**Maigrir pour femmes: spécificités et mode d’emploi.**

***Spécificités, difficultés, points à prendre en compte et choses à ne pas négliger quand vous voulez entamer une diète et que vous êtes une femme.***



Selon plusieurs études, les femmes ont biologiquement beaucoup plus de difficultés à perdre du poids que les hommes. Ceci s'explique par une différence de masse musculaire et une différence hormonale, génétique, activité physique et mode alimentaire.

De par la génétique (les femmes sont homozygotes (XX) avec une "solidité" génétique réelle, les hommes sont hétérozygotes (XY) avec une solidité moindre) les femmes ont des métabolismes d'épargne et de survie plus importants que les hommes (prédisposition à la maternité oblige). Les différences génétiques expliquent la moindre importance de masse musculaire chez les femmes. Le tissu musculaire est un grand consommateur de calories (1 kg de muscle brule 30 kcal par jour au repos), la consommation de calories chez l’homme est d’autant plus grande que sa masse musculaire l’est.

Les hormones jouent également un rôle fondamental. Ils rythment le fonctionnement des femmes bien plus que celui des hommes, de par leur cycle mensuel et par leur cycle de la vie. La puberté, la pré-ménopause et la ménopause sont des moments critiques dans la vie d'une femme, de nombreux facteurs liés à la gestion du poids se déterminent alors.

Le passage de la puberté à l'âge adulte est le moment où une alimentation déséquilibrée peut tout changer en termes de poids. La pré-ménopause est très anxiogène pour les femmes - elles redoutent la prise de poids et la baisse de la libido. Les récepteurs à la surface des adipocytes (cellules qui stockent les graisses et les sucres) sont sensibles aux hormones sexuelles chez les deux sexes, ce qui rend la lipolyse (destruction de tissus adipeux stockés) plus difficile. Cela explique aussi l'apparition d'un petit ventre chez les femmes et les hommes après 40 ans voir avant.

Contrairement aux idées reçues, les femmes n’ont pas un penchant plus prononcé pour la nourriture que les hommes. Elles ne se nourrissent pas plus de manière compulsive - émotionnelle - pour combler un vide ou pallier à un stress. Par contre si les hommes vont plus facilement se tourner vers l'alcool, le tabac…, les femmes le feront plus vers la nourriture sucrée. Le sucre est plus souvent "féminin" que masculin - confitures, pâtisseries et desserts sont dans l'inconscient social assimilés à la féminité, et portent les noms adéquats.

Vu que les femmes sont plus fréquemment en contact avec les aliments que les hommes - car souvent ce sont elles qui préparent les repas et nourrissent les enfants - ces contacts permanents expliquent que leur stress est souvent compensé par des aliments directement à portée de main.

Les conseils aux femmes pour accélérer la perte adipeuse malgré des contraintes de plus en plus nombreuses de la vie courante sont :

Côté génétique – il est impossible de changer son génome, mais les comportements alimentaires, l'exercice physique voire la méditation peuvent influencer l'expression de nos gênes existants. La diminution de la consommation d'oméga 6, acides gras insaturés présents dans le maïs, soja et tournesol permet de diminuer l'expression des gènes de différenciation des pré-adipocytes en adipocytes - on fabrique moins de cellules de stockage, adipocytes.

Côté hormones : il faut désacraliser la ménopause et ne pas faire une interruption de la vie "d'avant". Les prescriptions de doses de zinc – pour favoriser la sécrétion de testostérone, hormone de libido chez la femme également – est un traitement commun.

L’obligation de pratiquer une activité physique régulière - 3 fois 1 heure par semaine, ou même une activité sportive. L'important est la régularité, non l'intensité. Il faut le voir comme un travail – régulier et obligatoire. Mais on peut en pratiquer aussi une ou plusieurs dès le plus jeune âge, cela va de soi.

Côté alimentaire : c’est le côté facile. Il faut faire des repas aux heures régulières et au calme. La durée du repas doit être d'au moins 20 minutes afin de permettre aux signaux de satiété de se mettre en place. Chaque bouchée doit être mâchée au moins 12 fois afin que les capteurs situés sur la langue soient bien en contact avec les aliments et que le plaisir parvienne bien à la zone de récompense située entre le cortex et l'hypothalamus, car le cerveau doit avoir sa dose de plaisir alimentaire.

Il faut prendre un bon petit déjeuner - en 2 fois si nécessaire pour celles qui n'ont jamais faim le matin - ou n’ont pas le temps. Le déjeuner et le diner : il faut privilégier les légumes crus ou cuits avec de bonnes sources de protéines (œufs, poulet, viande blanche, poissons, viande rouge maigre, fruits de mer, laitage maigres). Pour les féculents – matin et midi, en contrôlant la quantité. Il faut avoir à portée la table des indices glycémiques pour choisir les aliments à indices bas (< 50). Sans oublier la ration quotidienne de bons lipides.

Sans oublier les collations, riches en protéines et apportant les sucres lents, comme des pommes. Manger toutes les trois heures permet d’éviter des variations de sucre dans le sang, et donc tout stockage indésirable.

Ecrit par « Slonia », www.deniss.org.