

ALIMENTS ET NUTRIMENTS IMPORTANTES POUR LES FEMMES À TOUTES LES ÉTAPES DE LA VIE

Pour favoriser leur bonne santé, les femmes devraient s'assurer de consommer une quantité suffisante de certains nutriments et intégrer certains aliments à leur alimentation, en fonction de leur âge. Ce guide explique les raisons pour lesquelles certains nutriments particuliers sont nécessaires, et indiquent quels aliments les femmes devraient consommer aux différentes étapes de leur vie.

Écrit par: Nicole Osinga, RD

FEMMES EN ÂGE DE PROCRÉER :

Aliments riches en fer

Le fer est un minéral requis pour transporter l'oxygène dans toutes les parties du corps.¹ Chez les femmes en âge de procréer, la perte de fer dans le sang lors de menstruations abondantes ou pendant la grossesse est une cause courante de l'anémie ferriprive. Une mauvaise alimentation ou certaines maladies intestinales qui affectent l'absorption du fer par l'organisme peuvent également contribuer à l'anémie ferriprive.

Une femme en âge de procréer devrait viser un apport de 18 mg de fer dans son alimentation tous les jours.

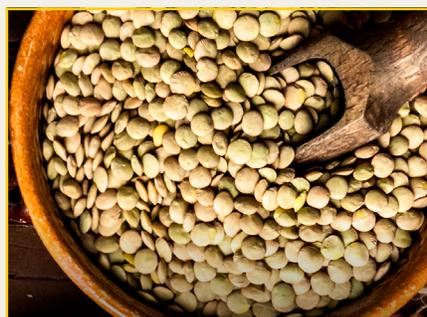
ALIMENTS RICHES EN FER :¹



Haricots blancs –
1/2 tasse : 4 mg



Lentilles –
1/2 tasse : 3 mg



Épinards cuits –
1/2 tasse : 3 mg





PORTIONS :
donne 2 portions

TOFU BROUILLÉ AVEC LENTILLES ET ÉPINARDS

INGRÉDIENTS :

1,5 C. À THÉ DE MARGARINE
BECEL® VÉGÉTALE
2 OIGNONS VERTS, HACHÉS
2 GOUSSES D'AIL, ÉMINCÉES
14 OZ DE TOFU, ÉMIETTÉ
1 C. À SOUPE DE LEVURE
ALIMENTAIRE
1 C. À THÉ DE CURCUMA
1/2 C. À THÉ DE CUMIN
2 TASSES DE LENTILLES, CUITES
2 TASSES DE BÉBÉS ÉPINARDS,
HACHÉS

INSTRUCTIONS :

1. Faire chauffer la margarine Becel® végétale dans une poêle sur feu moyen. Ajouter l'oignon vert et l'ail et faire sauter une minute, en brassant à l'occasion.
2. Ajouter le tofu, la levure alimentaire, le curcuma et le cumin à la poêle. Faire sauter pendant cinq minutes, en brassant à l'occasion.
3. Ajouter les lentilles et les épinards dans la poêle. Faire cuire trois ou quatre minutes de plus, jusqu'à ce que les épinards flétrissent. Bon appétit!

Aliments riches en folate

Le folate est une vitamine B requise pour fabriquer de nouvelles cellules. Durant la grossesse, le folate contribue à la formation du tube neural qui se développe dans le cerveau et la moelle épinière du bébé. Toutes les femmes qui peuvent devenir enceintes devraient consommer des quantités adéquates de folate pour réduire le risque de malformations du tube neural et d'autres anomalies congénitales.

Une femme en âge de procréer devrait viser un apport de 400 mcg d'équivalent folate alimentaire par jour.

ALIMENTS RICHES EN FOLATE :²



Riz cuit –
1/2 tasse : 90 mg



Asperges –
4 tiges : 89 mg



Choux de Bruxelles –
1/2 tasse : 78 mg



GROSSESSE :

Aliments riches en choline

La choline joue un rôle dans le développement du cerveau du fœtus et peut contribuer à prévenir certaines anomalies congénitales courantes. La choline influence les processus physiologiques durant la période prénatale, notamment la biosynthèse de la membrane et l'expansion cutanée, la neurotransmission, le développement du cerveau, le groupement méthyle et l'expression génique. Même si le corps produit un peu de choline, il n'en produit pas assez pour répondre à tous les besoins des femmes pendant la grossesse et la majorité des vitamines prénatales ne contiennent pas de choline. C'est pourquoi les experts recommandent aux femmes enceintes de consommer 450 mg de choline tous les jours.

