

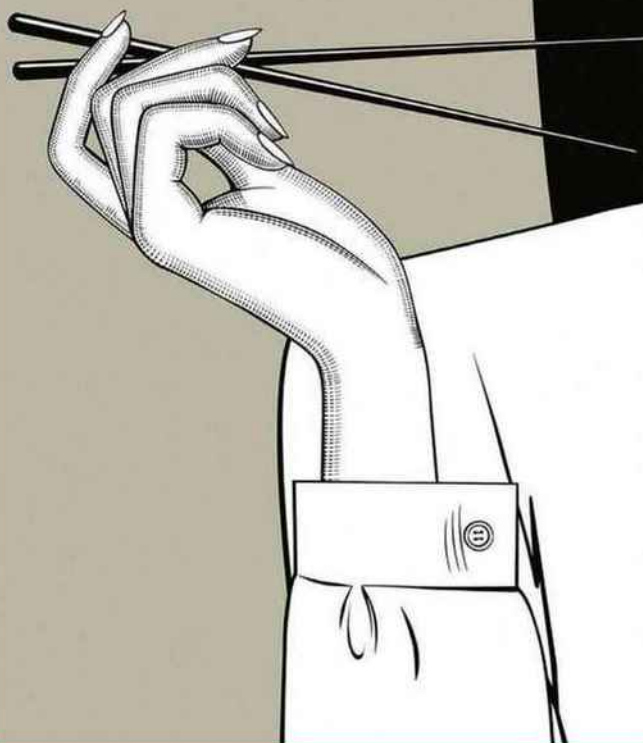


S A N T É

AU SECOURS, JE N'ARRIVE PAS À STABILISER MON POIDS !!!

Avant, une nuit à danser avec les copains suffisait pour nous délester de 1 ou 2 kilos, sans même qu'on y prête attention. Mais là, rien n'y fait, impossible de déloger les kilos qui s'accroissent avec le temps. Vous ne comprenez plus ce corps qui vous échappe ? Pas de panique : suivez le guide ! **Par Julie Gardett**

“ **Q**uand j'ai arrêté de fumer, il y a quatre ans, j'ai pris 10 kilos, raconte Djamila(1), 48 ans, attachée de presse, 66 kilos pour 1,67 mètre. Je suis montée jusqu'à 73 kilos, le choc ! Depuis, j'ai fait deux fois Weight Watchers, mais j'ai repris la moitié des kilos, un cauchemar ! J'ignore ce qui me fait grossir, mais je ne reconnais plus la façon dont se comporte mon corps. J'ai l'impression de ne plus rien contrôler. Quoi que je fasse, je continue à prendre du poids, c'est très très déprimant. » Pourquoi, dès lors qu'on ►►





