

## SOMMAIRE

### Les hommes actifs

#### Les chiffres clés

#### Les habitudes alimentaires des hommes

#### Les recommandations

#### Les alternatives Herbalife

#### Les compléments Herbalife

#### A retenir

### Les chiffres clés



- › **52,3 %** : c'est la proportion d'hommes âgés de 35 à 54 ans qui sont en surcharge pondérale. 40,6 % des hommes sont en surpoids et 11,7 % présentent une obésité. Chez les 18-34 ans, la proportion d'hommes en surcharge pondérale est de 29,3 %.
- › **48,7 %** : c'est la proportion d'hommes âgés de 35 à 54 ans ayant un niveau d'activité physique « entraînant des bénéfices pour la santé ».
- › **200** : c'est la durée moyenne (en minutes) passée devant un écran par jour par les hommes de 35 à 54 ans ; 131 minutes devant la télévision et 69 minutes devant l'ordinateur.
- › **12,6 %** : c'est la proportion des hommes ayant consommé au moins un complément alimentaire au cours des 12 derniers mois. Les hommes sont deux fois moins nombreux que les femmes à consommer des compléments alimentaires.

### Les habitudes alimentaires des hommes



**Prises alimentaires.** 83 % des hommes prennent un petit-déjeuner tous les matins, 88 % déjeunent tous les midis et 90 % dînent systématiquement. Les consommations entre les repas des hommes sont plus faibles que celles des femmes, seuls 30 % des hommes prennent un goûter tous les jours.

**Lieux de consommation.** Pour les adultes, 95 % des petits-déjeuners, 74 % des déjeuners et 87 % des dîners sont pris au domicile. La part des déjeuners et des dîners pris hors foyer varie de façon inverse entre les jours de la semaine et ceux du week-end. Les déjeuners sont plus souvent pris au domicile le week-end, alors que les dîners le sont moins fréquemment.



**Consommations alimentaires.** Les hommes consomment en moyenne 2923 g d'aliments et de boissons chaque jour. Les hommes présentent des taux de consommations plus élevés que les femmes pour les viandes, les charcuteries, les pommes de terre, les fruits secs, les graines oléagineuses, les boissons alcoolisées et le café. Pour la majorité des

groupes alimentaires, le niveau moyen de consommation est supérieur chez les hommes ce qui laisse supposer que les portions consommées sont de taille plus importante que chez les femmes.

**Apports en énergie et en nutriments.** L'apport énergétique total moyen est de 2500 kcal par jour, il est supérieur de 35 % à celui des femmes. Les protéines apportent 17,2 % de l'énergie, les lipides 38,5 % et les glucides 44,3 %. La part de l'alcool dans l'apport énergétique total est nettement plus importante chez les hommes, elle représente 5,9 %.



**Apports en vitamines et en minéraux.** Du point de vue quantitatif, les apports en vitamines sont supérieurs chez les hommes à l'exception de la vitamine C et du bêta-carotène. Par contre, lorsque les quantités consommées sont ramenées à l'apport énergétique, les apports sont supérieurs chez les femmes, excepté pour la vitamine A où les niveaux d'apports sont équivalents. De la même manière, les apports quantitatifs en minéraux sont supérieurs chez les hommes, mais les apports relatifs sont globalement supérieurs chez les femmes.

## Les recommandations



**Energie.** Les besoins énergétiques des hommes actifs sont supérieurs à ceux des femmes en raison de leur corpulence. Les glucides, les protéines et les lipides apportés par les aliments sont « brûlés » par l'organisme et libèrent progressivement de l'énergie. Celle-ci va permettre à l'organisme d'assurer toutes ses fonctions. Pour conserver un poids stable, les apports énergétiques (les aliments) doivent correspondre aux dépenses énergétiques (l'ensemble des activités). L'apport calorique moyen conseillé aux hommes actifs est compris entre 2250 et 2700 kcal par jour. Il est adapté en fonction de l'âge, de la taille, du niveau d'activité physique...

- ☛ Faire 3 repas par jour et tendre vers la répartition énergétique suivante : 25 % au petit-déjeuner, 40 % au déjeuner et 35 % au dîner.
- ☛ Pour ceux qui ont tendance à grignoter, ajouter une collation, par exemple en fin d'après midi pour éviter les fringales avant le dîner.



**Protéines.** Ce sont des constituants essentiels du corps : peau, muscles, hormones... Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. 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 60 à 100 g. L'apport moyen en protéines des hommes est de 100 g, ce qui permet de couvrir les besoins. Les protéines peuvent être d'origine animale ou d'origine végétale. Les protéines animales ont l'avantage d'apporter l'ensemble des acides aminés indispensables, mais elles sont souvent associées à des graisses saturées. L'idéal est de consommer de façon équivalente les deux sources de protéines.

- ☛ Consommer de la viande, du poisson ou des œufs, 1 à 2 fois par jour, en quantité inférieure à celle de l'accompagnement.
- ☛ Privilégier les morceaux de viande les moins gras et consommer du poisson au moins 2 fois par semaine.

