

DOSSIER

MÉNOPAUSE ET ALIMENTATION VÉGÉTALE

Comprendre, adapter, équilibrer



La ménopause : une transition naturelle qui mérite d'être accompagnée

La ménopause correspond à l'arrêt définitif des menstruations chez la femme, confirmé après douze mois consécutifs sans règles en l'absence d'autre cause médicale (Haute Autorité de Santé, 2021). En France, elle survient en moyenne autour de 51 ans.

Elle est précédée d'une période appelée péri-ménopause (ou transition ménopausique), qui peut débuter plusieurs années avant l'arrêt définitif des règles. Cette phase se caractérise par des fluctuations hormonales progressives et par des cycles parfois irréguliers. Les premiers symptômes — bouffées de chaleur, troubles du sommeil, variations de l'humeur — peuvent apparaître à ce moment-là. La ménopause et la péri-ménopause ne constituent pas des maladies. Il s'agit d'une transition physiologique liée à la diminution progressive des œstrogènes.

Toutefois, cette évolution hormonale s'accompagne souvent de manifestations qui peuvent être déstabilisantes : fatigue, modifications de la composition corporelle ou fragilisation osseuse.

Ces changements, bien que normaux, peuvent être source d'inconfort et nécessitent d'être accompagnés. En comprendre les mécanismes permet d'anticiper certains ajustements, notamment en matière d'alimentation et d'hygiène de vie. Dans ce contexte, l'alimentation joue un rôle important. Elle ne supprime pas les symptômes, mais elle peut contribuer à mieux accompagner cette transition. Les femmes végétariennes et véganes peuvent légitimement se demander si leur modèle alimentaire reste adapté à cette nouvelle étape de vie. Néanmoins, certains ajustements deviennent particulièrement stratégiques après 45-50 ans.

TABLE DES MATIÈRES

I

Quand les hormones évoluent, le corps s'ajuste

II

Alimentation végétale et ménopause : avantages et points de vigilance

III

Protéines : un pilier stratégique après 50 ans

IV

Calcium et vitamine D : préserver le capital osseux

V

Fer, vitamine B12 et oméga-3 : des points de vigilance ciblés

VI

Microbiote et inflammation : un champ de recherche en évolution

VII

Soja et phytoœstrogènes : démêler le vrai du faux

VIII

Le volet psychologique : une dimension à ne pas négliger

IX

À retenir

X

Conclusion

I. Quand les hormones évoluent, le corps s'ajuste

Le cycle féminin repose principalement sur deux hormones produites par les ovaires : les **œstrogènes et la progestérone**. À la ménopause, leur production diminue progressivement, entraînant une nouvelle organisation hormonale qui influence plusieurs fonctions de l'organisme.

Les œstrogènes interviennent notamment dans :

- la régulation de la température corporelle,
- la protection du capital osseux,
- le maintien de la masse musculaire,
- la répartition des graisses,
- la santé cardiovasculaire.

La **diminution progressive des œstrogènes a des répercussions dans plusieurs systèmes de l'organisme**. Cela peut entraîner :

- une instabilité de la thermorégulation. Il s'agit des fameuses bouffées de chaleur,
- une accélération de la perte osseuse (OMS, 2020). Soit un risque d'ostéoporose,
- une diminution progressive de la masse musculaire,
- une augmentation du tissu adipeux abdominal. On parle du « ventre de la ménopause »,
- une élévation progressive du risque cardiovasculaire.

Ces **phénomènes ne sont pas systématiques, ni identiques d'une femme à l'autre**. Mais ils expliquent pourquoi certains besoins nutritionnels évoluent.





Le métabolisme : un fonctionnement qui change progressivement

On entend souvent dire que « le métabolisme ralentit » après la ménopause. Cette expression mérite d'être clarifiée.

Le métabolisme correspond à l'ensemble des réactions chimiques et biochimiques qui permettent à notre organisme de fonctionner : respirer, digérer, produire de l'énergie, réparer les tissus, maintenir la température corporelle. Il s'agit de la manière dont notre organisme transforme ce que nous mangeons en énergie et en matière utile.

Par exemple, lorsque vous mangez une portion de lentilles et de quinoa, votre organisme ne stocke pas ces aliments tels quels. Il les transforme :

- les protéines servent notamment à entretenir vos muscles
- les glucides sont notamment convertis en énergie.

