

## SOMMAIRE

### Les Hommes Actifs

#### Qui sont-ils ?

#### Les chiffres clés

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

#### Leurs besoins spécifiques en vitamines et en minéraux

#### Les réponses Herbalife à leurs attentes

#### A retenir

#### Qui sont-ils ?



C'est l'ensemble des hommes âgés de 20 à 55 ans, une fois la période de scolarité terminée, la vie professionnelle démarre puis reste bien souvent au centre des préoccupations. En parallèle, la vie de couple débute, la famille s'agrandit et la séduction doit cependant demeurer. Les hommes actifs sont de plus en plus nombreux à être attentifs à leur alimentation, à s'intéresser à la cuisine, à prendre soin de leur peau... Ils sont plus nombreux que les femmes à pratiquer une activité physique régulière. Les hommes actifs doivent veiller tout au long de ces années à entretenir leur capital bien-être, à adopter de bonnes habitudes alimentaires et à conserver une bonne hygiène de vie. Autant de challenges qui font augmenter le niveau de stress, surtout dans la vie moderne.

#### Les chiffres clés



**29 722 000** : c'est le nombre d'hommes en France en 2006.

**41.9 %** : c'est la proportion des hommes âgés de 25 à 55 ans.

**94.4 %** : c'est le pourcentage d'hommes âgés de 25 à 49 ans qui ont une activité professionnelle ou qui en recherchent une.

**8 kg** : c'est le poids moyen pris par les Français entre 20 et 50 ans.

**35,6 %** : c'est la proportion d'hommes touchés par le surpoids.

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



Le besoin énergétique (exprimé en kilocalories) des hommes actifs est supérieur à celui des femmes, du fait de leur corpulence. Il varie entre 2500 et 2700 kcal par jour, selon l'âge et l'activité. Ces calories sont apportées par les protéines, les lipides et les glucides de l'alimentation.

### Les protéines.

Elles devraient contribuer pour 11 à 15 % à l'Apport Energétique Total (AET) de la journée, soit 70 à 100 g de protéines par jour. Les hommes en consomment un peu plus (en moyenne 15.8 % de l'AET). Les protéines sont présentes principalement dans les viandes, les poissons, les œufs, les produits laitiers... Pour être plus proche des recommandations, le conseil est de consommer une portion de viande, de poisson ou des œufs au déjeuner ou au dîner et de prévoir éventuellement à l'autre repas une petite portion, telle qu'un œuf ou une tranche de jambon.

### Les lipides.

Ils devraient contribuer pour 30 à 35 % à l'AET (Apport Energétique Total) de la journée, soit 85 à 105 g de lipides par jour. Les hommes consomment en moyenne 36.3 % des calories de la journée sous forme de lipides. D'un point de vue qualitatif, les acides gras saturés sont présents en excès. Les lipides devraient être apportés pour un quart sous la forme d'acides gras saturés (beurre, charcuteries, fromages...), pour la moitié sous la forme d'acides gras mono-insaturés (huiles d'olive, d'arachide, graisse de canard...) et pour un dernier quart sous la forme d'acides gras poly-insaturés (huiles de tournesol, de noix, de pépins de raisins, poissons gras...). Pour être plus proche des recommandations, le conseil est de limiter l'apport de graisses animales, tel que le beurre, le fromage, la charcuterie, la viande grasse. Par ailleurs, il est conseillé de consommer 2 à 3 fois par semaine du poisson.

### Les glucides.

Ils devraient représenter 50 à 55 % de l'AET (Apport Energétique Total) de la journée, ce qui correspond à un apport de glucides de 310 à 370 g par jour. D'un point de vue qualitatif, ce sont les glucides complexes qui sont à privilégier, ceux du pain, des pommes de terre, des pâtes, du riz, des légumes secs... Les hommes consomment en moyenne 38.7 % des calories de la journée sous forme de glucides, ce qui est insuffisant. Pour être plus proche des recommandations, le conseil est de veiller à la présence suffisante de ces glucides complexes à chaque repas.

