



# Les femmes et leur poids pendant la transition vers la ménopause

## Agir grâce à la recherche

### Qu'est-ce que la ménopause?<sup>1</sup>

- L'étape naturelle dans la vie d'une femme où celle-ci cesse d'avoir ses menstruations.
- La transition vers la ménopause suit trois étapes dont la durée varie d'une femme à l'autre.
  - Cycles menstruels irréguliers : le cycle peut s'allonger ou se raccourcir de sept jours ou plus.
  - Sauts de cycles menstruels, menstruations manquantes : il peut s'écouler 60 jours ou plus entre deux cycles.
  - Fin des périodes menstruelles.
- Pendant la transition vers la ménopause, certaines femmes décrivent divers signes, comme des bouffées de chaleur et des sueurs nocturnes. Ces signes peuvent perdurer pendant 5 ans ou plus après la dernière période menstruelle.
- Une chirurgie, la prise de médicaments ou l'installation d'un dispositif intra-utérin peut altérer ou faire cesser brusquement les menstruations.

### Qu'advient-il du poids?

- Pendant la transition, plusieurs femmes prennent du poids (2,5 kg ou 5 livres) et remarquent une augmentation de la circonférence de la taille<sup>2</sup> et des changements dans la distribution de leur masse grasse.<sup>3</sup>
- Une baisse d'activité physique, une augmentation de la consommation d'aliments et la vieillesse expliquent ce gain de poids.<sup>4,5</sup>
- Les changements hormonaux qui se produisent pendant la transition vers la ménopause ne semblent pas entraîner une prise de poids. Par contre, ils seraient en partie responsable de la redistribution de la masse grasse, particulièrement un accroissement de la masse grasse au niveau de l'abdomen, mais cela devra être confirmé par d'autres recherches.<sup>5</sup>

### Que peuvent faire les femmes pour atténuer les changements de poids?

Des recherches sont en cours pour en savoir plus sur ce que peuvent faire les femmes pour atténuer la prise de poids et la redistribution de la masse grasse (gras abdominal).<sup>6</sup> Une vaste étude a suivi des femmes pendant 5 ans, à travers leur transition vers la ménopause.<sup>2</sup> Ces participantes ont suivi un programme d'alimentation et d'activités physiques. Lorsqu'on les compare à des femmes pesées une fois l'an, elles se sont avérées deux fois plus susceptibles de conserver ou d'abaisser leur poids enregistré au début de l'étude, en plus d'afficher un accroissement moins important du gras abdominal.<sup>\*\*\*</sup> Les participantes à cette étude devaient :

- se fixer des objectifs;
- manger des repas équilibrés, faibles en gras et avec un apport énergétique réduit (1 300 kcal/jour, avec un total de 25% de matières grasses, 7% de gras saturés);
- faire de l'exercice pour brûler 1 000 à 1 500 kcal/semaine (ex. : 16 à 24 km [10 à 15 miles] de marche rapide par semaine; 20 000 à 30 000 pas par semaine);
- demeurer actives au quotidien (ex. : marcher pour se rendre au travail, emprunter les escaliers, faire du jardinage);
- tenir un journal de bord détaillant leur alimentation et leurs activités physiques;
- s'entraider pour faire de l'exercice et apprendre à préparer des repas santé.

Les femmes qui prenaient du poids au cours de cette étude recevaient ensuite les conseils d'experts en comportement.

D'autres études sur des hommes et des femmes démontrent que la combinaison d'une alimentation équilibrée et une pratique régulière d'activités physiques permet de perdre plus de poids qu'une alimentation équilibrée ou un programme d'exercices physiques.<sup>7,8</sup>

**Pour obtenir d'autres renseignements sur ce sujet, veuillez consulter les sites internet suivants:** du Réseau canadien sur l'obésité et de la Société des obstétriciens et gynécologues du Canada.

Qualité des études selon le système GRADE :

\*\*\*\*Qualité **élevée** = il est **très peu probable** que d'autres recherches viennent modifier les résultats. \*\*\*Qualité **moyenne** = il est **possible** que d'autres recherches viennent modifier les résultats. \*\*Qualité **faible** = il est **probable** que d'autres recherches viennent modifier les résultats. \*Qualité **très faible** = il est **très probable** que d'autres recherches viennent modifier les résultats.