Or, **la ménopause est à l'origine d'une baisse du métabolisme**. Il s'agit d'une adaptation complexe impliquant la masse musculaire, la densité osseuse et le métabolisme énergétique.

Lorsque la masse musculaire diminue – phénomène progressif dès 40 ans – la dépense énergétique de repos peut légèrement baisser. Ce n'est pas un arrêt du métabolisme, mais une adaptation liée à la composition corporelle.

L'objectif n'est pas de manger moins, mais d'optimiser la qualité nutritionnelle des apports.

Selon l'ANSES (2016–2021), les besoins énergétiques diminuent légèrement avec l'âge, tandis que **la densité nutritionnelle devient prioritaire**. Il est donc indispensable de privilégier les aliments riches en nutriments (protéines, vitamines, minéraux, fibres...).



II. Alimentation végétale et ménopause : avantages et points de vigilance

Les régimes végétarien et végane partagent des fondements communs : forte consommation de végétaux, richesse en fibres, diversité alimentaire et densité nutritionnelle intéressante.

- Avantages des alimentations végétales en période ménopausique :
 - Un **apport important en fibres** : qui favorise un bon transit, soutient l'équilibre intestinal et aide à limiter les variations brutales de la glycémie,
 - Une grande variété de légumes, fruits, céréales complètes et légumineuses, permettant d'apporter naturellement **vitamines, minéraux et nutriments protecteurs** dont l'organisme a particulièrement besoin avec l'avancée en /âge,
 - Une richesse en **antioxydants**, qui participent à la protection des cellules face au vieillissement,
 - Une **meilleure qualité des graisses** consommées, avec moins de graisses saturées et davantage de graisses insaturées, contribuant ainsi à maintenir un cholestérol équilibré – un point important après la ménopause.
- Points de vigilance : Dans le contexte de la ménopause, certains éléments méritent une attention particulière :
 - **Veiller à un apport protéique suffisant**, en répartissant les sources de protéines sur la journée, afin de soutenir la masse musculaire, qui tend à diminuer avec l'âge,
 - **Diversifier les sources de calcium**, en intégrant régulièrement des aliments tels que les oléagineux, les boissons végétales enrichies, les choux, le tofu préparé avec du calcium ou certaines graines, afin de contribuer au maintien de la santé osseuse,
 - **Maintenir une supplémentation régulière en vitamine B12**, indispensable en alimentation végétale, et dont les besoins ne diminuent pas après la ménopause.

La bonne nouvelle est qu'une alimentation variée et réfléchie reste pleinement compatible avec cette étape de vie.

III. Protéines : un pilier stratégique après 50 ans

Comme évoqué, la diminution progressive des œstrogènes favorise une perte graduelle de la masse musculaire. Ce phénomène, combiné au vieillissement physiologique de l'organisme, peut conduire à une réduction de la force musculaire et à une diminution de la dépense énergétique de repos.

Or, le muscle joue un rôle central :

- dans l'équilibre glycémique, c'est-à-dire le taux du sucre dans le sang,
- dans la santé osseuse.

C'est pourquoi **les besoins en protéines deviennent particulièrement stratégiques après 50 ans.**

Des recommandations supérieures à celles de l'adulte jeune

Selon l'ANSES (2017), l'apport nutritionnel conseillé pour l'adulte est de 0,83 g/kg/jour. Cependant, chez l'adulte de plus de 50 ans, il est recommandé d'augmenter ses apports en protéines :

- 1 à 1,2 g/kg/jour en routine,
- jusqu'à 1,5 g/kg/jour en cas d'activité physique régulière.

Exemple concret pour une femme de 60 kg en période de ménopause :

- Minimum recommandé : 60 g/jour
- Objectif optimisé : 65 à 72 g/jour
- En cas d'activité physique : 70 à 80 g/jour

On parle souvent de la « résistance anabolique ». C'est quoi au juste ?

La résistance anabolique désigne le fait que les muscles deviennent moins sensibles aux protéines avec l'âge, nécessitant des apports légèrement plus élevés pour maintenir la masse musculaire.

Cela signifie qu'un apport protéique un peu plus élevé est nécessaire pour stimuler efficacement la synthèse musculaire.

