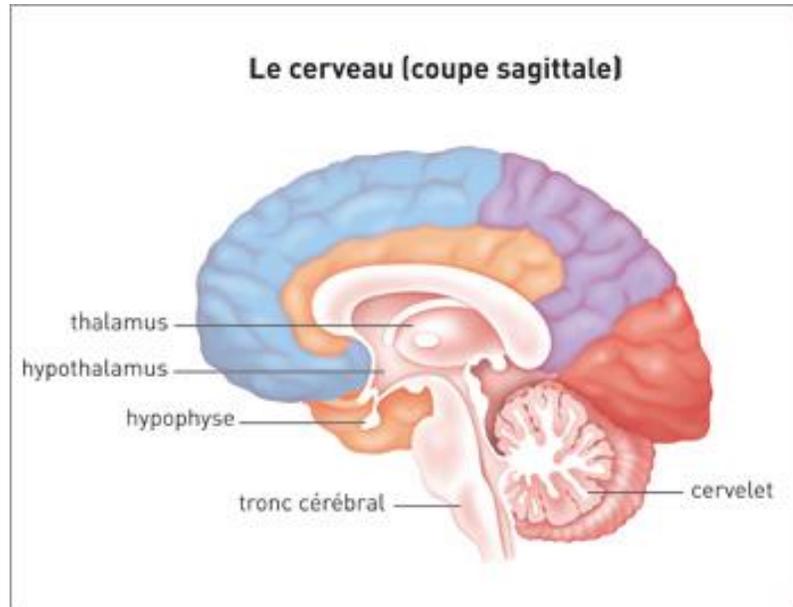


Piège #1: le manque de protéines

- Viser apports 1g/kg (voire 1.2g/kg)
- Varier les sources: portions de 10g de protéines
- Compléments utiles si besoins énergétiques faibles
- Si apports protéines insuffisant → Stimulation de la motivation à manger (« Drive to eat »)

Raubenheimer & Simpson 2023; Simpson 2017; Raubenheimer et al. 2023

Piège #2: le manque de glucides



CORTEX: centre de la pensée, de la prise de décision

HYPOTHALAMUS: centre des émotions et régulation des fonctions internes et endocriniennes

Glucides =
prise de poids

Pas de glucides
= mort

Fringales, perte de contrôle

Manque de fibres → risque de cancer et maladies cardio-vasculaires

Manque de micro-nutriments → supplémentation onéreuse

Piège #3: la sédentarité

- Tout mouvement est bon à prendre
- Endurance, force, souplesse
- Associer le mouvement à du plaisir
- Tout le monde « a le droit » de faire du sport

SMOVE!
<https://www.smove-sis.ch/>



Piège #4: le manque de confiance en soi

- Notre corps est résilient, faites-lui confiance
- Ecoutez les signaux de votre corps, devenez votre propre expert-e
- Protégez-vous des gourous et autres pseudo-experts de la nutrition – écoutez votre bon sens
- Votre corps est votre ami, traitez le bien



Questions ?

Retrouvez-moi sur:

www.mk-nutrition.ch



Drmaaikekruseman



Maaike Kruseman