

SOMMAIRE

Les femmes actives

Les chiffres clés

Les habitudes alimentaires des femmes

Les recommandations

Les alternatives Herbalife

Les compléments Herbalife

A retenir

Les chiffres clés



- › **36,2 %** : c'est la proportion de femmes qui sont en surcharge pondérale. 24,2 % des femmes sont en surpoids et 12 % présentent une obésité. La prévalence du surpoids est plus faible que pour les hommes, celle de l'obésité est identique.
- › **41,6 %** : c'est la proportion de femmes âgées de 35 à 54 ans ayant un niveau d'activité physique « entraînant des bénéfices pour la santé ».
- › **26,5 %** : c'est la proportion de femmes ayant consommé au moins un complément alimentaire au cours des 12 derniers mois. Les femmes sont deux fois plus nombreuses que les hommes à consommer des compléments alimentaires.

Les habitudes alimentaires des femmes



Les prises alimentaires. L'alimentation des femmes se caractérise par une consommation entre les repas plus fréquente que celle des hommes. 43 % des femmes, contre 30 % des hommes, prennent une collation tous les après-midi. Les femmes sont également plus nombreuses à prendre une collation tous les matins et tous les soirs. Par contre, la régularité du rythme alimentaire des principaux repas est similaire entre les hommes et les femmes.

Lieux de consommation. Pour les adultes, les repas sont majoritairement pris au domicile, quel que soit le repas. Au déjeuner, 26 % des repas sont pris hors domicile, c'est la proportion la plus importante. La majorité de ces déjeuners hors foyer sont habituellement pris sur le lieu de travail, même lorsqu'il n'y a pas de cantine (paniers repas, sandwichs...).



Consommations alimentaires. Les femmes consomment en moyenne 2583 g d'aliments et de boissons chaque jour. Elles sont plus nombreuses que les hommes à consommer des céréales au petit-déjeuner, des produits sucrés (biscuits, pâtisseries et gâteaux, glaces et chocolats), des ultra-frais laitiers, des poissons, des fruits, des boissons non alcoolisées et des soupes.

Apports en énergie et en nutriments. L'apport énergétique total moyen est de 1855 kcal par jour, il est inférieur à celui des hommes. Les protéines apportent 16,7 % de l'énergie, les lipides 39,6 %, et les glucides 43,8 %. La contribution des lipides et des glucides simples à l'apport énergétique est plus importante chez les femmes que chez les hommes.



Apports en vitamines et en minéraux. Du point de vue quantitatif, les apports sont supérieurs chez les hommes. Par contre, lorsque les quantités consommées sont ramenées à l'apport énergétique, les apports sont supérieurs chez les femmes. L'alimentation des femmes présente donc, en moyenne, une meilleure densité nutritionnelle que celle des hommes. Ces apports en vitamines et en minéraux sont liés à la consommation plus importante par les femmes de fruits, de légumes et de produits laitiers.

Les recommandations

Energie : c'est le carburant nécessaire à l'organisme pour assurer toutes ses fonctions : bouger, respirer, penser... Pour conserver un poids stable, les apports énergétiques doivent correspondre aux dépenses énergétiques. L'énergie est exprimée en calories (kcal). L'apport calorique moyen conseillé aux femmes actives est compris entre 1800 et 2200 kcal par jour. Il est adapté en fonction de l'âge, de la taille, du niveau d'activité physique qui dépend du métier, des activités sportives...

- ☛ Faire 3 repas par jour, petit-déjeuner, déjeuner et dîner, et ne pas sauter de repas.
- ☛ Se limiter à une collation par jour.



Protéines : ce sont les éléments bâtisseurs de l'organisme, elles permettent le fonctionnement des cellules et la contraction des muscles. Un gramme de protéines apporte 4 kcal.

Les protéines devraient représenter 11 à 15 % de l'Apport Énergétique Total (AET), soit de l'ordre de 50 à 80 g. L'apport moyen en protéines des femmes est de 74 g, ce qui permet de couvrir les besoins. Les protéines sont apportées par des aliments d'origine animale (viandes, poissons, produits laitiers...) et par des aliments d'origine végétale (féculents, pain, légumes secs...). 50 % des protéines consommées devraient être végétales.

- ☛ Consommer 1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs.
- ☛ Consommer 3 produits laitiers par jour.

Lipides : ce sont les graisses présentes dans l'alimentation. Les lipides constituent une source d'énergie importante, 9 kcal par gramme. Ils ont également un rôle clé dans le fonctionnement des cellules, du système nerveux, la fabrication des hormones...

Les lipides devraient représenter 30 à 35 % de l'AET, soit de 60 à 85 g. L'apport moyen des femmes est de 79,5 g, soit 39,6 % de l'AET. La part des lipides devrait être réduite. Les lipides sont apportés par les corps gras (beurre, huiles, sauces...) et par certains aliments (charcuteries, fromages, viennoiseries, fritures...).

