

## SOMMAIRE

### LES FEMMES ACTIVES

Qui sont-elles ?

Les chiffres clés

Leurs besoins en protéines, en lipides, en glucides et en fibres

Leurs besoins en vitamines et minéraux

Exemple de répartition

Les réponses Herbalife à leurs attentes

A retenir



#### Qui sont-elles ?

L'ensemble des femmes âgées de 20 ans à 55 ans. Véritables femmes orchestre, elles cumulent souvent vie familiale, vie professionnelle, vie affective... Elles sont très sensibles aux questions nutritionnelles, pour elles et pour leur famille. Leurs préoccupations sont la gestion du stress, du temps, de la vitalité, du bien être, de leur ligne...

#### Les chiffres clés

**31 444 000 :**

c'est le nombre de femmes en France, tous âges confondus, en 2006.

**40,3 % :**

c'est la proportion de femmes âgées de 25 à 55 ans.

**81,1 % :**

c'est le pourcentage de femmes âgées de 25 à 49 ans qui ont une activité professionnelle ou qui en recherchent une.

**7,5 kg :**

c'est le poids pris en moyenne par les Françaises entre 20 et 50 ans.

**23,3 % :**

c'est la proportion de femmes touchées par le surpoids.



## Leurs besoins en protéines, en lipides, en glucides et en fibres

Le besoin énergétique moyen des femmes actives est de 2000 à 2200 kcal par jour. Il est couvert par les apports en protéines, en lipides et en glucides.

### - Protéines :

elles devraient contribuer pour 11 à 15 % à l'Apport Energétique Total (AET), de la journée ce qui correspond à 60 à 80 g de protéines par jour. Les Françaises en consomment un peu plus (16,4 % de l'AET). Pour être plus proche des recommandations, le conseil est de ne manger qu'une fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs.

### - Lipides :

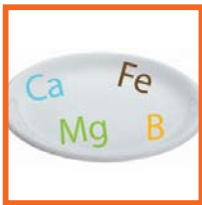
ils devraient contribuer pour 30 à 35 % à l'Apport Energétique Journalier, ce qui correspond à 70 à 85 g de lipides (graisses) par jour. Cette quantité englobe les corps gras ajoutés (huile, beurre, margarine...) et les lipides apportés par les aliments (viandes, viennoiseries, pâtisseries, fromages, charcuteries...). Les Françaises consomment trop de lipides (38,3 % de l'AET). Pour être plus proche des recommandations, il est essentiel de mesurer les quantités de corps gras, de privilégier les modes de cuisson nécessitant le moins d'ajout de lipides et de connaître les aliments apportant le plus de lipides.

### - Glucides :

ils devraient contribuer pour 50 à 55 % à l'Apport Energétique Journalier, ce qui correspond à 275 à 300 g par jour. Les Françaises en consomment trop peu (40,4 % de l'AET). L'explication réside dans le fait que de nombreuses femmes pensent que c'est le pain et les pâtes qui font grossir. Il est essentiel de rappeler que les glucides sont le principal carburant de notre organisme et que ce sont eux qui permettent d'obtenir une bonne satiété. Pour être plus proche des recommandations, les glucides complexes doivent être présent à chaque repas sous la forme de pain et une fois par jour sous la forme d'un accompagnement de pâtes, riz, pommes de terre...

### - Fibres :

elles ne contribuent pas à l'Apport Energétique Journalier. Elles sont essentielles au bon fonctionnement du transit ainsi qu'à l'obtention d'une bonne satiété. Les apports conseillés en fibres sont de 25 à 30 g par jour. La consommation des Françaises est très en dessous (17 g par jour). La consommation de fruits et de légumes ainsi que celle de produits complets reste trop faible ou irrégulière.



## Leurs besoins en vitamines et minéraux

Les femmes doivent être plus attentives à la qualité nutritionnelle de leur alimentation que les hommes. En effet, elles consomment une moindre quantité d'aliments avec des besoins en vitamines et en minéraux pratiquement équivalents. Cette problématique est encore plus marquée chez les femmes qui se restreignent pour maintenir leur ligne.

### Le calcium.

Vers 25 ans, la femme aura atteint le maximum de son capital osseux. Elle devra l'entretenir le restant de sa vie. L'apport conseillé est de 900 mg par jour. Pour 30 % des femmes de 18 à 50 ans, les apports sont inférieurs. Il est à noter que le besoin en calcium est augmenté pendant la grossesse, l'allaitement et à partir de la ménopause. Pour couvrir leurs besoins en calcium, les femmes devront consommer 3 à 4 produits laitiers par jour.

### Le fer.

Les besoins des femmes sont supérieurs de 77 % à ceux des hommes, et ce dès la puberté du fait des pertes lors des règles. L'apport conseillé est de 16 mg par jour alors que les apports constatés sont de 12,3 mg par jour. Pour un apport satisfaisant, il est essentiel pour les femmes de consommer régulièrement les aliments les plus riches : boudins, abats, viandes, huîtres, moules. Les légumes secs ou frais permettent de compléter l'apport de fer d'origine animale. Il est à noter cependant que le fer d'origine végétale est moins bien utilisé par l'organisme. Bon à savoir, pour optimiser l'utilisation du fer il faudra consommer au même repas de la vitamine C.

### Le magnésium.

L'apport conseillé est de 360 mg par jour. Pour 23 % des femmes, les apports sont inférieurs aux 2/3 de cet apport conseillé. C'est le cas des femmes qui diminuent leurs apports énergétiques et qui consomment peu de produits complets. Les aliments les plus riches en magnésium sont les coquillages, les crustacés, le riz complet, les pâtes complètes, les bettes, les épinards, la banane, les fruits secs... Exemple d'aliments à consommer sur une journée pour couvrir les besoins en magnésium d'une femme : 5 portions de fruits et légumes dont 1 assiette d'épinards et 1 banane + 4 tranches de pain complet.

