

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

Quand règles irrégulières riment avec régimes sans graisse...

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

Lors de l'adolescence, aucun régime sans graisse n'est justifié. Le plaisir de manger est légitime, la nécessité de se contrôler aussi, mais se priver abusivement peut entraîner des troubles des règles et de l'ovulation qui mettent en péril la fertilité.

Les jeunes filles ont naturellement et doivent avoir une masse grasse plus importante que celle des garçons. En effet, alors que la masse maigre ou musculaire augmente jusqu'à 20 ans chez les garçons, elle arrête de se développer naturellement à 15 ans chez les filles. Par contre, la masse grasse augmente durant toute la croissance chez les filles alors qu'elle diminue chez les garçons vers 15 ans. C'est d'ailleurs le niveau de masse grasse qui déclenche ou non les premières règles puis influe sur la régularité des cycles et la qualité de l'ovulation et la fertilité. Des études ont montré que si l'apport énergétique (en calories) est insuffisant, les troubles des règles sont fréquents. Par ailleurs, une réduction de 20% de ces calories par restriction portant spécifiquement sur les corps gras, associée à un exercice physique même modéré, entraîne l'arrêt des règles même si le poids est normal, précise le Professeur J. Bringer.

Il faudra donc réintroduire dans son assiette les corps gras sous forme d'huile et de beurre, de viandes, poissons et oeufs, fromages et produits laitiers, pour retrouver des règles devenues irrégulières après avoir exclu les matières grasses de son alimentation.