

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

Les moments-clés de la prise de poids dans la vie d'une femme

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

La prise de poids est le plus souvent liée à des apports excédentaires par rapport aux besoins de l'organisme. Elle n'est pas obligatoirement régulière et peut survenir par étapes, à certaines périodes de la vie. Ces périodes "critiques" peuvent être la petite enfance, la puberté, les grossesses ou la ménopause. Les changements psycho-socio-familiaux (divorce, deuil, chômage...), les périodes de vulnérabilité psychique et de stress peuvent engendrer aussi un comportement alimentaire différent. Les modifications dans la manière de s'alimenter auront des conséquences sur le poids encore plus importantes si elles surviennent sur un fond d'alternance de phases compulsives (on mange beaucoup), puis restrictives (on mange peu), entraînant des effets de "poids yoyo" (prise de poids suivie d'une perte de poids). Par ailleurs, les femmes ont tendance à peser plus lourd avec l'âge. Entre 20 et 50 ans, la prise de poids moyenne des Européennes est de 12 kg, celle des Françaises est de 7,5 kg.