Pour une répartition optimale, il est préférable :

1. d'inclure une source protéique à chaque repas (sans oublier le petit-déjeuner),
2. d'associer protéines et fibres pour favoriser la satiété,
3. d'éviter de concentrer l'essentiel des apports au dîner.

Pour en savoir plus, consultez notre fiche nutrition sur [les protéines](#) sur le site de l'AVF.

Analyse comparative des principales sources de protéines végétales

→ Légumineuses

Aliment	Portion cuite	Protéines
Lentilles	150g	15,15g
Pois chiches	150g	12,45g
Haricots rouges	150g	14,45g



→ Produits à base de soja



Aliment	Portion	Protéines
Tofu ferme	100g	14,7g
Tempeh	100g	16,1g

→ Autres sources végétales

Aliment	Portion	Protéines
Seitan	100g	20,6g
Graines de chanvre	30g	10,0g
Amandes	30g	7,53g
Quinoa cuit	150g	7,50g



Exemple de journée à plus de 70 g de Protéines

Il s'agit d'une proposition pour illustrer qu'il est possible d'atteindre les objectifs journaliers en protéines. Bien entendu, chacune peut composer son menu avec les céréales, légumineuses et oléagineux de son choix, selon ses goûts et ses envies.



Petit déjeuner

- Flocons d'avoine (50 g) : 6 g
- Boisson végétale enrichie en calcium (250 ml) : 7 g
- Graines de chia (20 g) : 4 g
- 1 fruit frais

Total protéines environ 17 g



Déjeuner

- Quinoa (150 g cuit) : 7,5 g
- Pois chiches (150 g) : 12,5 g
- Brocoli (200 g) : 5 g
- Yaourt végétal au soja enrichi (125 g) : 4 g
- 1 c. à soupe graines de sésame (10 g) : 2 g

Total protéines environ 31 g



Collation

- 2 tranches de pain complet (60 g) : 6 g
- Houmous (50 g) : 4 g
- 10 amandes : 3 g

Total protéines environ 13 g



Dîner

- Pâtes complètes (150 g cuites) : 6 g
- Tofu ferme au sulfate de calcium (150 g) : 18 g
- Légumes verts (150 g) : 3 g
- Compote + 1 c. à soupe purée d'amande : 2 g

Total protéines environ 29 g

*Objectif conforme aux recommandations pour une femme de 60 kg.

Repères essentiels

- 1 à 1,2 g/kg/jour après 50 ans
- Une source protéique à chaque repas
- Diversité des sources végétales
- Activité physique régulière en complément

IV. Calcium et vitamine D : préserver le capital osseux

La diminution des œstrogènes entraîne une accélération de la résorption osseuse. Autrement dit, l'os se renouvelle plus rapidement... mais la perte peut dépasser la reconstruction. Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS, 2020), la perte de densité osseuse peut atteindre 2 à 3 % par an dans les premières années suivant la ménopause.

La nutrition ne remplace pas un traitement médical si nécessaire, mais elle constitue un levier majeur de prévention.

Calcium ! Des besoins qui ne diminuent pas avec l'âge

Contrairement à certaines idées reçues, les besoins en calcium ne baissent pas après la ménopause. Selon l'ANSES (2016-2021) les apports ci-dessous sont essentiels pour limiter la perte osseuse. Les protéines et calcium agissent de manière complémentaire pour maintenir la densité osseuse.

Population	Apport recommandé
Femme adulte	950 mg/jour
Femme > 55 ans	1000 -1200 mg/jour

Il est impératif d'avoir une planification attentive des sources de calcium. Voici, à titre indicatif, la teneur en calcium de quelques aliments de sources végétales.

Aliment	Portion	Calcium approximatif
Boisson soja enrichie	250ml	300mg
Tofu au sulfate de calcium	100g	190-350 mg
Graines de sésame	30g	250 mg
Tahin	20g (grosse c. à soupe)	57mg
Chou kale (cru)	150g	381 mg
Amandes	30g	75 mg
Eau riche en calcium	1L	150-500 mg

exemple de menus riches en calcium (1050 mg) et en protéines sur une journées

De manière générale, les légumineuses et les légumes verts contiennent du calcium en bonne quantité. Voici un exemple de menu journalier pour atteindre les objectifs journaliers en calcium. Bien entendu, chacune peut composer son menu avec les céréales, légumineuses et oléagineux de son choix, selon ses goûts et ses envies.



