

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

### **Poids, régimes : existe-il une identité européenne ?**

**Par**

**Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)**

Le poids moyen des Européennes est de 64, 6 kg. Les plus lourdes sont les Néerlandaises

( 68,3 kg) et les Grecques ( 67kg), les Françaises et les Italiennes étant les plus légères. Mais le poids à lui seul ne signifie pas grand chose, il faudrait pouvoir le reporter à la taille pour calculer l'indice médical de corpulence (IMC).

Un Européen sur cinq déclare avoir suivi un régime au cours des 12 derniers mois, soit 1 femme sur 4 mais seulement 1 homme sur 10. C'est entre 25 et 34 ans que les femmes sont les plus nombreuses à se soumettre à un régime, les hommes attendant d'avoir entre 55 et 64 ans. C'est la Grèce qui compte le plus de femmes au régime (36,7%) et la Suède le moins (17,7%).