

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

Fertilité féminine : dis-moi ce que tu manges, je te dirai ce que tu secrètes ...

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

Les habitudes alimentaires au service du culte de la minceur ont un impact sur la puberté, le cycle menstruel et la fertilité.

Pour reprendre une expression de l'anthropologue Bruno Remaury qui analyse tant "les images du corps féminin entre cosmétique et santé" que les discours produits sur la femme, il faut distinguer pour les femmes le *gras de surface*, qui relève de l'esthétique et dont on peut se passer, et le *gras profond*, qui relève de la physiologie et qui est nécessaire.

Parmi les nombreux facteurs participant à la régulation de la fonction ovarienne et donc influençant la fertilité, on peut affirmer que la composition des repas et notamment sa richesse en matières grasses joue un rôle important. Selon le Professeur J. Bringer (Centre Hospitalier Universitaire, Montpellier), il suffit de 4 jours de repas sans graisses pour provoquer chez une jeune fille mince ou maigre, c'est à dire sans réserve importante en graisse, une diminution de la fabrication des hormones sexuelles responsables des troubles du cycle menstruel, des règles, de l'ovulation, et une baisse de la fertilité. L'origine nutritionnelle de cette baisse de la fertilité peut être évoquée devant l'association d'un poids insuffisant obtenu par exclusion des graisses, du stress engendré par le contrôle permanent de l'alimentation, ainsi que l'hyperactivité associée souvent à ces régimes restrictifs. Ces régimes d'où sont bannies toutes matières grasses sont adoptés de plus en plus tôt par les adolescentes. En effet, les résultats d'une enquête récente révèlent qu'une adolescente sur trois est persuadée d'avoir un poids trop élevé alors qu'il est normal ; une sur deux a peur de prendre du poids ; une sur cinq (20%) a déjà suivi ou suit un régime pauvre en calories et donc diminue sa consommation en matières grasses, selon le rapport Flament et Jeammet.

La fertilité des végétaliennes est-elle menacée?

Leur fertilité est aussi compromise pour 25% d'entre elles, soit 1 végétalienne sur 4. Comme les végétariennes, elles ne consomment ni viande ni poisson, mais les végétaliennes excluent également de leur alimentation les produits issus des animaux tels que les œufs, le fromage, les produits laitiers et le beurre qui apportent des graisses essentielles.