ALIMENTS RICHES EN CHOLINE :³



Fèves de soja –
1/2 tasse : 107 mg



Pommes de terre –
1 grosse : 57 mg



Quinoa –
1 tasse, cuit : 51 mg



Aliments riches en oméga-3

Des études révèlent que les acides gras oméga-3 peuvent offrir de nombreux bienfaits durant la grossesse, notamment appuyer le développement du cerveau et des yeux chez les bébés et prévenir les naissances prématurées. Les acides oméga-3 pourraient même réduire les symptômes chez les femmes atteintes de dépression périnatale, selon certaines recherches. Les experts conseillent aux femmes enceintes de viser un apport d'environ 1,4 mg d'acides oméga-3 par jour.

ALIMENTS RICHES EN OMÉGA-3 :⁵



Graines de chia –
1 c. à soupe : 5 g



Noix de Grenoble –
1 oz : 2,5 g



Becel® –
2 c. à thé : 0,6 g⁶



MÉNOPAUSE :

Soja

L'isoflavone de soja, un composé du soja, pourrait réduire les bouffées de chaleur et les sueurs nocturnes que de nombreuses femmes éprouvent durant la ménopause. Lors d'essais cliniques, les femmes ménopausées qui consomment de grandes quantités de protéine de soja (20 à 60 g par jour) ont généralement des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes moins fréquentes et moins intenses que les femmes ménopausées qui consomment moins d'isoflavone de soja.⁶

ALIMENTS CONTENANT DE L'ISOFLAVONE DE SOJA :



Edamame –
3/4 tasse



Tofu –
4 oz



Tempeh –
4 oz



Lait de soja
– 1 tasse



Légumineuses

Au moment de la ménopause, le risque de maladies cardiovasculaires augmente chez les femmes. Lorsque les femmes produisent moins d'œstrogène, elles accumulent davantage de graisse au niveau abdominal. Un excès de gras abdominal fait partie d'un ensemble de symptômes qui deviennent plus courants après la ménopause. Lorsqu'une femme présente au moins trois des caractéristiques suivantes, on dit qu'elle est atteinte du syndrome métabolique, qui augmente le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète de type 2 : obésité abdominale; triglycérides élevés; faible niveau de « bon » cholestérol LDL; hypertension artérielle ou glycémie élevée.⁷

Pour contribuer à réduire le risque de maladies cardiaques, les femmes peuvent intégrer des légumineuses à leur alimentation au moment de la ménopause. Les légumineuses contiennent des fibres et du potassium pour la santé cardiaque, et aucun gras saturé, gras trans ou cholestérol.

Plusieurs mécanismes peuvent expliquer l'effet des légumineuses pour réduire le cholestérol :

1. Substitution des gras saturés dans l'alimentation
2. Fibres visqueuses qui s'attachent au cholestérol alimentaire dans l'intestin
3. Interruption de la circulation entéro-hépatique d'acide biliaire
4. Inhibition de la synthèse endogène du cholestérol par les acides gras à chaîne courte

TYPES DE LÉGUMINEUSES (UNE PORTION = ¼ TASSE) :



Haricots
rouges



Lentilles



Pois
chiches



Petits
haricots
blancs



APRÈS LA MÉNopause :

Aliments à teneur accrue en calcium et riches en vitamine D

L'ostéoporose est plus courante après la ménopause.⁸ L'œstrogène contribue au développement et à la reconstruction des os. Les niveaux d'œstrogène d'une femme chutent après la ménopause et la perte osseuse s'accroît. Les femmes post-ménopausées devraient viser un apport de 1 200 mg de calcium tous les jours. Elles devraient surtout obtenir cette quantité de calcium dans leur alimentation, puisque l'ingestion d'une quantité excessive de suppléments de calcium peut avoir des effets négatifs, comme des troubles gastro-intestinaux et des interactions médicamenteuses.

ALIMENTS RICHES EN CALCIUM : ⁸



Tofu enrichi de calcium
– 0,5 tasse : 435 mg



Lait végétal
(amande/soja) –
1 tasse : 300-450 mg



Légumes feuillus
vert foncé – 0,5 tasse,
cuits : 50-135 mg



Vitamine D

Il est également recommandé aux femmes post-ménopausées de consommer au moins 800 UI de vitamine D par jour pour combattre la perte osseuse.

