

# Je suis diabétique et je vais être ménopausée

**Le site du Docteur Christian OMER**

Adresse du site : [www.docvadis.fr/christian.omer](http://www.docvadis.fr/christian.omer)



Validé par

le Comité Scientifique Endocrinologie

**La ménopause est synonyme de modifications hormonales. Elle entraîne parfois une augmentation de votre diabète et une prise de poids, notamment au niveau de l'abdomen.**

## **Que se passe-t-il lors de la ménopause ?**

La ménopause correspond à l'arrêt définitif de l'ovulation et donc de la fonction de reproduction. Les règles s'arrêtent et les sécrétions hormonales produites par les ovaires diminuent. Résultat, des troubles apparaissent : bouffées de chaleur, sécheresse vaginale, problèmes urinaires, troubles de l'humeur, etc.

## **Votre diabète a-t-il un impact sur votre ménopause ?**

La ménopause survient plus tard en cas de diabète de type 2 et de surpoids, car votre taux d'œstrogènes diminue plus lentement. La ménopause entraîne un changement dans la répartition de la graisse qui s'installe au niveau de l'abdomen. Cette prise de poids est associée à une augmentation du diabète. C'est la raison pour laquelle le diabète est souvent découvert lors de la ménopause.

## **Faut-il avoir peur des traitements hormonaux substitutifs (THS) ?**

Actuellement, on recommande des traitements substitutifs lorsque les bouffées de chaleur sont gênantes et perturbent la vie de tous les jours. Chaque cas est particulier. Une discussion en consultation de diabétologie et de gynécologie permettra un suivi adapté.

## Quelle alimentation faut-il privilégier ?

Pour limiter votre prise de poids et diminuer le risque d'aggravation du diabète, adoptez une alimentation équilibrée et structurée.

- Surveillez votre consommation de sel. Ne re-salez pas les aliments. Choisissez un sel iodé.
- Consommez des légumes sans modération.
- Consommez 3 fruits par jour et jonglez avec les équivalences (autant de sucre dans 1 pomme que dans 15 cerises ou 15 grains de raisin, par exemple).
- Limitez les graisses animales, surtout si vous avez trop de cholestérol.
- Privilégiez les protéines végétales : le poisson, la volaille et les viandes blanches maigres. De la viande rouge, trois fois par semaine.
- Limitez votre consommation d'alcool. Pas plus que l'équivalent de 2 verres de vin par jour, en moyenne.

## En avant marche

L'activité physique a des effets bénéfiques sur votre diabète :

- Elle diminue la glycémie.
- Elle maintient la masse musculaire, essentielle pour le métabolisme.
- Elle augmente la sensibilité de votre organisme à l'insuline.
- Elle favorise la perte et la stabilisation du poids.

Privilégiez la natation ou la marche (à condition de prendre soin de vos pieds et de choisir vos chaussures avec précaution). Pendant l'effort, ayez toujours du sucre sur vous et buvez régulièrement.