Petit déjeuner

- Flocons d'avoine (50 g) : 25 mg
- Boisson végétale enrichie en calcium (250 ml) : 300 mg
- Graines de chia (20 g) : 120 mg
- 1 tranche de pain complet (30 g) : 20 mg
- 1 fruit

Total Calcium environ 465 mg



Déjeuner

- Quinoa (150 g cuit) : 25 mg
- Pois chiches (150 g) : 70 mg
- Brocoli vapeur (200 g) : 120 mg
- Yaourt végétal au soja enrichi (125 g) : 150 mg
- 1 c. à soupe graines de sésame (10 g) : 95 mg

Total Calcium environ 310 mg



Collation

- 2 tranches de pain complet (60 g) : 40 mg
- Houmous (50 g) : 40 mg
- 10 amandes : 75 mg

Total Calcium environ 155 mg



Dîner

- Pâtes complètes (150 g cuites) : 30 mg
- Tofu ferme au calcium (150 g) : 350 mg
- Légumes verts (150 g) : 60 mg
- Compote + 1 c à soupe purée d'amande : 40 mg

Total Calcium environ 480 mg

Total journalier en Calcium : environ 1050 mg

Objectif conforme aux recommandations

- **La question de la biodisponibilité**
 - L'absorption est le passage d'un nutriment de l'intestin vers le sang, afin qu'il puisse être utilisé par l'organisme.
- La biodisponibilité correspond à la quantité d'un nutriment réellement absorbée et utilisée par l'organisme.

Tous les aliments riches en calcium ne sont pas absorbés de la même manière. En effet, certains aliments contiennent des composés qui peuvent diminuer l'absorption de certains minéraux, notamment le calcium.

- Les épinards, par exemple, contiennent du calcium mais aussi des oxalates qui en limitent l'absorption.
- À l'inverse, les légumes pauvres en oxalates comme les choux ou le brocoli présentent une meilleure biodisponibilité.

Biodisponibilité du calcium des produits laitiers vs végétaux

Contrairement à une idée reçue, les produits laitiers ne sont pas les aliments présentant la meilleure biodisponibilité du calcium. Si le taux d'absorption du calcium du lait est estimé autour de 30 %, certains légumes verts pauvres en oxalates – comme le chou frisé ou le brocoli – atteignent des taux d'assimilation pouvant dépasser 50 %.

Pour en savoir plus sur le calcium, consulter notre fiche nutrition sur [Le calcium](#) en ligne le site de l'AVF.

La biodisponibilité varie donc selon l'aliment consommé. Dans une alimentation végétale variée, il est possible d'obtenir un apport en calcium bien absorbé, à condition de diversifier les sources et de privilégier les végétaux à bonne assimilation.

Vitamine D : un partenaire indispensable

La vitamine D favorise l'absorption intestinale du calcium. Elle est synthétisée au niveau cutané sous l'effet des rayons UVB. Les rayons UVB sont une partie des rayons ultraviolets du soleil. Ils permettent à la peau de fabriquer de la vitamine D lorsqu'elle est exposée à la lumière solaire.

En France, l'ensoleillement est souvent insuffisant pour couvrir les besoins annuels. Selon la HAS et l'ANSES, une supplémentation peut être recommandée chez l'adulte, notamment après 50 ans, après avis médical.

Pour en savoir plus sur la vitamine D, consulter notre fiche nutrition sur [La vitamine D](#) en ligne le site de l'AVF.

Repères essentiels

- 1000 à 1200 mg de calcium par jour
- 2 à 3 sources riches quotidiennes
- Attention à la biodisponibilité
- Vitamine D souvent nécessaire
- Activité physique incluant renforcement musculaire



V. Fer, vitamine B12 et oméga-3 : des points de vigilance ciblés

Tous les besoins en nutriments n'évoluent pas de la même manière après la ménopause. Certains besoins diminuent, d'autres nécessitent une surveillance accrue.