### Les fibres.

Elles ne contribuent pas à l'apport calorique, mais elles sont essentielles à l'organisme du fait de leur effet sur le transit intestinal, sur la satiété, sur la glycémie et la cholestérolémie. Les apports conseillés en fibres sont de 25 à 30 g par jour. Les hommes, comme les femmes, en consomment trop peu, seulement 17 g par jour en moyenne. Pour être plus proche des recommandations, le conseil est de consommer 5 portions de fruits ou de légumes par jour et de privilégier les aliments céréaliers complets.

### L'eau.

Le besoin quotidien en eau est de l'ordre de 2,5 l. Les aliments apportent environ 1 litre d'eau, le reste est apporté sous la forme de boissons. La boisson à privilégier est l'eau, sous toutes ses formes. La sensation de soif est tardive, il convient donc de boire régulièrement sans attendre d'avoir soif.

*A noter.* L'alcool n'est pas un nutriment indispensable au bon fonctionnement de l'organisme, il apporte des calories supplémentaires. La recommandation pour les hommes est de ne pas consommer plus de trois verres d'alcool par jour.



Malgré des apports caloriques plus importants que les femmes, les hommes actifs peuvent avoir des difficultés à couvrir l'ensemble de leurs besoins en vitamines et en minéraux.

### **Vitamine A.**

L'apport recommandé en vitamine A est de 800 µg par jour. 35 à 45 % des hommes consomment moins des 2/3 des apports recommandés. La vitamine A est apportée par le foie, les produits laitiers entiers, le beurre... La vitamine A peut également être apportée sous la forme de bêta carotène, transformé par l'organisme en vitamine A. Le bêta carotène 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...

### **Vitamine C.**

L'apport conseillé est de 110 mg par jour. Il est augmenté de 20 % pour les fumeurs de plus de 10 cigarettes quotidiennes. 20 % des hommes ont des apports insuffisants, en dessous des 2/3 conseillés. Pour assurer un bon apport en vitamine C, consommez 5 portions de fruits et légumes par jour en partie crues, car la chaleur altère la vitamine C.

### **Vitamine E.**

L'apport conseillé est de 12 mg par jour. Actuellement, la consommation des adultes est inférieure aux apports conseillés, plus de 30 % en consomment moins de 8 mg par jour. Les aliments les plus riches en vitamine E sont les huiles végétales et leurs dérivés. Pour assurer un bon apport, consommez régulièrement les huiles les plus riches telles que celles de tournesol, de pépins de raisins, de maïs ou encore les huiles mélangées. Calcium. Il est le composant essentiel des os et des dents. Les apports moyens des hommes actifs sont de 850 mg alors que les apports conseillés sont de 900. Il faut toutefois noter que 20 % des hommes actifs ont des apports inférieurs aux 2/3 de l'apport recommandé. Pour assurer des apports satisfaisants les hommes doivent consommer un produit laitier à chaque repas.

### **Magnésium.**

Les apports alimentaires des hommes actifs sont en moyenne de 369 mg par jour. Cette valeur est proche de l'apport conseillé, qui est de 420. Cependant 18 % d'entre eux ont des apports inférieurs au 2/3 de cette recommandation. Cet apport insuffisant est lié à la diminution des apports énergétiques, au mode de vie et à la consommation de produits plus raffinés. Pour assurer un bon apport en magnésium, il est essentiel de privilégier une alimentation variée et de consommer davantage de céréales et de produits végétaux comme les légumes secs.

### **Sodium.**

Il est en général associé au chlore sous la forme de chlorure de sodium appelé plus couramment sel. La quantité de sel recommandée est de 6 à 8 g par jour. Actuellement les apports moyens des hommes sont 9,1 g par jour. 10 % de la population consomment plus de 10 g par jour et certains atteignent 25 g par jour. Un excès de sel peut avoir des conséquences néfastes sur la tension artérielle ou être à l'origine de maladies cardiovasculaires. Le sel contenu dans les aliments et celui ajouté au cours des préparations industrielles représentent 70 à 80 % des apports en sodium. Les aliments les plus riches sont les charcuteries, le fromage, le pain et les plats cuisinés. Pour être plus proche des recommandations, ces derniers devront être consommés en quantités raisonnables. Il faudra être vigilant aux apports en sodium pour les personnes qui consomment régulièrement l'ensemble de ces produits. Une dernière astuce, oubliez la salière sur la table.

