

La nutrition de la femme... : Les étapes de sa vie

Autor(en): **Matute, Astrid**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura**

Band (Jahr): - **(1998)**

Heft [31]: **Femmes et prévention santé : campagne alimentation**

PDF erstellt am: **22.07.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-351481>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LA NUTRITION DE LA FEMME... LES ETAPES DE SA VIE



L'alimentation fait tellement partie de nous-mêmes, éducation, tempérament, genre de vie, qu'il est bien difficile de se rendre compte de ce que nous mangeons. D'ailleurs quand tout va bien :

- pourquoi se préoccuper de l'alimentation ?
- pourquoi se priver ?
- pourquoi ne pas manger n'importe quelle quantité ?
- n'importe quoi, n'importe quand ?

Les besoins nutritionnels de la femme sont qualitativement les mêmes que ceux de toute personne en bonne santé : un équilibre judicieux entre protéines, lipides, glucides, vitamines, fibres et minéraux avec une attention particulière pour le fer et le calcium.

L'alimentation devrait être variée, adaptée à chaque étape de la vie d'une femme, à sa taille et à son activité.

Reprenons ce concept intéressant développé par A.R. Bertola lors d'une journée de formation continue des diététiciennes diplômées :

L'alimentation de la femme peut être échelonnée en 5 étapes :

- Entre 0 et 12 ans, c'est l'âge de la naissance d'un corps. Les préoccupations nutritionnelles sont d'ordre ludique (découverte des aliments et des habitudes alimentaires) et dépendent des besoins physiologiques.

De 12 à 21 ans, l'adolescente, est intéressée par l'aspect quantitatif (appétit d'ogre), dicté par des besoins énergétiques élevés. Pour certaines, c'est la période des premiers régimes.

Pour la jeune femme adulte de 21 à 40 ans, c'est la naissance sociale, l'entrée dans le monde du travail et /ou dans le rôle de mère et épouse. L'intérêt est porté sur la qualité de l'alimentation (goûts, environnement). Un poids idéal est alors synonyme de réussite sociale et tend à développer le conflit poids/beauté.

Veillez sinon à conserver un poids stable en limitant les matières grasses (aussi bien cachées dans les aliments que visible pour cuisiner).

Pour la femme mûre de 40 à 65 ans, cette période incluant la ménopause révèle la naissance individuelle, l'épanouissement...C'est l'acceptation de son image corporelle. L'aspect de la nourriture est plus important que l'aspect quantitatif. La femme est portée vers la santé, le bien-être.

Pour les femmes de plus de 65 ans resurgit l'aspect « souvenir ». L'équilibre et la santé restent des bases de références solides.

Ce schéma peut toutefois être perturbé de manière importante par l'apparition de pathologies telles que l'anorexie, la boulimie. Le modèle social imposant la minceur fait des ravages, notamment auprès des adolescentes lorsqu'elles subissent, à la puberté, une transformation de leur apparence physique.

Déjà à l'âge de sept ans certaines fillettes sont confrontées à cet « idéal de minceur » et en souffrent. Plus tard, une femme mince apporte la preuve qu'elle contrôle sa vie et son poids. Elle a du succès, est attirante.

Si une femme ne correspond pas aux normes de la femme idéale (ce qui est majoritairement le cas) elle peut sombrer dans le cycle infernal de la boulimie, l'anorexie. Ces troubles du comportement trahissent très souvent un désir de combler un vide affectif ou de maîtriser une anxiété. Les problèmes psychiques ont plus tendance à s'exprimer à travers la nourriture chez les femmes que chez les hommes.

Alors, quand tout va bien, profitons-en et félicitons-nous. C'est justement parce que nous ne mangeons pas n'importe quelle quantité, n'importe quoi, n'importe quand. La femme est préoccupée par son alimentation et ceci est une très bonne chose.

Astrid Matute,
Diététicienne diplômée