

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: Quand la femme (se) nourrit!

Autor: Baierlé, Jean-Luc

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-351473>

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](#)

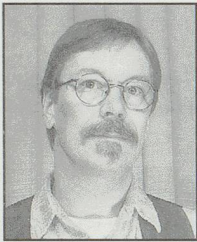
Terms of use

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: 29.04.2026

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

QUAND LA FEMME (SE) NOURRIT !



Femme et santé

Le sexe fort est féminin, on s'en doutait, c'est enfin prouvé ! Une récente étude¹ a démolé un préjugé tenace et qui voulait que les « faibles » femmes soient (par « nature » !) de santé fragile et / donc de grandes *consommatrices de soins*, au grand dam des caisses maladies. Or, il n'en est rien et les problèmes de santé que présentent les femmes ne sont pas une fatalité génétique, mais s'expliquent par des facteurs liés à leurs conditions de vie, ainsi qu'à leur situation socio-économique. En effet, il y a plus de femmes souffrant de pauvreté après 40 ans, ce qui a d'évidentes répercussions sur leur état de santé. Globalement, on peut donc dire que les femmes se déclarent plus souvent malades que les hommes parce qu'elles sont davantage représentées dans les environnements sociaux défavorisés. On peut parler ici d'une *féminisation de la pauvreté*, avec ses conséquences sur la santé. Il faut en tenir compte dans l'élaboration des stratégies préventives. D'ailleurs, à contexte de précarité similaire, les hommes mentionnent plus souvent que les femmes une santé moyenne à très mauvaise.

De plus, les femmes sont potentiellement victimes de cancers liés au genre et qu'il est possible de dépister par des contrôles périodiques, comme les cancers du sein et du col de la matrice. Cela entraîne donc un recours, légitime et justifié (y compris au plan économique !), à des examens et des soins spécifiques.

Il est par ailleurs connu depuis longtemps que l'espérance de vie de la femme est d'environ 10 ans supérieure à celle de l'homme. Dont acte !

Femme et alimentation : attention thème dangereux ! ?

Choisir le thème l'alimentation pour une campagne « Femmes et prévention santé » est audacieux, voire téméraire, et non sans danger ! Ecrire un article sur le sujet également ! Les mauvaises langues y verront un inadmissible renvoi de la femme à ses casseroles ou, au mieux, une apologie rétrograde de la *mère nourricière*. Les mythes, par nature, ont la vie dure mais il n'est pas interdit d'espérer leur tordre le cou. Les grands chefs de la gastronomie ne sont plus exclusivement des mâles abondamment toqués et quelques grandes cheffes leur tiennent la dragée haute. Les maris (on dit aussi les compagnons !) ne sont plus interdits de fourneau ni allergiques aux manches de casseroles. En abordant ce thème, il est évident qu'il faut se garder de tout risque de culpabilisation, comme c'est d'ailleurs devenu la règle dans les stratégies actuelles en matière de prévention (voir par exemple les campagnes *STOP SIDA*).

Le constat

On mange mal !

On sait que les Suisses se nourrissent mal². Trop de graisses, trop de sucre, pas assez de calcium et trop peu de fer : un tiers des hommes et un quart des femmes présentent un excès de poids.

Les ados aussi se nourrissent mal, surtout les filles³. Un tiers des adolescent-e-s ont un poids excessif ou insuffisant. Le petit déjeuner, qui devrait représenter le tiers de notre ration quotidienne, est souvent bâclé ou escamoté. Il pourrait cependant être un moment alimentaire et familial de premier ordre. D'une manière générale, les repas en famille sont trop rares, alors que ce sont des temps forts de la vie des jeunes et de leurs parents, moment d'échanges et de contacts. Manger en famille, c'est déjà faire de la prévention, de l'éducation et de l'*aide au développement* des jeunes.

Troubles alimentaires

Les jeunes filles et les jeunes femmes sont bien plus exposées que les garçons à l'apparition de troubles alimentaires telles que l'anorexie et la boulimie. Ces troubles sont à prendre au sérieux, car potentiellement graves. Alors que l'anorexie pousse à manger de moins en moins jusqu'à ne presque plus rien consommer, la boulimie amène à ingurgiter des quantités monstrueuses de bouffe qui seront ensuite souvent vomies. L'influence de certains modèles parmi les idoles du show biz et de la mode est ici parfois néfaste. Ces troubles doivent faire l'objet d'une prise en charge précoce et spécifique.

Et la femme dans tout ça ?

Dans les pays dits en voie de développement, l'expérience montre que c'est en passant par les femmes que l'on peut faire passer des messages (de santé, de prévention, d'éducation,...) et des changements sociaux, notamment en termes de modifications de comportements ; des programmes de lutte contre la malnutrition, la pauvreté, et de nombreuses actions de promotion de la santé ont ainsi vu leur efficacité accrue. La femme peut donc (et probablement mieux que l'homme) y changer quelque chose. La femme est ainsi reconnue comme *médiatrice de santé*. Informer et éduquer les femmes a donc un impact sur l'alimentation de la société, par le biais de toutes les personnes qu'elle nourrit (et auxquelles elle apprend ainsi à se nourrir), autant que sur elle-même (effet multiplicateur).