### Références

1. Harlow SD et al. Executive summary of the stages of reproductive aging workshop +10. *Menopause*. 2012; 19(4): 387-395.
2. Simkin-Silverman LR et al. Lifestyle intervention can prevent weight gain during menopause: Results from a 5-year randomized clinical trial. *Ann Behav Med*. 2003; 26(3): 212-220.
3. Abdounour J et al. The effect of the menopausal transition on body composition and cardiometabolic risk factors. *Menopause*. 2012; 19(7): 760-767.
4. Lovejoy JC. Weight gain in women at midlife: The influence of menopause. *Obesity Management*. 2009; 5(2): 52-56.
5. SOMET Research Group. 2012. <http://www.health.uottawa.ca/somet>
6. Jull J et al. Lifestyle interventions targeting body weight changes during the menopause transition: A systematic review. *Journal of Obesity*. 2014.
7. Wu T et al. Long-term effectiveness of diet-plus-exercise interventions vs. diet-only interventions for weight loss: A meta-analysis. *Obesity Reviews*. 2009; 10(3): 313-323.
8. Miller WC et al. A meta-analysis of the past 25 years of weight loss research using diet, exercise or diet plus exercise intervention. *Int J Obes*. 1997; 21: 941-947.
9. McArthur D et al. Factors influencing adherence to regular exercise in middle-aged women: A qualitative study to inform clinical practice. *BMC Women's Health*. 2014; 14(49).
10. Rubak S et al. Motivational interviewing: A systematic review and meta-analysis. *British Journal General Practice*. 2005; 55:305-312
11. Miller WR et al. Eight stages in learning motivational interviewing. *Journal of Teaching in the Addictions*. 2006; 5:3-17.

# Les femmes et leur poids pendant la transition vers la ménopause

## 1. Qu'avez-vous fait pour contrôler votre poids?

Cochez  tout ce que vous avez fait dans la dernière semaine.

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
J'ai fait de l'exercice (énumérez ce que vous avez fait):	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Semaine 1 _____ Semaine 2 _____				
Semaine 3 _____ Semaine 4 _____				
J'ai mangé des repas équilibrés, faibles en gras et réduits en calories	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me suis fixée des objectifs d'activités que je peux faire pour contrôler mon poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tenu un journal de bord de mon poids, de mon alimentation ou de mes activités physiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai collaboré avec d'autres personnes pour m'aider à maintenir mon régime	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai _____ (ajoutez vos propres initiatives)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je n'ai rien fait pour contrôler mon poids	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 2. Dans la dernière semaine, combien de fois avez-vous fait les activités suivantes?

Indiquez le nombre de jours (0 à 7) que vous avez fait ces activités la semaine dernière.

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
J'ai fait des activités physiques pendant 20 minutes ou plus.	_____	_____	_____	_____
J'ai mangé des repas faibles en gras et calories	_____	_____	_____	_____
J'ai tenu un journal de bord	_____	_____	_____	_____
J'ai collaboré avec d'autres personnes pour m'aider à maintenir mon régime	_____	_____	_____	_____
J'ai _____ (ajoutez votre propre initiative)	_____	_____	_____	_____

## 3. Que faites-vous pour être active comme prévu?<sup>9</sup>

Cochez  tout ce que vous avez fait dans la dernière semaine.

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
J'intègre des activités physiques à ma routine quotidienne ou hebdomadaire	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me concentre sur les sentiments positifs que me procure une pratique régulière d'activités physiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je me concentre sur les bienfaits sur la santé que m'apporte une pratique régulière d'activités physiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je m'assure que rien ne puisse m'empêcher de faire des activités physiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais des activités physiques avec quelqu'un d'autre (ou j'ai discuté de mon programme avec quelqu'un)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie de varier mes activités physiques	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je _____ (ajoutez votre propre initiative)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## 4. Souhaitez-vous modifier votre façon de faire?<sup>10,11</sup>

Cochez  une seule réponse.

	Sem. 1	Sem. 2	Sem. 3	Sem. 4
4.1 Je préfère ne rien changer à ma façon de faire.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
-----OU-----				
Je préfère modifier quelque chose, ceci :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sem.1 _____ Sem.2 _____ Sem.3 _____ Sem.4 _____				
Inscrivez « oui », « non », « je ne sais pas » ou « ne s'applique pas » si vous ne faites pas un changement.				
4.2 Êtes-vous motivée à changer cela?	_____	_____	_____	_____
4.3 Êtes-vous convaincue de pouvoir le changer?	_____	_____	_____	_____
4.4 Qu'est-ce qui pourrait vous empêcher de changer?				
Sem.1 _____ Sem.2 _____ Sem.3 _____ Sem.4 _____				
4.5 Qu'est-ce qui pourrait vous aider à changer?				
Sem.1 _____ Sem.2 _____ Sem.3 _____ Sem.4 _____				

**Il se peut que votre état de santé limite vos choix en matière d'alimentation ou d'activité physique. Ces renseignements ne remplacent pas le conseil d'un professionnel de la santé.**

La présente fiche de renseignements a été conçue à l'Université d'Ottawa et à l'Institut de recherche de l'Hôpital d'Ottawa par D Stacey, S Beach, J Jull, J Kryworuchko et D McArthur. Elle a été révisée par KB Adamo, J Beaulac, M Brochu, A Dumas, I Strychar et D Prud'homme. Il n'y a aucun conflit d'intérêts à déclarer. Financé par les Instituts de recherche en santé du Canada (bourse n° 183416). Date de publication : janvier 2013. Date de révision : juillet 2014.



uOttawa