- ☛ Mesurer les quantités de corps gras ajoutées et préférer les modes de cuisson nécessitant peu ou pas d'ajout de lipides (cuisson vapeur, grill, four, poêle à revêtement antiadhésif...).
- ☛ Consommer en quantités raisonnables : chocolats, pâtisseries, biscuits...



Glucides : ce sont les éléments qui, une fois digérés, vont fournir du glucose, le carburant de base des cellules. Les glucides constituent la principale source d'énergie de l'organisme, ils apportent 4 kcal par gramme.

Les glucides devraient représenter 50 à 55 % de l'AET, soit de l'ordre de 225 à 300 g. Parmi les glucides, au moins 80 % devraient être apportés sous forme d'amidon (pain, féculent...) et au plus 20 % sous forme de glucides simples (sucre, sodas, chocolat, fruits...). Les Françaises consomment en moyenne 199 g de glucides par jour, dont 45,9 % sous forme de glucides simples. L'apport global en glucides des femmes est insuffisant et la part des glucides simples est trop importante. L'apport insuffisant en glucides complexes est lié au fait que de nombreuses femmes pensent que le pain et les féculents font grossir.

☛ Consommer des glucides complexes à chaque repas (pain, céréales, biscottes...) et une fois par jour un accompagnement de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...).

☛ Limiter les produits sucrés comme les pâtisseries, le chocolat, les glaces...



Fibres

Les fibres n'apportent pas de calories, mais elles sont essentielles au bon fonctionnement du transit, à la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et à l'obtention d'une bonne satiété. Les apports conseillés sont de 25 à 30 g par jour. La consommation des Françaises est de 16 g par jour, ce qui est insuffisant. Cependant la consommation est en augmentation depuis 8 ans, du fait de l'augmentation de la consommation de fruits et légumes par les femmes.

☛ Consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour.

☛ Consommer régulièrement des produits complets (pain complet, riz complet...).

Vitamines et minéraux

Les femmes peuvent avoir des difficultés à couvrir leurs besoins en certains minéraux et vitamines. Le calcium, le fer, le magnésium et la vitamine B9 méritent une attention particulière chez les femmes actives.



Le calcium. Il est essentiel à la solidité des os. L'apport moyen des femmes est de 850 mg par jour. L'apport conseillé est de 900 mg par jour et le besoin est augmenté pendant la grossesse et l'allaitement. Les aliments sources de calcium sont les produits laitiers, les fruits, les légumes et certaines eaux minérales.

Le fer. Il joue un rôle essentiel, notamment dans la fabrication des globules rouges apportant l'oxygène aux cellules de l'organisme. Les besoins des femmes sont supérieurs de 77 % à ceux des hommes et ce dès la puberté. L'apport conseillé est de 16 mg par jour alors que les apports moyens sont de 11,5 mg par jour. Les meilleures sources de fer sont le boudin noir, les abats, la viande, les huîtres, les moules...



Le magnésium. Il participe à de nombreuses réactions dans le corps et joue un rôle important dans l'équilibre nerveux et musculaire. L'apport conseillé est de 360 mg par jour alors que les apports moyens sont de 261 mg par jour. Les meilleures sources de magnésium sont les coquillages, les crustacés, les aliments céréaliers complets, les épinards, les fruits secs...

La vitamine B9. Elle est essentielle pour préparer le corps à une grossesse. L'apport conseillé est de 300 µg par jour et l'apport moyen est de 268 µg par jour. Les meilleures sources de vitamine B9 sont les abats, les fruits et les légumes.

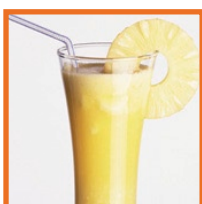
Les alternatives Herbalife



Les femmes actives sont sensibles à la nutrition pour elles et pour leur famille. Par contre au quotidien, elles évoquent diverses difficultés pour équilibrer leur alimentation : pas faim le matin, pas le temps de manger le midi, envie de grignoter dans la journée....

Pour celles qui ne prennent pas de petit-déjeuner ou un petit-déjeuner insuffisant...

Le petit-déjeuner est incontournable, il apporte à l'organisme l'énergie pour bien démarrer la journée. Il devrait être composé d'un produit laitier, d'un fruit, d'un aliment céréalier et d'une boisson. Un shake de Formula 1 Herbalife apporte des protéines, des vitamines, des minéraux et constitue un apport liquide pour une bonne hydratation. C'est une bonne alternative pour reprendre l'habitude d'un petit-déjeuner. Le petit-déjeuner Formula 1 peut être agrémenté selon votre goût et vos envies par un fruit et un produit céréalier.