### La vitamine B9.

L'apport conseillé est de 300 µg par jour. La vitamine B9 est essentielle pour préparer le corps à une grossesse. En effet, elle est indispensable dans les premières semaines de la grossesse. Une carence à ce moment-là peut provoquer un défaut de fermeture du tube neural. Les aliments les plus riches en vitamine B9 sont les abats, les fruits, les légumes, les produits laitiers... Encore une bonne raison de consommer 5 portions de fruits et de légumes par jour.

## Exemple de répartition

	Calcium (mg)	Fer (mg)	Magnésium (mg)	Vitamines B9 (mg)
	<b>Petit-déjeuner</b>			
Thé ou café sucré				
1 yaourt	216	0	16	2,5
2/5ème de baguette	23	1,4	26	23
1 noix de beurre				
1 c.à.s de confiture				
1 verre de 100% pur jus d'orange	20	0,4	22	40
	<b>Déjeuner</b>			
1 petite assiette de légumes	40	0,8	15	30
1 steak haché	7	2,2	21	9
1 assiette d'épinards	224	4,8	92	280
1/8ème de camembert	120	0	5	29
1 salade de fruits	45		15	30
2 tranches de pain complet	34	1,2	48	14
	<b>Goûter</b>			
Thé ou café sucré				
1 fromage blanc	117	0,4	11	16
2 c.à.s de muesli	13	1	20	22
	<b>Dîner</b>			
1 petite assiette de légumes	40	0,8	15	30
1 assiette de pâtes complètes au coulis de légumes	18	1	86	20
1 crème dessert chocolat	150	0,5	18	
1 pomme	7	0,2	6	13
1 tranche de pain complet	17	0,6	24	7
<b>APPORTS TOTAUX</b>	<b>1091</b>	<b>15,3</b>	<b>440</b>	<b>565</b>



## Les réponses Herbalife à leurs attentes

### « Je n'ai plus rien à me mettre... ».

Un programme de contrôle de poids Herbalife associé à des compléments ciblés aide à retrouver la ligne et ses tenues préférées.

### « Je ne mange qu'un sandwich le midi... ».

Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle peut remplacer votre sandwich. Pour avoir suffisamment d'énergie l'après-midi, vous pouvez compléter votre shake par un fruit et un petit pain.

### « J'ai fait un excès hier, comment compenser ? ».

Il faut avant tout résister à la tentation de sauter un repas pour compenser un repas copieux. Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour un repas facile et léger. En effet, il apporte des protéines et peu de lipides.

### « Je n'ai jamais soif... ».

Découvrez La Préparation pour Boisson à l'Aloe Vera pour une hydratation en douceur et la Boisson Instantanée à base de Thé et d'Extraits Végétaux ou Liftoff™ pour la vitalité qu'elles apportent. Ces boissons représentent de bonnes alternatives à l'eau tout en profitant des bienfaits spécifiques de chaque boisson.

### « Je suis constipée... ».

Le Complément Alimentaire à Base de Fibres associé à une bonne hydratation et à une activité physique régulière aide à retrouver le confort digestif et à le préserver.

### « J'ai des difficultés à couvrir mes besoins en minéraux... ».

Cell-U-Loss aide à augmenter spécifiquement les apports en calcium, magnésium et fer, des nutriments souvent insuffisamment consommés par les femmes actives.

### « Je souhaite retarder l'apparition des 1ère rides... ».

Les femmes subissent au quotidien de nombreuses agressions : stress, pollution, tabac... ce qui a pour effet d'augmenter les radicaux libres qui peuvent entraîner un vieillissement prématuré des cellules. Pour aider l'organisme à faire face à l'augmentation des radicaux libres, les antioxydants sont essentiels. VegetACE fournit un complexe d'antioxydants.

### « Je viens d'arrêter la pilule... ».

Pour préparer au mieux une future grossesse, il est essentiel d'assurer un bon apport en vitamines et minéraux. La Formula 1 – Boisson Nutritionnelle, et la Formula 2 – Complexe Multivitaminé sont des solutions intéressantes pour compléter vos apports. Par contre, au cours de la grossesse, le suivi sera assuré par le médecin. Après la grossesse et l'allaitement, le programme de contrôle de poids Herbalife pourra vous aider à retrouver votre ligne.

### « J'ai un emploi du temps chargé ».

Liftoff™, les tablettes au Guarana et Thermo Complete™ vous apportent un regain de vitalité pour faire face aux nombreuses sollicitations.

## A retenir

### Les principales recommandations pour les femmes actives :

- Diminuer la consommation de lipides (graisses) en limitant la fréquence de consommation des aliments les plus riches comme les fritures, les charcuteries, les viennoiseries...
- Augmenter la consommation de glucides complexes en privilégiant les aliments complets tels que le pain complet, le riz complet, les légumes secs...
- Consommer 3 produits laitiers par jour, soit un à chaque repas.
- Accorder une place de choix aux aliments riches en fer, en magnésium et en vitamine B9.
- Pratiquer l'équivalent de 30 minutes de marche rapide chaque jour.
- Veillez à une bonne hydratation, en consommant l'équivalent de 1,5 L d'eau au quotidien.

### Sources :

- Apports nutritionnels conseillés pour la population française, 3ème édition, coordonnateur Ambroise Martin, éditions TEC & DOC.
  - Rapport pour une politique nutritionnelle de santé publique en France.
- Photos :  
© Photo Alto / imagesource / Ramon Grosso