

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

Comment surveiller son poids, de la puberté à la ménopause ?

Par

Docteur Martine PELLAE, nutritionniste, Hôpital Bichat (Paris)

- Au cours de l'adolescence et à la recherche d'une silhouette idéale

Aucun régime restrictif n'est justifié. Il faut restructurer les repas et réhabiliter le pain, les féculents, il n'y a pas de raison de supprimer les matières grasses ... Le plaisir est légitime, le contrôle nécessaire et la privation source de carences alimentaires.

- Augmentation du poids au cours de la puberté, sans surpoids ni obésité

Pendant la puberté, on acquiert 15% de sa taille définitive et 50% de son poids, ce qui nécessite des apports énergétiques importants, similaires à ceux de la période fœtale ou de la 1^{ère} année de la vie. Il est conseillé de ne pas *abuser* des confiseries, sodas et aliments gras et sucrés. L'énergie et les vitamines nécessaires au développement harmonieux de la puberté seront apportées notamment par les fruits et légumes, les produits céréaliers dont le pain et les féculents, les produits laitiers.

- Quand règles irrégulières riment avec régimes sans graisses

Les jeunes filles ont naturellement et doivent avoir une masse grasse plus importante que celle des garçons. La masse maigre ou musculaire augmente jusqu'à 15 ans chez les filles et 20 ans chez les garçons. 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 la survenue des premières règles puis influe sur la régularité des cycles et la qualité de l'ovulation. Il faudra donc réintroduire les corps gras sous forme d'huile et de beurre, de viandes, poissons et oeufs, de fromages et produits laitiers.

- Lors de la grossesse

Manger deux fois mieux et non deux fois plus pour satisfaire aux besoins du fœtus et éviter les kilos superflus. La prise de poids est de 10 à 12 kg en moyenne pour les femmes de poids normal alors que celles qui sont maigres devront grossir plus; sans réserve adipeuse initiale, elles devront en constituer pour mener à bien leur grossesse. Les femmes en surpoids voire obèses devront se limiter à 7kg pour prévenir une obésité ou éviter de l'aggraver après l'accouchement.

- En péri ménopause

La restriction calorique n'est pas souhaitable s'il n'existe pas de surpoids. Par contre, un exercice physique quotidien est à conseiller tel que l'abandon de l'automobile et de l'ascenseur pour les petits trajets, quelques mouvements de gymnastique .. pour maintenir la masse maigre ou musculaire qui a tendance à diminuer avec l'âge alors que la masse grasse a tendance à augmenter.

- Prise de poids en cours de ménopause

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 des différents facteurs (ménopause, âge, prédisposition génétique, modifications du comportement alimentaire), on peut conseiller à toutes les femmes de "manger mieux et de bouger plus".

- Après l'arrêt du tabac

En moyenne, les femmes en surpoids ou obèses et les femmes ayant l'habitude de surveiller abusivement leur poids par auto régimes grossissent plus à l'arrêt du tabac car la nicotine augmente le niveau des dépenses et a un effet anorexigène. Cela ne doit pas dissuader du sevrage mais inciter à bouger plus, à boire plus souvent (boissons non sucrées), à mieux équilibrer ses prises alimentaires.

