

Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2009)
Heft: 2

Artikel: Ménopause et poids : la bataille est engagée
Autor: Pidoux, Bernadette
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-832209>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Ménopause et poids: la

Le métabolisme change avant même l'arrivée de la ménopause. Résultat: le corps stocke les graisses et peine à s'en défaire. Vigilance et activité physique devraient permettre d'éviter les kilos en trop.

Même sans excès de pâtisseries ou autres bombes calorifiques, les femmes constatent souvent que dès 45 ans, il est moins facile de conserver une taille de guêpe. «C'est vrai, confirme le professeur Jacques Proust, spécialiste de la prévention du vieillissement à la Clinique Genolier. Au cours de la pré-ménopause, autour de 45 ans, le corps entame un processus de changements profonds. Un exemple: en dormant, notre organisme brûle un certain nombre de calories simplement en faisant fonctionner ses organes au repos. Mais dans cette phase de la pré-ménopause, on remarque que le corps en plein sommeil se met à brûler nettement moins de calories et donc à les stocker.»

Trois kilos au maximum

La ménopause se met lentement en marche. Dès l'âge de 40 ans, toute femme voit sa fécondité fortement diminuer jusqu'à disparaître à un âge qui varie selon les individus (51 ans en moyenne en Suisse). Il y a néanmoins toujours un risque de grossesse dans la quarantaine, c'est pourquoi les gynécologues prescrivent souvent la pilule contraceptive jusqu'à

50 ans. Malgré la pilule qui masque l'irrégularité des règles en les maintenant artificiellement, les variations hormonales s'installent peu à peu chez ces femmes en période de pré-ménopause. Ce ne sont pas seulement les hormones sexuelles qui subissent des dérèglements, mais tout le système hormonal. Des hormones comme la ghréline ou la leptine, qui contrôlent la gestion de la masse graisseuse, sont sécrétées à plus faible dose. Une gestion moins bonne de la masse graisseuse entraîne une prise de poids. «Il est tout à fait normal qu'une femme prenne deux à trois kilos entre quarante et cinquante ans, précise Jacques Proust. Le cap à viser est de ne pas dépasser ce chiffre. Une femme qui aurait pris dix kilos dans ce laps de temps aura beaucoup plus de mal à perdre ce surpoids qu'une femme jeune. Or, il faut se souvenir qu'en étant en surpoids, on voit augmenter les risques de maladies cardio-vasculaires et même de cancer du sein.»

Il n'y a aucune justice en matière de prise de poids! Certaines y sont plus prédisposées que d'autres. «Les femmes noires ont tendance à prendre plus de poids au moment de la ménopause que les caucasiennes, c'est-à-dire

les femmes blanches, pour des raisons génétiques inconnues», explique le spécialiste du vieillissement. Pour évaluer le risque de prise de poids vers la cinquantaine, le médecin pose quelques questions à sa patiente: combien a-t-elle pris de kilos lors de ses grossesses? La pilule contraceptive, si elle y a eu recours, l'a-t-elle fait grossir? Ce sont des indicateurs précieux, qui montrent comment le corps réagit en cas de changements hormonaux.

Compenser par l'exercice

C'est la morphologie même de la femme qui a tendance à se modifier avec l'âge et le poids. La taille s'épaissit, la graisse s'accumulant plus sur le ventre, tandis qu'elle disparaît des cuisses et des fesses. On dit de cette morphologie qu'elle est androïde, c'est-à-dire qu'elle se rapproche du modèle masculin. D'autres femmes, moins nombreuses, conservent un type gynoïde, féminin, en s'affinant du haut pour stocker les graisses au niveau des hanches et des jambes.

Avant la ménopause, certaines femmes font de la rétention d'eau. Le soir, elles ont les jambes gonflées et de la difficulté à enlever une bague de leur doigt le matin. Ce phénomène donne le sentiment d'avoir pris du poids. Des diurétiques, pris dix jours avant les règles, devraient rétablir la situation qui ne se prolonge généralement pas.

«La prise de poids ne dépend pas que des bouleversements hor-



La prise de poids ne dépend pas que des bouleversements hormonaux»

Pr Jacques Proust, clinique Genolier

bataille est engagée



Wolodja Jenstch

monaux», note Jacques Proust. Le manque d'exercice caractérise souvent cette période de vie où les femmes sont plus sédentaires. Il n'y a plus d'enfants à poursuivre dans toute la maison et des tonnes de courses à charrier. Comme la masse musculaire diminue avec le temps, pour l'homme comme pour la femme, il est important de conserver une activité physique régulière. Des muscles entretenus protègent d'un surplus de graisse. Les conseils sur le mouvement sont bien connus: marcher chaque jour reste le plus simple moyen d'agir sur sa forme physique.

La sédentarité au moment de la ménopause porte préjudice à l'organisme. Mais le mode de vie alimentaire entre bien entendu en ligne de compte. Le grignotage entre les repas est particulièrement néfaste. Il a souvent une fonction compensatoire pour des femmes déprimées, car la ménopause a aussi pour conséquence des écarts d'humeur et des dépressions plus ou moins profondes.

Faut-il entamer un régime pour perdre ces kilos indésirables? Laurence Margaux, diététicienne aux Ligues de la Santé le déconseille: «Les régimes stricts

ne fonctionnent pas ou, au mieux, ont un effet momentané, suivi d'une nouvelle prise de poids. A cet âge de la vie, on a plus de temps pour s'occuper de soi. Il est important de soigner sa nourriture, de varier les plats et de penser à sa santé. Pour prévenir l'ostéoporose, ne pas oublier les produits laitiers, en privilégiant les allégés, sans en manger double ration! Il faut réapprendre à faire confiance à son estomac qui connaît ses limites, plutôt que de lui imposer un régime qui va frustrer tout l'organisme.»

Bernadette Pidoux

Kilos et traitement hormonal

Selon une enquête réalisée en France, 52% des femmes prennent entre 3 et 4 kg durant les trois premières années de la ménopause, tandis que 44% avouent en avoir pris 7. Seulement 4% disent avoir maigrir...

Le traitement hormonal de substitution ou THS suivi par de nombreuses femmes a-t-il une influence sur la prise de poids? Oui, mais pas dans tous les cas. Prescrit contre les inconvénients de la ménopause, bouffées de chaleur, dépression, sécheresse vaginale, ce traitement hormonal en gel ou en patch a aussi comme avantage de maintenir la masse musculaire et a donc une incidence sur la quantité de masse graisseuse. Mais il n'empêche pas des femmes sédentaires d'accumuler les kilos. Aujourd'hui, beaucoup mieux dosé, le THS n'est plus mis en cause dans le développement du cancer du sein. Il a par contre toujours ses adeptes et ses détracteurs qui refusent une médicalisation de cette phase de vie. Il existe des préparations phytothérapeutiques