Zeitschrift: Inform'elles : bulletin d'information du Bureau de la condition féminine

de la République et Canton du Jura

Herausgeber: Bureau de la condition féminine de la République et Canton du Jura

Band: - (1998)

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

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

Autor: Matute, Astrid

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-351481

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 17.10.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

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