Le fer : des besoins réduits, mais à surveiller

Après l'arrêt des règles, les pertes menstruelles cessent ; donc la ménopause n'augmente pas les besoins en fer. Au contraire, les besoins en fer diminuent. Selon l'ANSES (2017) :

Situation	Apport recommandé
Femme en âge de procréer	16 mg/jour
Femme après la ménopause	11 mg/jour

→ Le fer végétal a une absorption variable

Dans une alimentation végétale, le fer est présent sous forme non-hémérique. Son absorption est plus généralement plus faible que celle du fer hémérique, retrouvé dans la chair animale.

L'absorption du fer non-hémérique dépend :

- de la présence de vitamine C, qui l'améliore,
- de la présence de phytates, qui peuvent la diminuer,
- du niveau des réserves corporelles.

C'est quoi les phytates ?

Les phytates sont des composés naturellement présents dans les céréales complètes et les légumineuses. Ils peuvent diminuer l'absorption de certains minéraux, comme le fer ou le zinc.

On retrouve des phytates principalement dans :

- les céréales complètes : blé complet, riz complet, son, avoine
- les légumineuses : lentilles, pois chiches, haricots rouges
- certaines graines et oléagineux : sésame, amandes, graines de tournesol

La bonne nouvelle est que le **trempage, la germination ou la fermentation (comme pour le levain ou le tempeh), tout comme la cuisson, permettent de réduire la teneur en phytates** et d'améliorer l'absorption des minéraux. Cela montre que l'alimentation végétale est modulable et qu'il existe des solutions pratiques.

→ Principales sources végétales en fer

Aliment	Portion cuite	Fer approximatif
Lentilles	150g	3,6 mg
Haricots rouges	150g	3,45 mg
Pois chiches	150g	1,95 mg
Tofu	100g	2,4 mg
Graines de courge	30g	3 mg

Conseils pratiques

- Associer vitamine C (agrumes, kiwi, poivron), avec les sources végétales,
- Éviter thé et café pendant le repas et espacer d'environ 1h30 des prises alimentaires.
- En cas de fatigue persistante, envisager un dosage de ferritine avec son médecin.

Pour en savoir plus sur le fer, consulter notre fiche nutrition sur [Le fer](#) en ligne le site de l'AVF.

La vitamine B12 : indispensable en alimentation végétale

La vitamine B12 intervient dans la formation des globules rouges, le fonctionnement du système nerveux et la production d'énergie au niveau de nos cellules. Donc une carence peut entraîner fatigue, troubles neurologiques et anémie.

La supplémentation est indispensable (ANSES, 2017). Les recommandations généralement admises sont : 25 à 100 µg par jour ou 1000 µg par semaine. Un dosage sanguin peut être prescrit en cas de doute ou de symptômes.

Pour aller plus loin, consulter notre fiche nutrition sur [La vitamine B12](#) en ligne le site de l'AVF.

Les oméga-3 : un enjeu cardiovasculaire

Après la ménopause, le risque cardiovasculaire augmente progressivement en raison de la diminution des œstrogènes. En effet, ces hormones exerçaient jusqu'alors un effet protecteur sur les vaisseaux sanguins et sur l'équilibre lipidique. Leur baisse peut favoriser une élévation du cholestérol LDL, une augmentation des triglycérides et une accumulation de graisse abdominale, autant de facteurs associés au risque cardiovasculaire, dont l'augmentation de la pression artérielle.

→ Rappel de quelques définitions

- Le **cholestérol LDL**, appelé le « mauvais cholestérol », transporte les graisses dans le sang. En excès, il peut se déposer sur les parois des artères et augmenter le risque cardiovasculaire.
- Les **triglycérides** sont une forme de graisse présente dans le sang. Ils proviennent principalement de l'alimentation et servent de réserve d'énergie pour l'organisme.
- Le **cholestérol HDL** est souvent appelé « bon cholestérol ». Il aide à transporter l'excès de cholestérol vers le foie, où il peut être éliminé, il participe ainsi à protéger les artères. Les graisses insaturées (comme l'huile d'olive, l'huile de colza, ou les noix, amandes, graines, etc.) et un apport suffisant en oméga-3 participent à la production du cholestérol HDL par l'organisme.
- Les **oméga-3** sont des acides gras essentiels que l'organisme ne peut pas produire seul. Ils jouent un rôle clé dans l'équilibre de l'organisme. Ils aident à réguler les réactions inflammatoires, soutiennent le bon fonctionnement des vaisseaux sanguins et participent à la souplesse des membranes de nos cellules. Ils sont présents dans plusieurs aliments d'origine végétale. La principale forme végétale est l'ALA (acide alpha-linolénique).