© iStock

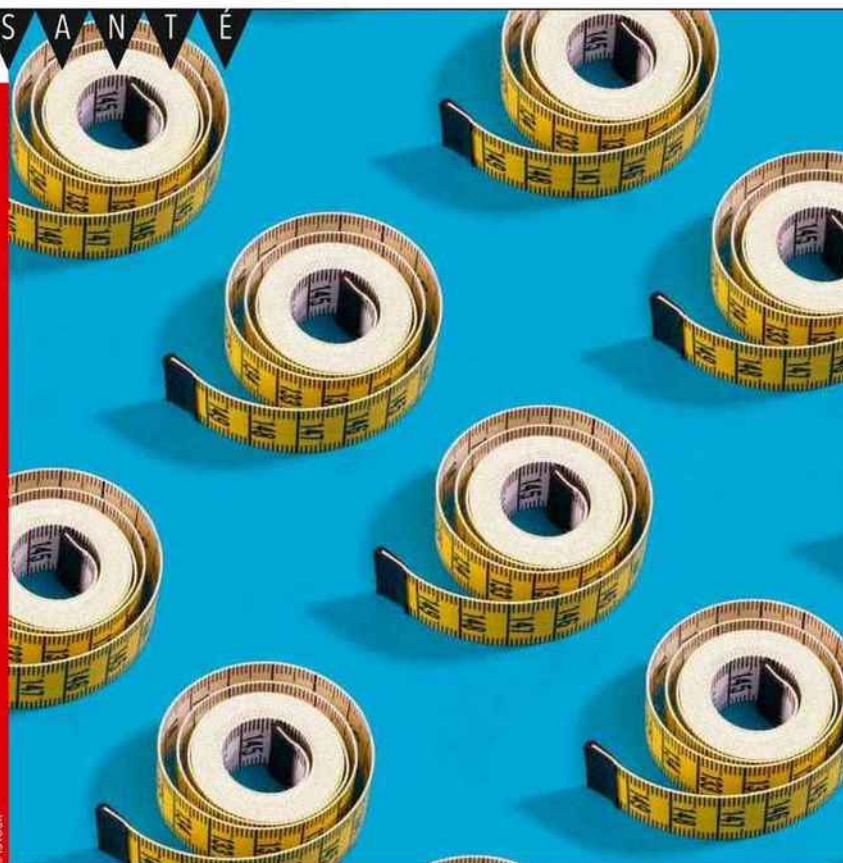


►► approche ou qu'on franchit cette barre « fatidique » des 50 ans, prend-on du poids rien qu'en regardant une pomme verte ? Et pourquoi ne parvient-on pas à perdre les kilos honnis quoi que l'on entreprenne – l'ascension de l'Everest ou une cure détox à base de jus d'épinard ? Est-ce dû à la ménopause ? À nos vies sédentaires ? Au stress, au manque de sommeil, au vieillissement ? Eh bien, accrochez-vous, car c'est un peu tout cela à la fois.

Une affaire d'hormones

« Au moment de la ménopause, aux alentours des 50 ans, on arrête de produire des œstrogènes et de la progestérone, et ces hormones avaient tendance à faire en sorte que le corps brûle des calories naturellement et à stabiliser le métabolisme. Celui-ci ralentit, donc le corps va brûler moins de calories, même au repos, explique Raphaël Gruman (2), nutritionniste. Si l'on n'adapte pas son alimentation et si l'on ne fait pas de sport, fatalement, on finit par grossir. On observe une prise de poids de 4 à 5 kilos dans la transition hormonale, autour de la ménopause, sur une période de deux, trois ans. » Le bouleversement hormonal a pour conséquence une nouvelle répartition des graisses sur l'abdomen, et la chute des œstrogènes favorise la fonte musculaire (la sarcopénie). Comme les muscles brûlent plus de calories que le gras, si on perd du muscle, les kilos en sus s'affichent crânement sur la balance. CQFD. Mais si on rend souvent responsable la ménopause du fait de ne plus rentrer dans ses jeans, la diminution du métabolisme corporel ne commence pas avec elle : il diminue d'à peu près 2 % par décennie dès l'âge de 20 ans. Idem pour la fonte musculaire, qui débute dès 30 ans pour atteindre 10 % par décennie passé 40 ans.

Problème, alors qu'on devrait, après 50 ans, ingérer plus de protéines afin de nourrir les muscles, on en mange souvent moins qu'avant. « Mes patientes de cet âge ressentent une moindre appétence pour la viande rouge, abonde Raphaël Gruman. Et ne la remplacent pas par d'autres protéines, mais par des féculents, comme des pâtes, pour être calées. » Résultat, elles perdent de la masse musculaire et prennent du poids. La cinquantaine, c'est aussi un moment



dans la vie où l'on peut être un peu down psychologiquement, il faut gérer le fait de vieillir, le départ des enfants, etc. On peut se sentir déprimée, voire faire une dépression, notamment en cas de carence en sérotonine, « l'hormone du bonheur » : c'est la raison pour laquelle on plonge la tête dans le placard en quête de réconfort, de chocolat, de gâteaux et de bonbecs... « Le sucre agit au niveau du cerveau comme un doudou en mimant l'action de la sérotonine, ce qui va accentuer ces problèmes de poids », avertit la naturopathe Laura Azenard (3). « Je fais énormément d'efforts pour perdre très peu, et, dès que je fais un écart, je prends beaucoup, souffle Marie, DRH, 52 ans, 57 kilos pour 1,63 mètre. À 45 ans, j'ai pris des bêtabloquants pour la migraine et j'ai immédiatement grossi. Je les ai arrêtés, mais, depuis, j'ai pris 5 à 7 kilos, que je ne parviens pas à perdre. Je n'ai pas accepté ce nouveau poids, mais ça reste difficile de résister à l'appel du sucre avec un mec qui mange tout ce qu'il veut sans grossir ! Il y a du chocolat et des gâteaux partout, même sous le lit... »

“Le sucre agit au niveau du cerveau comme un doudou en mimant l'action de la sérotonine, ce qui va accentuer les problèmes de poids.”