Nous ne sommes pas dans un pays en voie de développement ! ? Et alors ? Mythe ou réalité, la *femme - mère nourricière* reste néanmoins un personnage central de la famille et de son alimentation. Depuis l'allaitement maternel, heureusement de plus en plus fréquent et qu'il faut encore et toujours promouvoir, elle transmet à sa petite / son petit, en même temps que plein d'amour et d'affection, une part de ce qu'elle a mangé elle-même, de ses goûts, de sa culture. A cet égard, même dans notre pays (si développé !), on doit rester attentif à soutenir la pratique de l'allaitement maternel, et ce dans l'intérêt de l'enfant autant que dans celui de la mère. L'Académie américaine de pédiatrie⁴ rappelle que les mères devraient nourrir leur bébé dès que possible (dès la première heure de vie !) et que le lait maternel devrait être l'aliment exclusif du bébé pendant les six premiers mois de vie. Il faut bien sûr lui en donner les moyens !⁵ Par la suite, la mère sera le plus souvent celle qui choisit, achète et prépare les aliments de sa famille.

Elle aura donc une influence déterminante sur ce que mangent ses proches, donc sur leur santé ! La transmission de la culture alimentaire passe souvent par la mère, et influencera ses petit-e-s sur leur manière de manger quand ils-elles seront grand-e-s. Les bonnes et les mauvaises habitudes alimentaires se prennent tôt !

Lourde et belle responsabilité ! ? De la femme ? Pas seulement ! Et toute campagne ou action de prévention, dans ce domaine comme dans d'autres, doit être *non - culpabilisante* et s'adresser également à l'homme, au garçon, dès son jeune âge. L'éducation épiciène l'a bien compris et est en voie de le réaliser.

Alimentation et santé

L'alimentation a une influence certaine sur plusieurs des importants problèmes de santé publique que nous connaissons aujourd'hui tels que les maladies cardio-vasculaires, certains cancers, etc... Les méfaits du cholestérol et de l'excès de poids n'ont pas besoin d'être rappelés ici !

L'ostéoporose menace tout particulièrement les os des femmes qui doivent savoir que leur consommation de calcium (donc de produits laitiers) est ici déterminante. Il a même été démontré qu'une consommation régulière de produits laitiers par les adolescentes leur permet de se constituer un squelette plus robuste. Voilà un type d'action préventive utile, efficace et (relativement) facile à réaliser, et ce dès le plus jeune âge.

Dans le but de renforcer l'action préventive dans le domaine de l'alimentation, le dernier Rapport suisse sur l'alimentation⁶ recommande entre autres:

Une intensification de l'information de la population dans le but d'améliorer les connaissances individuelles sur l'alimentation.

Un effort de formation et d'éducation nutritionnelle : sensibilisation accrue de toutes les personnes, en particulier au sein du système scolaire.

La campagne actuelle est donc en plein dans la cible ! Il faut le saluer, tout en souhaitant que l'action soit reprise dans la durée, afin qu'elle ne soit pas qu'un feu d'artifice, même sublime ! *En prévention il ne faut pas seulement attirer l'attention, encore faut-il savoir la retenir.*

Influence des médias

Sans vouloir tomber dans le piège facile qui consiste à faire porter aux médias la responsabilité des mauvaises nouvelles qu'ils nous annoncent, il faut signaler ici que la presse féminine (à l'exception d'*Inform'elles* bien entendu !) joue parfois un rôle ambigu, notamment en relayant des images de modèles « de beauté » filiformes et dangereux car imités par les ados ; elle propose souvent (quasi tous les printemps) un nombre incalculable de régimes « minceur » souvent aberrants, parfois dangereux, toujours inutiles, et ce dans le seul but de permettre à chacun-e d'arriver svelte sur les plages de l'été. A d'autres occasions, il n'est cependant pas rare de voir ces mêmes magazines faire de judicieuses recommandations sur une alimentation saine. Saluons donc ici l'initiative d'*Inform'elles*.

Informé plus et mieux

Et puisque nous sommes dans le cadre d'une campagne d'information et de sensibilisation, rappelons les recommandations d'usage. Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut :

- diversifier son alimentation,**
- privilégier les aliments d'origine végétale,**
- limiter la consommation de graisses,**
- consommer tous les jours du lait et des produits laitiers,**
- modérer sa consommation de sucre et de sel (et utiliser du sel iodé et fluoré !),**
- boire abondamment.**

L'action « Femmes et prévention santé - Alimentation » tombe à pic et touche un élément capital pour la santé de la population dans son ensemble. La femme y joue un rôle primordial d'acteur-d'actrice, de messagère, de multiplicatrice. Elle ne doit pas l'assumer seule mais avec son mari, son compagnon, ses enfants (filles et garçons !), bref avec ses concitoyen-ne-s !

¹ *Genre et santé après 40 ans* ; Bureau fédéral de l'égalité entre femmes et hommes / Office fédéral de la santé publique (Ed.), 1997.

² *British Medical Journal*, vol 315, 6 décembre 1997.

³ Il n'est pas prévu ici de parler du *congé de maternité*, mais ce thème a aussi un lien avec l'alimentation.

⁴ *Schweiz Med Wochenschr.*, 1997 ; 127 : 1450-56.

⁵ *Le Matin*, 21.11.1997.

⁶ Office fédéral de la santé publique, Bulletin No 46, 24.11.1997.