→ Sources végétales d'ALA

Aliment	Portion	ALA approximatif
Graines de lin moulues	1 c. à soupe	2,5g
Graines de chia	1 c. à soupe	2g
Noix	30g	2,5g
Huile de colza	1 c. à soupe	1g

Pour en savoir plus sur les oméga-3, consulter notre fiche nutrition sur [Les omégas-3](#) en ligne le site de l'AVF.



Conversion en DHA

L'organisme peut transformer une petite partie des oméga-3 végétaux (ALA) en EPA et en DHA, une forme active impliquée notamment dans la santé cardiovasculaire et cérébrale. Toutefois, cette conversion reste limitée, ce qui explique l'importance d'un apport régulier en oméga-3.

Le DHA dans une alimentation végétale : faut-il compléter ?

La priorité reste un apport suffisant en ALA (colza, noix, lin, cameline). Une supplémentation de sécurité de 250mg de DHA est possible, notamment à la ménopause, et en particulier pour les sportives.

Les personnes végétariennes ou véganes ont en moyenne des taux plus faibles que les omnivores, sans que cela soit associé à une altération démontrée de leur santé.

Chaque situation étant individuelle, un avis médical peut être utile afin d'adapter les recommandations aux besoins de chacune.

Repères essentiels

- **Besoins en fer réduits après la ménopause**
- **Optimiser l'absorption du fer végétal**
- **Supplémentation B12 indispensable en alimentation végétale**
- **Intégrer quotidiennement des sources d'oméga-3 végétaux**

VI. Microbiote et inflammation : un champ de recherche en évolution

Le microbiote intestinal, anciennement appelé flore intestinale, correspond à l'ensemble des micro-organismes — principalement des bactéries, mais aussi des virus et des champignons — présents naturellement dans notre intestin. Il joue un rôle important : il participe à la digestion, soutient les défenses immunitaires et contribue à l'équilibre général de l'organisme.

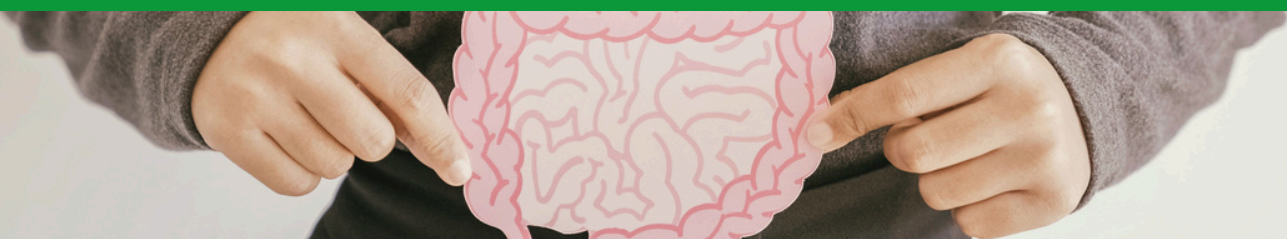
L'alimentation végétale, généralement riche en fibres, nourrit les bactéries intestinales bénéfiques. En fermentant ces fibres, le microbiote produit des composés favorables au bon fonctionnement de l'intestin. La diversité des végétaux consommés participe également à la diversité bactérienne.

Des travaux récents suggèrent que la ménopause pourrait s'accompagner de modifications de la composition du microbiote. Ces changements pourraient être associés à une inflammation dite « de bas grade », c'est-à-dire une activation légère mais prolongée du système immunitaire. Ces modifications sont à surveiller, cela même pour les personnes végétalisant leur alimentation. En effet, la prise de probiotiques peut s'avérer pertinente pour accompagner les variations de flore intestinale, vaginale et buccale.