**Lipides.** Ce sont les graisses présentes dans l'alimentation. Les principaux constituants des lipides sont les acides gras : on distingue les acides gras saturés, les acides gras mono-insaturés et les acides gras polyinsaturés. Les lipides constituent une source d'énergie importante, 9 kcal par gramme. Ils devraient représenter 30 à 35 % de l'AET, soit de 75 à 105 g. L'apport moyen des hommes est de 100 g, soit 38,5 % de l'AET. Par ailleurs, la part des acides gras saturés devrait être réduite au profit des acides gras insaturés. Les acides gras saturés sont apportés par le beurre, la crème fraîche, les fromages, les viandes grasses, les charcuteries...

- ☛ Limiter les quantités de corps gras ajoutés, notamment les graisses d'origine animale.
- ☛ Privilégier les matières grasses végétales : huiles d'olive, de colza...



**Glucides.** Ce sont les éléments qui vont fournir du glucose, le carburant de base des cellules de l'organisme. Ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme. Un gramme de glucide apporte 4 kcal. Les glucides devraient représenter 50 à 55 % de l'AET, soit de l'ordre de 280 à 370 g. Parmi les glucides, au moins 80 % devraient être apporté sous forme de glucides complexes (pain, féculent...) et au plus 20 % sous forme de glucides simples (sucre, sodas, chocolat, pâtisseries, fruits...). Les hommes consomment en moyenne 262 g de glucides par jour, soit 44,3 % de l'AET. Les glucides complexes, sous forme d'amidon, représentent 60 % des apports en glucides. L'apport de glucides complexes devrait être augmenté tandis que l'apport de glucides simples devrait être réduit.

- Consommer des glucides complexes à chaque repas (pain, céréales, biscottes...) et selon l'appétit.
- Consommer une fois par jour un accompagnement de féculents (pâtes, riz, pommes de terre, légumes secs...) en alternance des légumes.



### Fibres

Elles ne contribuent pas ou peu à l'apport calorique mais sont essentielles au bon fonctionnement du transit intestinal, à la régulation de la glycémie (taux de sucre dans le sang) et de la cholestérolémie (taux de cholestérol dans le sang), à l'obtention d'une bonne satiété... Les apports conseillés sont de 25 à 30 g par jour. La consommation des hommes est de 19,2 g par jour, ce qui est insuffisant.

- Consommer au moins 5 portions de fruits et de légumes par jour, soit 400 g au minimum.
- Consommer régulièrement des produits complets (pain complet, riz complet...).



### Vitamines et minéraux

Les hommes peuvent avoir des difficultés à couvrir l'ensemble de leurs besoins en minéraux et en vitamines. Les vitamines A, C et E et le magnésium méritent une attention particulière chez les hommes actifs.

**La vitamine A.** Elle est essentielle à la vision et au bon état de la peau. L'apport conseillé est de 800 µg par jour alors que apports moyens sont de 783 µg par jour. La vitamine A est apportée par le foie, les produits laitiers entiers, le beurre... Elle peut également être apportée sous la forme de bêta carotène, transformé par l'organisme en vitamine A. Le bêta carotène est un anti-oxydant, il devrait représenter 60 % des apports en vitamine A. Les sources principales de bêta carotène sont les fruits et les légumes colorés tels que carottes, abricots, melons, épinards, brocolis...

**La vitamine C.** Elle permet de lutter contre l'effet des radicaux libres et stimule les défenses de l'organisme contre les infections. L'apport conseillé est de 110 mg par jour. Il est augmenté de 20 % pour les fumeurs de plus de 10 cigarettes quotidiennes. L'apport moyen des hommes actifs est de 91 mg par jour. Pour un bon apport en vitamine C, il est conseillé de consommer 5 portions de fruits et légumes par jour.

**La vitamine E.** Elle protège les membranes des cellules des effets néfastes des radicaux libres. L'apport conseillé est de 12 mg par jour alors que les apports moyens des hommes actifs sont de 11,9 mg. Les aliments les plus riches en vitamine E sont les huiles végétales (tournesol, pépins de raisins, maïs, les huiles mélangées...), certains légumes (salsifis, asperges, épinards...) et les fruits secs oléagineux (amande, noix, noisette...).



**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 420 mg par jour alors que les apports moyens sont de 325 mg par jour chez les hommes. Les meilleures sources de magnésium sont les coquillages, les crustacés, les aliments céréaliers complets, les épinards, les fruits secs...

## Les alternatives Herbalife



Les hommes actifs sont de plus en plus attentifs à leur alimentation : ils sont 65 % à déclarer un intérêt manifeste. Ils sont sensibles à la dimension « plaisir », aux répercussions que peut avoir l'alimentation sur leur bien-être et à la cuisine. Au quotidien, ils peuvent rencontrer cependant des difficultés pour équilibrer leur alimentation : pas l'habitude et pas le temps de prendre un petit-déjeuner, repas au restaurant ou sandwich fréquent le midi....

