



VERS UNE MÉNopause ÉPANOUIE!

Jackie Lynch

HAPPY MÉNopause

Editions Solar 2021/255 pages/CHF 27.60/ ISBN 978-2-263-17505-3

C'est peu dire que la ménopause est un chamboulement hormonal, voire un «tsunami» dans la vie d'une femme ! Les désagréments sont nombreux: traditionnelles bouffées de chaleur, mais aussi anxiété accrue, fatigue chronique, insomnies, prise de poids... L'auteur, diététicienne anglophone travaillant dans une clinique spécialisée dans la santé des femmes, apporte ici son lot de conseils, pistes sur l'alimentation et l'hygiène de vie! Elle distingue 3 périodes spécifiques: péri-ménopause (communément appelée «pré-ménopause», donc avant l'arrêt total des cycles), ménopause (amusant de voir qu'il s'agit ici d'un «instant I», soit 1 année pile après les dernières règles) et post-ménopause (années plus ou moins nombreuses, après). Les symptômes sont en général du

même type (quoique plus intenses en «péri», véritable montagnes russes hormonales), même si variables et fluctuants selon les femmes. Des explications claires sont données sur les conséquences de la baisse des œstrogènes, source de la majorité des désagréments. La piste alimentaire principale reste la stabilisation de la glycémie, en veillant à consommer régulièrement des farineux complets, des légumes et d'y associer à chaque repas (même en collation) une source de protéines. Tout en limitant au maximum les aliments à index glycémique élevé. L'ouvrage peut être utilisé en «libre-service, dans lequel chacune peut piocher les infos qui la concernent et les combiner à sa guise». **BILAN:** ⊕ *Lien et cercle vicieux entre stress et perturbations glycémiqes, expliqués en partie par les glandes surrénales qui, surchargées par la production d'hormones de stress ne peuvent pas prendre le relais de la sécrétion d'œstrogènes (en compensation à celle des ovaires).* ⊖ *La recommandation de varier les aliments (jusqu'à 50 types par semaine), bien que probablement efficace, est pour le moins peu réaliste à suivre!*

LES BASES POUR UN CHOIX ÉCLAIRÉ

Yseult Théraulaz, Céline Chayon, Nicolas Godinot

MANGER INTELLIGENT

Editions EPFL Press / 2022/168 pages/CHF 35.-/ISBN 978-2-88915-374-9

Trois auteurs suisses de trois horizons différents (journalisme, Haute Ecole pédagogique du canton de Vaud et Alimentarium/Vevey) se donnent pour mission - belle et complexe à la fois - d'expliquer les bases de la nutrition et de permettre aux consommateurs de faire des choix éclairés. Surfant sur des questions qui restent récurrentes: que manger au XXI^{ème} siècle, au milieu de toutes ces injonctions (santé, écologie, notamment), informations et contradictions, habitudes alimentaires bien installées, recommandations qui bougent...? Le consommateur ne sait plus où donner de la tête, et peine réellement à s'y retrouver. Ce qui engendre jusqu'à de l'anxiété ou du défaitisme, parfois. Dans cet ouvrage, de sympathiques et gaies illustrations (à l'allure un peu naïve) ont été réalisées en collaboration avec des classes de 8^{ème} année du collège de Béthusy; très locales donc! Plusieurs encadrés colorés également, apportent de la légèreté à sa lecture. Quant au contenu, des thèmes essentiels: la digestion, les cinq sens, les macro et micro-nutriments, l'eau et le sel, les allergies et intolérances alimentaires, ainsi que quelques pistes pour décoder les étiquettes et retrouver un bon rapport à la nourriture. Des recettes (plutôt basiques) agrémentent encore l'ouvrage. Celui-ci est destiné à un large public souhaitant acquérir de bonnes bases sur la nutrition actuelle et faire son propre choix, sans culpabiliser. **BILAN:** ⊕ *Bonne et succincte vulgarisation de «l'ingénieur» processus de digestion. Un petit tableau bien pratique sur les huiles avec point de fumée et température de cuisson.* ⊖ *Certains passages me laissent perplexe: «se coucher pour mieux digérer la fondue»; la recette de guacamole: pas une excellente idée sur un plan durabilité! Mélangé de recommandations pas toujours simples à suivre et à retenir: SSN et OMS.*