### **Zinc.**

L'apport conseillé est de 12 mg par jour. 25 à 50 % des hommes ont des apports inférieurs aux 2/3 des recommandations. Il est à noter que les apports conseillés en zinc devraient tenir compte du mode de vie. En effet, une consommation excessive de tabac ou d'alcool, ainsi qu'un exercice physique important doit s'accompagner d'une augmentation des apports en zinc. Il est principalement apporté par la viande, les œufs, les produits laitiers et les céréales.



### « J'ai pris du ventre... »

Un programme de contrôle de poids Herbalife associé à des compléments ciblés peut vous aider à retrouver votre silhouette.

### « Je n'ai le temps de manger qu'un sandwich au déjeuner... »

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

### « J'étais encore au restaurant à midi... »

Un dîner léger vous permet de compenser un déjeuner copieux. Un shake de Formula 1 – Boisson Nutritionnelle est une alternative intéressante pour un repas facile et léger. En effet, il apporte des protéines pour une bonne satiété et peu de lipides.

### « Je fais du sport régulièrement, comment adapter mon alimentation ? »

En complétant votre alimentation avec des vitamines du groupe B, vous aidez votre organisme à utiliser de manière optimale les protéines, les lipides et les glucides. Il est également essentiel de veiller à une hydratation adaptée.

### « J'ai des baisses de vigilance en milieu de journée »

Liftoff™, les Tablettes au Guarana et Thermo Complete™, sont vos alliés pour vous apporter un regain de vitalité en cours de journée.

### « Je fume, dois-je modifier mon alimentation ? »

Les besoins en vitamine C sont plus importants pour les personnes qui fument. VEGETACE et Cell-U-Loss peuvent vous aider à compléter vos apports en vitamine C.

### « Je voyage beaucoup... »

Si il vous arrive de subir quelques désagréments liés à vos voyages, les plantes et les nutriments de Cell-U-Loss peuvent vous aider à les limiter.

### « Je vis en ville, j'ai un rythme de vie intense et je suis stressé... »

VEGETACE par son complexe d'antioxydants peut vous aider à lutter contre les méfaits de la vie moderne dont la lutte contre les radicaux libres.

### « Je mange trop gras... »

La majorité des Français consomment trop de lipides. Il est souhaitable de diminuer la quantité de graisses consommées tout en veillant à leur qualité. En effet, les graisses végétales sont à préférer aux graisses animales. Herbalifeline est une alternative pour vous aider à apporter à l'organisme les Oméga-3 dont il a besoin. N'oubliez pas également de manger du poisson.

## À retenir :

### Les principales recommandations pour les hommes actifs :

- > Diminuez la quantité de lipides (graisses) et veillez à leur qualité, en favorisant les graisses végétales par rapport aux graisses animales. Consommez raisonnablement : fritures, charcuteries, fromages, biscuits apéritifs, plats cuisinés... (Ces derniers aliments sont aussi très riches en sodium).
- > Veillez à un apport suffisant de glucides, en privilégiant les glucides complexes.
- > Les aliments complets tels que le pain complet, le riz complet, les légumes secs... vous permettront d'assurer un bon apport de fibres.
- > Adoptez une alimentation variée et riche en fruits et en légumes, et plus encore pour les personnes qui fument ou qui ont un haut niveau de stress.
- > Faites 3 repas par jour, avec un petit-déjeuner suffisamment copieux (25 % de l'énergie de la journée), une pause au déjeuner (40 % de l'énergie) et un dîner plus léger que le déjeuner (35 % de l'énergie).
- > Pratiquez une activité physique régulière, au moins équivalente à 30 minutes de marche rapide chaque jour.

### Source :

[www.insee.fr](http://www.insee.fr)

Rapport « Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France », HCSP.  
Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3ème édition.

© Photos : Banana Stock/imagesource/VO