→ Microbiote et ménopause : l'essentiel en 4 points

1. Une transition globale : la ménopause ne modifie pas seulement les hormones : elle influence aussi l'équilibre des bactéries présentes dans l'intestin, le vagin et la bouche.
2. Moins de Lactobacillus au niveau vaginal : après la ménopause, la diminution des œstrogènes entraîne une baisse des Lactobacillus protecteurs. Le pH augmente, ce qui peut favoriser sécheresse et infections.
3. Un microbiote intestinal en évolution : certaines études suggèrent des modifications de la diversité bactérienne après la ménopause, possiblement liées à l'inflammation de bas grade et risque de maladies du cœur et troubles du métabolisme

Un rôle possible de l'alimentation : les fibres alimentaires nourrissent les bactéries bénéfiques. Une alimentation variée et riche en végétaux peut contribuer au maintien d'un équilibre microbien favorable.





VII. Soja et phytoœstrogènes : démêler le vrai du faux

Le soja suscite régulièrement des interrogations à la ménopause. Ses isoflavones, parfois appelées « phytoœstrogènes », sont souvent présentées comme une alternative naturelle aux hormones. Cette présentation mérite d'être nuancée.

→ **Que sont les phytoœstrogènes ?**

Les phytoœstrogènes sont des substances naturellement présentes dans certains végétaux, notamment le soja. Les principales molécules étudiées sont les isoflavones, comme la génistéine et la daidzéine. Ces composés possèdent une structure proche de celle des œstrogènes humains. Ils peuvent donc se fixer sur certains récepteurs hormonaux de l'organisme. Toutefois, leur action reste nettement plus faible que celle des œstrogènes produits naturellement par le corps humain. Il ne s'agit donc pas d'« hormones végétales », mais de composés végétaux dont l'effet est assimilable à celui d'une hormone.

→ **Quels effets ont été observés ?**

Bien que l'ANSES préconise toujours de limiter la consommation de soja (ANSES, 2025), allant à l'encontre des recommandations nutritionnelles de la plupart des autres pays, les études menées chez l'humain ne rapportent pas de risque à la consommation de soja quel que soit le contexte (santé, cancer du sein, fertilité, etc.).

Certains individus semblent même tirer un bénéfice de cette consommation, comme le rappelle la position très complète de l'Observatoire National des Alimentations Végétales (ONAV)* sur le sujet : « L'innocuité de la consommation de soja à tous les stades de la vie constatée par une consommation ancienne est confirmée par les études, tant observationnelles qu'interventionnelles ».

*<https://onav.fr/position-de-lonav-relative-a-la-consommation-alimentaire-de-soja-et-a-son-action-sur-la-sante-humaine/>

VIII. Le volet psychologique : une dimension à ne pas négliger

La transition ménopausique ne se limite pas aux manifestations physiques. Elle peut également s'accompagner de **modifications émotionnelles et psychologiques**.

Certaines femmes décrivent une irritabilité plus marquée, des fluctuations de l'humeur, des troubles du sommeil, une fatigue persistante, une modification du rapport au corps, parfois difficile à accepter.

Ces manifestations sont en partie liées aux variations hormonales, mais elles s'inscrivent aussi dans un contexte de vie souvent chargé : responsabilités professionnelles, charge familiale, transitions personnelles ; et de manière générale, ce que l'on appelle la « charge mentale ». La ménopause survient à un moment où plusieurs dimensions de l'existence peuvent évoluer simultanément.

Il est important de rappeler que **ces ressentis sont fréquents et légitimes**. Ils ne traduisent ni un manque de volonté ni une fragilité personnelle.

L'alimentation ne règle pas à elle seule les difficultés émotionnelles, mais elle peut contribuer à un meilleur équilibre global.

Une alimentation structurée, comprenant :

- une source de protéines à chaque repas,
- un apport régulier en fibres,
- une limitation des sucres rapides consommés isolément,

favorise une stabilité glycémique, ce qui peut aider à limiter les variations d'énergie au cours de la journée.

L'activité physique régulière, en particulier le renforcement musculaire et les activités d'endurance douce, participe également à la régulation de l'humeur et à l'amélioration du sommeil.

Les ouvrages de Bérengère Phillippon et Jackie Lynch insistent sur l'importance de la régularité alimentaire, du mouvement et d'une approche bienveillante envers soi-même.

