

# Bien manger au masculin

Les habitués des librairies auront sans doute constaté que la littérature spécialisée a le vent en poupe. Des ouvrages riches en recommandations utiles existent en effet dans tous les domaines. Mais il manque encore dans les rayons un recueil de conseils pour inciter les hommes à manger sainement ...

**S**elon l'enquête suisse de 1997 sur la santé, 40 % des hommes ne font pas attention à ce qu'ils mangent et leurs habitudes alimentaires sont beaucoup moins bonnes que celles des femmes. Ajoutons à cela que les hommes sont plus nombreux que les femmes à présenter une surcharge pondérale, et qu'ils ont donc plus de risques de développer une maladie cardiovasculaire. Ils auraient donc tout intérêt à adopter une alimentation plus saine. Mais comment les en convaincre?

## Ce que les hommes aiment

Les hommes considèrent la nourriture avant tout comme un moyen de se faire plaisir. Ils mangent ce qui leur plaît, sans se soucier de la teneur calorique ni de la valeur nutritive des plats. Ainsi, ils préfèrent la viande rouge (porc, bœuf) à la blanche (poulet, lapin, veau) et sont beaucoup moins friands de légumes et de salade que les femmes. Par ailleurs, en Suisse, près de la moitié de la population masculine ne consomme pas assez de fruits. En résumé: les hommes aiment tout ce qui est mauvais pour la santé!

## Des besoins différents

Les hommes présentent un métabolisme énergétique et protéique légèrement plus élevé que celui des femmes. Ils ont donc des besoins un peu plus élevés en certaines vitamines, ainsi qu'en magnésium et en zinc. Ces

différences physiologiques ne suffisent toutefois pas à expliquer les différences de comportement alimentaire observées entre les hommes et les femmes. Ces habitudes spécifiques sont plutôt à mettre au compte de l'éducation et de la socialisation ainsi que de l'idéal physique, autant d'éléments qui divergent selon que l'on est un homme ou une femme. Aussi des plats consistants, nourrissants, très épicés et riches en viande sont-ils réputés typiquement masculins.

## Manger sainement

Il est d'autant plus essentiel de mener une vie saine que la complexité des exigences professionnelles et familiales ne cesse d'augmenter. Car qui dit alimentation équilibrée dit aussi performances plus élevées. Quelques conseils simples valent mieux que de longs discours pour expliquer le bien-fondé d'une bonne alimentation. Montrez à votre partenaire comment profiter à court terme des avantages d'une alimentation saine. Bien se nourrir contribue en effet à prévenir certaines maladies, mais aussi à améliorer ses performances au travail et pendant ses loisirs, notamment sportifs. Une consommation d'eau suffisante et des en-cas équilibrés doivent également devenir des réflexes. Mis bout à bout, ces petits gestes peuvent faire beaucoup. Et n'oubliez pas qu'avec un zeste d'humour, l'effort paraîtra moins important.

## 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 l'alimentation?**

Notre conseillère est à votre disposition du mardi au jeudi de 9h00 à 12h00 par téléphone au 031 359 57 58 ou par e-mail à l'adresse: [nicole.huwyler@swissmilk.ch](mailto:nicole.huwyler@swissmilk.ch)

## QUELQUES CONSEILS

- Les plats maison sont meilleurs. Etablissez ensemble un planning pour la préparation des repas: celui qui cuisine choisit le menu. Cela vous permettra de varier davantage votre alimentation, qui sera donc plus saine.
- Consommez les fruits et les légumes d'une autre manière. Souvent, les hommes (et les enfants) les préfèrent coupés en petits morceaux. Profitez-en pour remplacer les chips trônant habituellement sur la table basse par des brochettes de fruits ou de légumes.
- Cachez dans ses plats préférés des produits à base de blé complet, ou remplacez de temps

en temps la purée de pommes de terre ou les pommes duchesse par des légumes.

- Faites l'éloge, devant votre partenaire, d'un grand chef animant une émission culinaire. Qui sait, peut-être deviendra-t-il le nouveau Jamie Oliver pour vous impressionner...
- Laissez trainer des livres sur la nutrition à des endroits stratégiques.
- Ne mettez pas la charrue avant les bœufs. Vouloir tout changer tout de suite est souvent voué à l'échec. De petits changements sur le long terme sont bien plus efficaces.