Pour celles qui font l'impasse sur le déjeuner...

Le déjeuner est l'occasion de faire une pause et de recharger les batteries pour tenir jusqu'au repas suivant. Un déjeuner équilibré est composé d'une viande ou d'un poisson, de légumes, d'un féculent, d'un fruit et d'un produit laitier. Un shake de Formula 1 est une

bonne alternative par rapport à un déjeuner inexistant. Ce repas léger est une solution rapide et pratique pour reprendre l'habitude de déjeuner. Pour avoir suffisamment d'énergie, prévoir une collation dans l'après-midi.



NOUVEAU : La Barre Repas Equilibre Formula 1

C'est un Substitut de Repas pour Contrôle du Poids et Soutien à l'Equilibre Alimentaire. Elle constitue une excellente alternative au petit-déjeuner, au déjeuner ou au dîner.

La Barre Repas Equilibre Formula 1 est prête à l'emploi. Sa présentation, sous forme de barre, et sa texture permettent de varier les plaisirs quelque soit le lieu ou la situation. Vous ne vous posez pas de questions : qualité et quantité sont contrôlées en un seul geste.

Pour celles qui grignotent régulièrement...

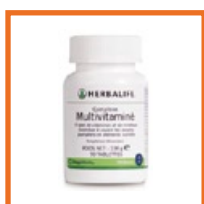
Les grignotages peuvent être liés à des repas principaux déséquilibrés ou insuffisants. Les aliments grignotés sont souvent gras et/ou sucrés et risquent de déséquilibrer l'alimentation. Les grignotages sont à éviter, en cas de petits creux dans la journée, leur préférer une collation équilibrée. Le shake de Formula 1, notamment les sachets individuels, et les en-cas Herbalife : les Barres aux Protéines et les Graines de Soja Grillées sont de bonnes alternatives pour les collations.

Les compléments Herbalife

Pour les femmes actives, il peut être difficile de respecter les fréquences de consommation de chaque groupe alimentaire au quotidien. De ce fait elles peuvent avoir des difficultés à couvrir les besoins en certains nutriments essentiels. Les compléments alimentaires sont une alternative pour contribuer à apporter à l'organisme les nutriments dont il a besoin.



Le Complément Alimentaire à Base de Fibres. Il aide à compléter les apports en fibres alimentaires au quotidien. Les fibres sont indispensables au quotidien, notamment à la régulation du transit intestinal. 8 tablettes apportent 3,5 g de fibres. Pour un bon confort digestif, il est essentiel d'associer : un apport de fibres (25 à 30 g par jour), une hydratation suffisante (au moins 1,5 litre par jour) et une activité physique régulière (au moins 30 min. par jour).



Formula 2 – Complexe Multivitaminé. Il aide à augmenter l'apport nutritionnel en vitamines et en minéraux et contribue à la couverture des besoins en éléments essentiels. Formula 2 contient 11 vitamines et 6 minéraux. Une tablette couvre 15 % à 43 % des apports journaliers recommandés (AJR) en vitamines et en minéraux.



Cell-U-Loss. Il aide à augmenter l'apport nutritionnel en vitamine C et en 3 minéraux : calcium, fer et magnésium, dont les apports sont généralement difficiles à couvrir, notamment en période de contrôle de poids. 3 tablettes couvrent 15 % des AJR en vitamine C, 21,8 % des AJR en calcium, 18,9 % des AJR en fer et 17,6 % des AJR en magnésium.



VegetACE. Il contribue à la couverture des besoins en antioxydants pour compléter les apports par l'alimentation et aide l'organisme à lutter contre les radicaux libres. Il est riche en éléments antioxydants : vitamine E, vitamine C, bêta-carotène et contient du sélénium et des caroténoïdes. VegetACE associe 4 éléments antioxydants qui interagissent les uns avec les autres.

A retenir

- › 36,2 % des femmes sont en surcharge pondérale, dont 12 % en obésité.
- › Les femmes mangent plus entre les repas. Elles consomment plus de produits sucrés, d'ultra-frais laitiers, de poissons, de fruits... La proportion des lipides et des glucides simples est plus importante que chez les hommes.
- › Les femmes devraient être vigilantes aux apports de graisses et consommer davantage de glucides complexes comme le pain, le riz, les pâtes...
- › Les femmes actives évoquent diverses difficultés pour équilibrer leur alimentation au quotidien, le shake de Formula 1 peut être une bonne alternative.
- › Les compléments alimentaires sont une alternative pour contribuer à apporter aux femmes actives les nutriments essentiels.

Sources :

- *Inca 2 (2006-2007), Etude Individuelle Nationale des Consommations Alimentaires 2, Rapport, février 2009, Afssa.*
- *Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions Tec&Doc.*
- *Photos : Photo alto, Fotolia*