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE D : ⁸



Lait végétal
(amande/soja) –
1 tasse : 100 UI



Champignons exposés
à des rayons UV –
85 g : 900 UI



Margarine Becel®
végétale (2 c. à thé)
– 2 g





PORTIONS :
donne 2 portions

PÂTES CRÉMEUSES AUX EDAMAMES ET AUX CHAMPIGNONS

INGRÉDIENTS :

1/2 TASSE DE MACARONIS,
NON CUITS
1 C. À SOUPE DE MARGARINE
BECEL® VÉGÉTALE
1 TASSE DE CHAMPIGNONS,
TRANCHÉS
1 TASSE DE LAIT D'AMANDE
NON SUCRÉ
2 C. À THÉ DE POUDRE
D'OIGNON
1 C. À THÉ DE POUDRE D'AIL
2,5 C. À SOUPE DE FARINE
1/2 TASSE DE POIS CONGELÉS
1/2 TASSE D'EDAMAMES
CONGELÉS
2 TASSES DE BÉBÉS ÉPINARDS,
HACHÉS

INSTRUCTIONS :

1. Amener une grande casserole d'eau à ébullition et cuire les macaronis en suivant les instructions sur le paquet. Dès qu'ils sont cuits, égoutter et rincer à l'eau froide pour interrompre la cuisson.
2. Entre-temps, chauffer la margarine Becel® végétale dans une grande poêle sur feu moyen. Ajouter les champignons et cuire, en brassant à l'occasion, jusqu'à ce qu'ils aient ramolli. Réserver.
3. Dans la même poêle, sur feu moyen, ajouter le lait d'amande, la poudre d'oignon, la poudre d'ail et la farine. Amener à ébullition, en fouettant à l'occasion.
4. Baisser le feu et laisser mijoter pendant 15 minutes, en brassant à l'occasion jusqu'à ce que la sauce épaisse.
5. Ajouter les champignons, les pois, les edamames et les épinards. Quand la sauce recommence à mijoter et que les épinards sont flétris, ajouter les pâtes et mélanger pour bien les recouvrir. Répartir entre les bols et savourer!

Pour avoir une santé optimale, les femmes devraient s'assurer d'atteindre l'apport requis de certains nutriments et aliments à différentes étapes de leur vie. Ce guide se veut une référence pratique pour y arriver.



NICOLE OSINGA

Nicole est une nutritionniste et une éducatrice agréée en diabétologie qui détient une maîtrise et un baccalauréat en nutrition humaine. Elle possède son propre bureau de consultation individuelle orienté vers la gestion du poids et la prise en charge des maladies chroniques. Elle travaille également à temps partiel dans les unités d'oncologie et de réadaptation d'un hôpital communautaire. Nicole siège actuellement au comité directeur 2023 du Centre Becel pour la santé du cœur, où elle fait partie d'une équipe de nutritionnistes agréés qui s'emploient à élaborer du contenu toujours utile et intéressant.

¹ National Institutes of Health. 15 juin 2023. Fer. Tiré de [Iron - Health Professional Fact Sheet \(nih.gov\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

² National Institutes of Health. 30 novembre 2022. [Folate, Tiré de Folate - Health Professional Fact Sheet \(nih.gov\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

³ National Institutes of Health. 2 juin 2022. Choline. Tiré de [Choline - Health Professional Fact Sheet \(nih.gov\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

⁴ Agency for Healthcare Research and Quality. 18 mai 2015. Acides gras oméga-3 et santé maternelle et infantile. Tiré de [Omega 3 Fatty Acids and Maternal and Child Health | Effective Health Care \(EHC\) Program \(ahrq.gov\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

⁵ National Institutes of Health. 15 février 2023. Acides gras oméga-3. Tiré de [Omega-3 Fatty Acids - Health Professional Fact Sheet \(nih.gov\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

⁶ The Journal of The North American Menopause Society. Octobre 2021. The Women's Study for the Alleviation of Vasomotor Symptoms (WAVS): a randomized, controlled trial of a plant-based diet and whole soybeans for postmenopausal women. Tiré de https://journals.lww.com/menopausejournal/Fulltext/2021/10000/The_Women_s_Study_for_the_Alleviation_of_Vasomotor.12.aspx. Consulté le 24 juin 2023.

⁷ AHA Journals. 30 novembre 2020. Ménopause et réduction du risque de maladies cardiovasculaires. Tiré de [Menopause Transition and Cardiovascular Disease Risk: Implications for Timing of Early Prevention: A Scientific Statement From the American Heart Association | Circulation \(ahajournals.org\)](#). Consulté le 24 juin 2023.

⁸ UpToDate. 12 juin 2023. Calcium et vitamine D pour la santé osseuse. Tiré de [Patient education: Calcium and vitamin D for bone health](#). Consulté le 24 juin 2023.