Laura Azenard,
naturopathe



Hormis la sérotonine, un autre neurotransmetteur agit sur notre biochimie et notre poids : la dopamine, qui nous permet d'entreprendre. Avec la ménopause, il arrive qu'on soit carencée, ce qui explique qu'on va moins se bouger... donc grossir. Ces deux neurotransmetteurs sont fabriqués à partir des protéines, encore elles ! Par ailleurs, la sérotonine permet la production de mélatonine, l'« hormone du sommeil », qui aide à s'endormir et à déstresser. Sans cette dernière, le taux de cortisol, sécrété en excès en cas de stress et/ou de mauvais sommeil, augmente, ce qui favorise l'insulino-résistance et donc le stockage des graisses... En outre, la ghréline et la leptine, hormones qui gèrent la faim et la satiété, sont également régulées pendant le sommeil. Il est donc important de bien dormir.

Dernier partenaire de choc : le microbiote. La bonne santé de ce « deuxième cerveau », fort de 100 000 milliards de micro-organismes, est déterminant pour l'équilibre pondéral. D'autant que « le microbiote vieillit, comme le reste de l'organisme, ce qui modifie l'assimilation des nutriments », note le D^r Arnaud Cocaul (4), médecin nutritionniste. *Les populations bactériennes peuvent se modifier, s'appauvrir, et cela d'autant plus qu'on les a maltraitées par une alimentation désorganisée et qu'on a pris du poids. C'est-à-dire que certaines bactéries disparaissent au profit d'autres qui vont moins éliminer les graisses et les sucres, et donc favoriser la prise de poids.* »

Le jeûne intermittent, une solution ?

« J'ai l'impression d'être tout le temps au régime, soupire Amandine, 52 ans, photographe, 80 kilos pour 1,75 mètre. J'en ai fait beaucoup, plusieurs par an, de différentes sortes, et, là, je viens d'entamer un jeûne intermittent avec des séances de fitness. Je tiens chaque fois trois semaines. J'aime trop boire et manger ! J'ai des phases où je ne peux pas m'empêcher de me remplir, j'ai des fringales, et ça va avec l'humeur. Quand je suis déprimée, j'ai envie de manger... et, quand je vais bien, je me dis que je prendrais bien un verre de vin ! » Les régimes hypocaloriques à répétition ont pour résultat, on le sait, une résistance métabolique. Le corps, affamé, fait des

réserves en prévision d'une future disette. C'est l'effet « *Je mange un grain de raisin et je prends 2 kilos* ». Il arrive même que le métabolisme soit totalement bloqué. Impossible alors de perdre un gramme, quoi que l'on fasse. Le nutritionniste Raphaël Gruman propose dans ce cas le jeûne intermittent, à raison de deux jours par semaine, pas plus, notamment pour relancer le métabolisme, car « *le corps perd ses repères et il réenclenche la perte de poids* ». Cette méthode appelée aussi « fasting », très en vogue pour perdre ou maintenir son poids, consiste à jeûner seize heures sur vingt-quatre et à s'alimenter sur une période de huit heures, pas trop tard le soir et en décalé le matin.

« *A priori, si l'on ne descend pas en dessous de son métabolisme de base, le jeûne intermittent ne présente pas de danger pour la santé et, même, il pourrait améliorer certains paramètres* », analyse le D^r Arnaud Cocaul. Les bienfaits seraient multiples : moins de fatigue, meilleur contrôle de la glycémie et meilleur fonctionnement du côlon. « *Mais le jeûne intermittent est très difficile à suivre, met en garde le médecin nutritionniste. Il ne convient pas à tout le monde. Chez les gros mangeurs, par exemple, cela peut provoquer des troubles alimentaires. Ne pas manger ou sauter des repas pendant cinq jours, en revanche, c'est de l'anarchie alimentaire et un cauchemar pour le corps. Je suis complètement opposé aux séjours de jeûne. Tous les patients qui ont fait ça ont repris plus de poids. Ces séjours valent cher et n'ont aucune assise scientifique nette.* » Et quid du régime cétogène, ou keto, également très en ►►