En cas de retentissement important sur la qualité de vie — anxiété persistante, troubles du sommeil sévères, baisse marquée du moral — un échange avec le médecin traitant ou le gynécologue est recommandé. La ménopause est une étape physiologique, mais elle ne doit pas être vécue dans l'isolement.

En résumé !

Il est important de rappeler que ces manifestations émotionnelles sont fréquentes à cette période de la vie. Elles ne traduisent ni une fragilité personnelle ni un manque de volonté. Les variations hormonales, associées aux transitions de vie souvent concomitantes, peuvent légitimement influencer l'humeur et le sommeil.

Si ces difficultés deviennent persistantes, envahissantes ou altèrent la qualité de vie, il ne faut pas rester seule face à la situation. Un échange avec le médecin traitant, le gynécologue ou un professionnel de santé mentale peut permettre d'évaluer les besoins et d'envisager un accompagnement adapté. La ménopause est une transition physiologique, mais elle mérite, lorsque cela est nécessaire, une prise en charge individualisée.





IX. À retenir

La ménopause est une transition physiologique naturelle. Elle implique des ajustements métaboliques, mais elle ne remet pas en cause la pertinence d'une alimentation végétale bien construite.

Les protéines, le calcium, la vitamine D, la vitamine B12 et les oméga-3 constituent les principaux points d'attention.

Une approche structurée, diversifiée et réfléchie permet de répondre aux besoins nutritionnels de cette période de vie.

Repères pratiques pour le quotidien

- Intégrer une source protéique à chaque repas
- Viser 1 à 1,2 g/kg/jour de protéines après 50 ans
- Assurer 1000 à 1200 mg de calcium par jour
- Vérifier le statut en vitamine D
- Supplémenter en vitamine B12 en alimentation végétale
- Consommer quotidiennement des sources d'oméga-3 végétaux
- Atteindre 25 à 30 g de fibres par jour
- Pratiquer une activité physique régulière incluant renforcement musculaire

X. Conclusion

La ménopause peut représenter un moment de questionnement, parfois d'inconfort. Elle marque une transition hormonale réelle, qui s'accompagne d'ajustements physiques et émotionnels. Mais elle ne constitue ni une rupture, ni une perte : elle correspond à une nouvelle étape de vie.

Cette période peut aussi devenir une occasion de réinterroger ses habitudes et de renforcer certains équilibres. L'alimentation, loin d'être une contrainte supplémentaire, peut alors devenir un levier d'accompagnement.

Une alimentation végétarienne ou végane, lorsqu'elle est variée et correctement planifiée, reste pleinement compatible avec cette étape. Il ne s'agit pas de changer radicalement de modèle alimentaire, mais d'en affiner certains paramètres afin de répondre aux besoins qui évoluent.

S'informer, écouter les signaux de son corps, ajuster progressivement ses apports et solliciter un accompagnement médical si nécessaire sont autant de moyens de traverser cette période avec plus de sérénité. La ménopause est une transition ; elle peut aussi être un temps de consolidation et d'équilibre renouvelé.

Bibliographie

ANSES (2025). Avis relatif aux régimes végétariens.

ANSES (2016–2021). Actualisation des repères du PNNS.

ESPEN (2019). Protein intake and muscle health in older adults.

Haute Autorité de Santé (2024). Prise en charge de la ménopause.

OMS Organisation Mondiale de la Santé (2025). Women and cardiovascular risk.

EFSA (2011). Opinion on isoflavones and health claims.

ONAV (2023). Faut-il se compléter en DHA lorsqu'on végétalise son alimentation ?

ONAV (2024). Position de l'ONAV relative à la consommation alimentaire de soja et à son action sur la santé humaine.

Phillippon, B. Je prépare ma ménopause et je la vis bien.

Lynch, J. Happy Ménopause.

“Menopausal shift on women’s health and microbial niches” ; 2025 ; Nieto, Rus, Areal-Quecuty; Lubián-López & Simon-Soro

Où nous trouver



@avf.vege



AVF Association végétarienne de France



AVF (Association végétarienne de France)



vegetarisme.fr

123veggie.fr

vegepolitique.fr

vegecantines.fr



**ENSEMBLE,
CONSTRUISONS POUR
UN MONDE PLUS JUSTE**

PASSONS AU VÉGÉTAL !



notre assiette
change le monde