### **Pour ceux qui ne prennent pas de petit-déjeuner...**

Prendre un petit-déjeuner est essentiel pour bien démarrer la journée. Il apporte à l'organisme l'énergie pour la matinée et favorise une bonne répartition des apports alimentaires sur la journée. Pour ceux qui n'ont pas l'habitude ou pas le temps, un shake de Formula 1 est une alternative intéressante. Il apporte des protéines, des glucides, des vitamines et des minéraux. C'est une alternative pratique qui permet de reprendre l'habitude d'un petit-déjeuner.

### **Pour ceux qui mangent très souvent un sandwich au déjeuner...**

Un sandwich peut constituer un déjeuner équilibré s'il est composé d'une source de protéines, de légumes et d'un produit laitier et complété par un fruit. Par contre pour ceux qui contrôlent leurs apports caloriques, il peut être difficile de maîtriser les quantités de corps gras ajoutées. Un shake de Formula 1 peut remplacer le sandwich. Pour avoir suffisamment d'énergie, prévoir en complément une collation dans l'après-midi.

### **Pour ceux qui mangent fréquemment au restaurant le midi...**

Il est souvent possible de composer un déjeuner équilibré au restaurant. Quelques astuces : préférer une entrée base de légumes à un dessert, choisir du poisson ou une viande maigre et limiter la quantité de sauce et privilégier les légumes en accompagnement. Cependant, les tentations de faire un écart sont nombreuses, dans ce cas, compenser par un dîner léger. Un shake de Formula 1 est une solution intéressante pour un repas facile, pratique et léger. En effet, il apporte des protéines pour une satiété plus durable et peu de lipides.



### **Barre Repas Equilibre Formula 1**

Pour ceux qui sont toujours en mouvement, qui n'ont pas le temps ou l'envie de s'arrêter, la Barre Formula 1 est une alternative pratique et prête à déguster. Sa présentation sous forme de barre, permet de faire un petit-déjeuner, un déjeuner ou un dîner express quel que soit le lieu ou la situation.

## Les compléments Herbalife



Malgré des apports caloriques plus importants que les femmes, les hommes peuvent avoir des difficultés à couvrir certains besoins nutritionnels. 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. Il est intéressant pour ceux qui consomment peu de fruits et de légumes, d'aliments céréaliers complets et de légumes secs.

- › **Formula 2 – Complexe Multivitaminé.** Il aide à augmenter l'apport nutritionnel en 11 vitamines et 6 minéraux. Ce complément alimentaire permet d'optimiser les apports des personnes qui varient peu leur alimentation. Il permet également de faire face à des moments particuliers dans l'année : fatigue, changement de saison, rentrée...



- › **Cell Activator.** Il permet d'augmenter l'apport nutritionnel en 3 vitamines B1, B2 et B6 et en 3 minéraux : zinc, cuivre, manganèse. Les vitamines du groupe B aident l'organisme à bien utiliser les nutriments apportés par l'alimentation et le zinc l'aide à lutter contre les radicaux libres. Cell Activator est particulièrement intéressant pour ceux qui consomment peu de produits céréaliers ou peu d'aliments d'origine animale.

- › **VegetACE.** Il contribue à la couverture des besoins en éléments antioxydants : vitamine E, vitamine C, bêta-carotène et contient du sélénium et des caroténoïdes. Ce complément alimentaire est intéressant pour ceux qui ne consomment pas 5 portions de fruits et légumes et qui consomment peu d'huile riche en vitamine E : tournesol, pépins de raisin, maïs...



- › **Liftoff™.** Ce complément alimentaire contient 7 vitamines du groupe B, de la vitamine C, de la taurine, de l'inositol et de la caféine. Liftoff™ est intéressant pour ceux qui recherchent un regain de vitalité. Il permet d'allier le plaisir d'un rafraîchissement à l'effet stimulant de la caféine.



- › **Tablettes au Guarana.** Elles contiennent de la caféine issue du guarana, connu pour ses propriétés revigorantes. Le guarana stimule l'organisme en douceur grâce à son effet dynamisant.

## A retenir



- › 52,3 % des hommes âgés de 35 à 54 ans sont en surcharge pondérale, dont 11,7 % présentent une obésité.
- › Les hommes consomment davantage de viandes, de charcuteries, de pommes de terre, de fruits secs, de graines oléagineuses, de boissons alcoolisées et de café que les femmes.
- › Les hommes devraient être vigilants aux apports de graisses ainsi qu'à leur qualité et consommer davantage d'aliments riches en fibres comme les féculents complets, les fruits et les légumes.
- › Les apports en vitamines A, C et E et en magnésium méritent une attention particulière chez les hommes actifs.
- › Les hommes rencontrent souvent des difficultés pour équilibrer leur petit-déjeuner et leur déjeuner, un shake de Formula 1 ou une Barre Repas Equilibre Formula 1 sont des alternatives intéressantes.
- › Les compléments alimentaires peuvent contribuer à apporter à l'organisme les nutriments essentiels dont il a besoin.

### 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 : fotolia, image source, creative collection