LES 5 RÈGLES D'OR

- 1 Chouchouter son microbiote.**
Diminuez la consommation de sucres raffinés et de produits salés, qui favorisent les mauvaises bactéries, et privilégiez une alimentation riche en fibres (artichaut, fenouil, amandes, pois chiches, etc.) et en probiotiques (yaourt, kéfir, choucroute), pour booster les populations de bactéries protectrices.
- 2 Manger léger le soir.** Mieux vaut éviter les protéines, que l'intestin peine à digérer et qui peuvent altérer le sommeil. Mettez sur les légumes et leurs fibres. Ainsi, le corps peut éliminer les toxines durant la nuit et se réparer, voire taper dans les réserves de gras. Aux autres repas, dissociez les protéines des glucides (féculents).
- 3 Réduire les apports de sucre.**
Surtout le sucre raffiné, mais aussi le fructose, contenu dans les fruits, qu'il faut éviter en fin de repas, car ils fermentent. Après 50 ans, les sucres alimentent les stockages au niveau abdominal. « *Deux morceaux de sucre par jour, ce ne sont que 40 calories mais 2 kilos en plus par an* », souligne le D^r Arnaud Cocaul. Choisissez des aliments à indice glycémique bas (céréales complètes, légumineuses, etc.).
- 4 Mâcher en pleine conscience.**
Mastiquez les aliments en dehors de toute distraction, télé ou autre, et broyez-les complètement avant de les ingérer. Les avantages ? On facilite le travail du tube digestif, qui pourra se consacrer à l'absorption des bons nutriments, ce qui empêche que l'on grossisse. De plus, savourer les aliments laisse le temps au cerveau de réaliser que l'on a assez mangé, ce qui limite la quantité de nourriture ingérée.
- 5 Faire le plein de protéines.**
Elles servent à produire des neurotransmetteurs, dont la sérotonine, essentielle pour le moral, pour l'équilibre du microbiote, et pour la qualité du sommeil, car elle sert à produire la mélatonine. Surtout, les protéines nourrissent les muscles, ce qui va accélérer le métabolisme en vous faisant dépenser plus de calories. Et, évidemment, faites du sport !



“Autour de 50 ans, pour garder un poids stable, il faut arrêter les régimes.”

►► vogue ? « C'est une aberration, répond le médecin, car c'est un régime dit "dissocié", appauvri en sucres, qui incite à manger plus de gras. Évidemment, les pertes de poids sont très rapides, mais il y a une reprise de poids après coup, c'est inévitable. Le régime à indice glycémique bas est moins aberrant, car il s'agit de réintroduire des céréales complètes, des légumineuses, de manger des fruits plutôt que des compotes, donc des aliments qui apportent des fibres, et cela rejoint les recommandations du Programme national nutrition santé. »

Rien d'inéluctable !

Résumons : la condition sine qua non pour garder durablement un poids stable autour de 50 ans est donc d'ARRÊTER de faire des régimes, de changer ses habitudes alimentaires (moins de glucides, plus de fibres) et d'adapter sa consommation de nutriments à ses besoins, car le métabolisme de base, on l'a vu, a changé. Une femme d'âge moyen (entre 40 et 60 ans)

consomme 1 600 calories par jour, contre 1 800 pour les hommes. Pour rebooster le métabolisme, il n'y a pas trente-six solutions. Il faut manger des protéines afin d'augmenter sa masse musculaire et faire de l'exercice : au minimum trente minutes de marche dynamique par jour, et, mieux, des exercices de gainage et du Pilates, qui renforcent les muscles profonds. Y a plus qu'à ! ■

(1) Les prénoms ont été changés.

(2) Coauteur avec Frédérique Laurent de Ma bible de la préménopause et de la ménopause avec la naturopathie (éd. Leduc).

(3) Auteure d'Arrêtez les régimes ! Retrouvez votre vitalité et votre santé sans frustration ni restriction (éd. Dangles).

(4) Coauteur avec Isabelle de Vaugelas de Végétarien sans carences : J'équilibre mes apports et je me régale avec 80 recettes ultra-gourmandes (éd. Albin Michel).

LE MOT DE SOPHIE

© BENJAMIN DECORIN



Prendre du poids à la ménopause serait-il inéluctable ? Ne nous laissons pas gagner par un état d'esprit sombre...

Restons actrices de nos vies ! Déjà, il existe des traitements hormonaux palliatifs qui combattent les désagréments. Ensuite, plutôt que de compenser avec des sucreries et de constater avec effroi que les kilos s'accumulent, soyez actives : faites-vous plaisir en trouvant les activités qui vous feront du bien au corps et à l'esprit ! Occupez-vous, ne restez pas isolées, soignez votre lien aux autres ! Ce moment de la vie nous offre parfois plus de temps et de moyens pour nous permettre d'aller au bout d'envies que, jusque-là, nous n'avons peut-être pas assouvies. Je suis hostile aux privations en tout genre. Plutôt que d'enchaîner les régimes, de vous contraindre et de vous gâcher la vie, apprenez à être plus sélective dans votre manière de vous alimenter : le choix des aliments, la teneur des repas en fonction de l'heure de la journée. Dosez s'il le faut, réduisez votre consommation à certains moments, après avoir commis des excès notamment, mais, surtout, n'oubliez pas de vous faire plaisir : c'est bon pour le moral ! Et puis bougez ! Marchez, nagez... Vous entretenez ainsi la fermeté de votre corps, brûlerez quelques calories, viderez votre disque dur et serez envahies d'endorphines, l'hormone du plaisir, qui ne peut que vous faire du bien !