

Les femmes mangent mieux que les hommes.

Dis-moi ce que tu manges, je te dirai qui tu es... Les différences entre les hommes et les femmes se mesurent également au contenu de leur assiette: elle commandera plutôt une salade au poulet, lui un steak au beurre persillé. Et c'est loin d'être un cliché!

Si l'on compare les habitudes alimentaires des hommes et des femmes, on ne remarque aucune différence notable avant l'adolescence. Ce sont alors les habitudes prises à ce stade de la vie qui vont subsister à l'âge adulte, comme le confirme l'enquête suisse sur la santé réalisée en 1997.

A la recherche du plaisir...

Les femmes mangent plus de fruits, de légumes et de salade que les hommes, mais moitié moins de viande. Elles consomment également moins de boissons alcoolisées et préfèrent le chocolat pour assouvir leur gourmandise. Et si les hommes sont plus attentifs au plaisir que leur procure leur alimentation, les femmes, elles, accordent davantage d'importance aux apports énergétiques de leur assiette. Près d'une femme sur deux déclare avoir déjà essayé des régimes, contre un homme sur cinq.

Un risque accru de carences

Globalement, les femmes ont besoin d'un apport énergétique inférieur par rapport aux hommes. Ayant une masse musculaire moins importante, elles ont en effet besoin de moins de calories et donc de nutriments. En revanche, elles voient leur besoins en fer et en zinc augmenter à certains moments de leur vie, notamment pendant la puberté. De même, leurs besoins en nutriments essentiels augmentent sensiblement pendant la grossesse et l'allaitement. Mais d'autres facteurs viennent également perturber l'équilibre de bon nombre de femmes: les travaux ménagers, l'éducation des enfants, l'activité professionnelle, mais aussi le cycle hormonal mensuel et tous les petits événements survenant pendant la grossesse et l'allaitement. Si l'on ajoute à cela la pression sociale, due

notamment à la publicité qui véhicule le stéréotype de la femme au corps parfait, on constate que les risques pour la femme de ne pas couvrir ses besoins en nutriments essentiels sont nombreux. On observe par exemple qu'un grand nombre de femmes n'absorbent tout au long de leur vie jamais suffisamment de vitamine D ni de calcium.

La gourmandise: un phénomène typiquement féminin

Selon une étude, les femmes de 25 à 34 ans mangent du chocolat en moyenne 12 fois par mois, soit 3 fois de plus que les hommes. La gourmandise semble donc être un phénomène typiquement féminin. Par ailleurs, les femmes ont souvent mauvaise conscience de se laisser tenter par des aliments sucrés. Lorsqu'elles ne peuvent y résister, certaines préfèrent sauter le repas suivant, d'autres compenser en faisant beaucoup de sport. Attention: les comportements induits par une mauvaise conscience peuvent dans le pire des cas entraîner des troubles de l'alimentation. Il est donc essentiel de ne pas culpabiliser mais d'apprendre à se faire plaisir en mangeant.

LES HOMMES D'ABORD

Ce sont surtout les femmes qui consultent un nutritionniste. Cela signifie-t-il pour autant que l'excès de poids est un problème essentiellement féminin? Pas vraiment. Dans l'enquête suisse sur la santé réalisée en 1997, 42% des hommes interrogés déclarent avoir des problèmes de poids, contre 28% des femmes. Quand il s'agit de surcharge pondérale importante (adiposité) en revanche, les deux sexes sont à peu près à égalité (6,7% des hommes et 7% des femmes interrogés).

NICOLE HUWYLER



est nutritionniste de formation et donne des conseils sur la manière de s'alimenter sainement tout en se faisant plaisir

Vous avez des questions concernant la santé et l'alimentation?

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 09h00 à 12h00, par téléphone au 031 359 57 56 ou par e-mail à l'adresse nicole.huwyler@swissmilk.ch.