

"Je veux maigrir" : la physiologie féminine met des limites !

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

La quête d'amaigrissement n'est pas toujours superposable à un surpoids ou à une obésité. Le désir de se conformer à un idéal magique symbolisant souvent compétence, succès, volonté, contrôle de soi et séduction fait naître l'obsession de la minceur et guide vers les nombreux régimes alimentaires fantaisistes pour y parvenir, alors que le poids est normal.

Femmes un peu enveloppées ou femmes de poids normal mais ... obsédées toute leur vie par "trois kilos à perdre"... Combien de femmes échappent à une de ces deux catégories ? Un nombre moins important qu'il ne devrait à cause sans doute des ravages de la mode minceur à tout prix ! Cet éternel souci féminin va leur donner un attrait quasi-permanent pour les régimes les plus fantaisistes qui peuvent, d'une part créer ou majorer le risque de surpoids et, d'autre part, entraîner des troubles des règles et de l'ovulation.

Les femmes maigrissent plus difficilement que les hommes...

La proportion de masse grasse chez un homme et une femme, de même âge et de même poids, n'est pas identique. Les femmes sont génétiquement programmées pour la reproduction et donc pour stocker des graisses nécessaires à la survie de l'espèce, même en cas de pénurie. Certes, les conditions de vie ont changé mais le "programme" demeure. C'est ainsi que le tissu adipeux de la femme, moins facilement mobilisable, est moins sensible à la restriction calorique, c'est à dire au régime. En effet, le corps de la femme a plus tendance à stocker les graisses qu'à les utiliser alors que c'est l'inverse chez l'homme. Par ailleurs, l'homme dépense davantage d'énergie, utilise plus facilement ce qu'il mange, car il a plus de muscles et c'est cette masse maigre qui consomme le plus de calories.

... et leur obsession des régimes alourdit la balance!

Les régimes restrictifs qui font descendre les femmes en dessous d'un poids normal leur font perdre de la masse maigre qui sera remplacée par de la masse grasse car l'organisme réagit en constituant des réserves de plus en plus facilement. Il n'est alors plus nécessaire de lui donner beaucoup pour qu'il conduise paradoxalement à la prise de poids.

Les femmes en réel surpoids et celles qui ont éternellement quelques kilos à perdre

La survalorisation de l'image de la minceur conduit souvent à des auto-régimes restrictifs dont la particularité est de ne pouvoir être suivis au long cours et d'ailleurs, ils ne le sont pas ! Ces abandons suivis de compulsions irrépressibles sont responsables de la remontée du poids, très souvent au delà du poids initial, ce qui conduit, au final, à peser réellement lourd... L'équilibre pondéral se dérègle. Il devient alors de plus en plus difficile de perdre des kilos et de plus en plus facile d'en gagner. Plutôt que de vouloir maigrir à tout prix, le plus efficace est de se limiter à ne pas prendre de poids en mangeant mieux, en bougeant plus et de faire sienne la maxime "kilos non pris ne seront pas à perdre".

Combien de femmes sont concernées par de réels problèmes de poids ?

Paradoxalement, alors que l'idéal féminin est aujourd'hui plus que jamais celui de la minceur, on assiste à une progression alarmante de l'obésité dans un contexte de disponibilité alimentaire accrue et de sédentarité. En France, les statistiques font état de 7 à 10% d'obésités vraies avec des taux plus élevés chez les femmes que chez les

hommes et dans certaines régions de France (Nord et Est). Les taux d'obésité en France se situent plus près de ceux de la Suède et des Pays-Bas (9%) que de la Grande-Bretagne, des pays de l'Est ou des Etats-Unis (25%). Par ailleurs, 20 à 35% des femmes françaises sont en surpoids.

Restriction alimentaire et stérilité

L'effet du poids et de la nutrition sur la régulation du cycle menstruel a largement été démontré. Ainsi, une réduction des apports alimentaires peut-elle induire un retard de la puberté, l'arrêt des règles, des troubles de l'ovulation et de la fertilité. Autrement dit, pour que les ovaires fonctionnent normalement, que les règles surviennent et se maintiennent, les apports caloriques doivent être suffisants. Dans le cas contraire, la relation entre le cerveau et plus exactement entre l'axe hypothalamo-hypophysaire, véritable chef d'orchestre qui commande la sécrétion des hormones sexuelles, est rompue. Selon le Professeur J. Bringer (Centre Hospitalier Universitaire, Montpellier), on peut affirmer que, parmi les nombreux facteurs participant à la régulation de la fonction ovarienne, la teneur en lipides (matières grasses) des repas joue un rôle essentiel.