



ALIMENTATION ET MÉNopause

Les hormones ovariennes influencent le corps de diverses manières. Elles contribuent notamment au bon fonctionnement de certains mécanismes cérébraux, cardiovasculaires, digestifs et constitutionnels (maintien de la densité osseuse et de l'élasticité de la peau).

Lors de la ménopause, la production de ces hormones chute. Ce changement hormonal peut avoir un impact sur votre état de santé et votre confort général et se manifester au travers de

- troubles du sommeil et de l'humeur ;
- troubles cardiovasculaires (rétention d'eau et augmentation de la tension artérielle et du cholestérol circulant) ;
- déséquilibre de la composition des tissus, ostéoporose et perte de l'élasticité de la peau ;
- diminution de la sensibilité à l'insuline (prise de poids).

La diététicienne du service de gynécologie obstétrique vous accompagne dans cette étape de votre vie et vous guide dans vos choix alimentaires afin de

- maintenir votre santé cardiovasculaire ;
- diminuer le risque d'ostéoporose ;
- limiter la prise de poids ;
- conserver ou rétablir votre confort général en atténuant les désagréments tels que la rétention d'eau et la constipation.

Consultations sur rendez-vous au 078 / 150 170

Sophie **BOURDOT**

EpiCURA - site d'HORNU
Route de Mons 63 à Hornu

Nancy **SCHOLART**

EpiCURA - site d'ATH
Rue Maria Thomée 1 à Ath

Centre Hospitalier EpiCURA asbl
Siège social :
rue Louis Caty 136 - 7331 Baudour

T. : 078 / 150 170
www.epicura.be



EpiCURA
mon hôpital