

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

### **Prise de poids et ménopause : coïncidence ou fatalité?**

Par

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

Une étude européenne a récemment évalué l'incidence des différents événements hormonaux sur les variations de poids chez la femme : la ménopause arrive au second rang après la grossesse; 44% des européennes disent avoir pris en moyenne 7,8 kg au moment de la ménopause. La réalité du phénomène est difficile à évaluer car les données épidémiologiques sur la prise de poids à la ménopause sont rares.

Les études sur la relation entre la diminution puis l'arrêt de la sécrétion d'oestrogènes et la variation de poids ont fourni des résultats variables et souvent discordants. Plusieurs hypothèses ont été formulées pour expliquer cette modification de poids à la ménopause. Il est clair que plusieurs facteurs interagissent pour modifier le poids et la silhouette en période ménopausique. En l'absence de sécrétion d'oestrogène, les graisses ne sont plus stockées sur les hanches et les cuisses mais préférentiellement au niveau de l'abdomen, avec pour conséquence une modification visible de la silhouette.

Par ailleurs, la réduction des trois postes de la dépense énergétique totale a une influence sur les modifications du poids. En effet, la dépense énergétique de repos (dépense de base), qui dépend de la masse musculaire, diminue du fait de la réduction de cette dernière avec l'âge. Par ailleurs, la dépense liée à l'activité physique est moins importante car on bouge moins et on a moins de muscle. Enfin, la dépense d'énergie due à la transformation des nutriments est abaissée en raison d'un apport restreint en protéines (les plus chères à transformer). Par contre, la consommation de glucides ou sucres simples, et surtout de graisses (lipides mis en réserve sans modification très coûteuse et donc plus facilement stockés) est privilégiée. Au total, des apports identiques voire supérieurs (grignotage, préférence pour les aliments sucrés et gras) et une dépense énergétique abaissée favorisent l'augmentation de la masse grasse et donc du poids.

Enfin, à cette période de la vie, les femmes ne sont pas toutes égales devant la balance. En cas d'excès pondéral préexistant, de prise de poids trop importante lors des grossesses, de contexte familial d'obésité, de stress et de dépression, d'auto régimes injustifiés et répétitifs, la ménopause peut alors jouer un rôle d'accélérateur dans la modification du poids, liée également à l'âge. En effet, les femmes ont tendance à peser plus lourd avec l'âge.

La prise de poids à la ménopause se prévient mieux qu'elle ne se traite. Faute de données scientifiques permettant de mieux faire la part de ce qui revient en propre à la ménopause, à l'âge, à la génétique, aux modifications des habitudes alimentaires, il est conseillé de " manger mieux et bouger" . Ainsi, cela permettra aux femmes de vivre non seulement plus longtemps que les hommes mais aussi de vivre encore plus en forme(s)...