

# BIEN MANGER selon son âge

D'une étape de la vie à l'autre, les besoins du corps varient. Les conseils de Tania Lehmann, diététicienne genevoise. Ses mots d'ordre: diversité, équilibre, plaisir.

TEXTE EDMÉE CUTTAT



## Autour de 15 ans

**FILLES** les deux principaux nutriments sont le calcium, contenu dans les produits laitiers (trois à quatre par jour) et le fer que les adolescentes perdent lors des règles – on le trouve notamment dans la viande, les fruits de mer, les céréales ou les oléagineux. Fruits et légumes (cinq par jour), source indispensable de minéraux et de vitamines, sont vivement recommandés, ainsi qu'un féculent (pain, pâtes, riz, pomme de terre) par repas. À éviter: les restrictions pouvant conduire à des carences ou troubles alimentaires dommageables. Les jeunes filles, dont 70% sont insatisfaites de leur corps, ont tendance à y céder.

**Calories par jour: 2300 à 2500 selon le poids et l'activité physique.**

**GARÇONS** Comme chez les filles, c'est l'âge où les besoins énergétiques sont les plus élevés, donc les mêmes conseils s'appliquent. Avec une attention particulière portée aux fruits, légumes, céréales complètes que les garçons sont nombreux à négliger. À surveiller: les habitudes alimentaires chaotiques, facteur d'obésité. Gare aussi à la surconsommation de gras et de sucre, sodas, hamburgers, frites, pizzas, hot-dogs... À privilégier chez les deux sexes: trois repas par jour variés, équilibrés, plus une collation.

**Calories par jour: 2600 à 2900 selon le poids et l'activité physique.**



## De 20 à 40 ans

**FEMMES** Même souci que pour les jeunes filles préoccupées par leurs kilos: le risque de déficience en vitamines et minéraux, avec un poids qui fait le yo-yo. À déconseiller donc: les régimes stricts et les produits light, dont le peu de goût pousse logiquement à aller rechercher plus de saveurs ailleurs. À conseiller en revanche: l'équivalent de trois produits laitiers par jour, pour prévenir l'ostéoporose. Savoir aussi qu'il faut à une future maman suffisamment de vitamine B9, que l'on trouve un peu partout, d'où la nécessité de manger encore plus diversifié. Attention enfin aux phytoœstrogènes – surtout présents dans le soja et ses dérivés – qui risquent de nuire à la bonne formation du fœtus.

**Calories par jour: 2200.**

**HOMMES** Moins soucieux de leur apparence, ils ne se voient pas en surpoids alors que, selon les statistiques, 51% d'entre eux le sont, contre 32% des femmes. À partir de 30 ans, ils bougent moins et s'empâtent en mangeant au-dessus de leurs besoins. Il est alors sage pour eux de privilégier une alimentation riche en fibres, en vitamines et minéraux (fruits, légumes, légumineuses, céréales à grains entiers) qui apportent de l'énergie, plutôt qu'une nourriture grasse, facteur de risques ultérieurs. Eviter également de boire trop d'alcool.

**Calories par jour: 2700.**



## Après 40 ans

**FEMMES** Les besoins énergétiques diminuent avec l'âge. Il faut consommer des matières grasses de qualité qui contiennent des oméga 3 (colza, noix, saumon, thon, morue), des légumes à la fois crus et cuits, favoriser les antioxydants (zinc, sélénium, vitamines A, E et D). Il est aussi indispensable de boire beaucoup car on commence à perdre la sensation de soif. Dès 40 ans, il faut être vigilante en vue de la ménopause, laquelle conduit à une diminution de la masse maigre que l'on doit compenser en bougeant.

À 60 ans, il devient nécessaire d'avoir des supports en calcium, ainsi qu'en vitamine D, que fournissent le lait, les œufs et le soleil. Ne pas oublier de sortir en hiver!

**Calories par jour: 2000.**

**HOMMES** Comme il s'agit de la tranche la plus exposée au diabète, à l'hypertension, à l'infarctus, il est d'autant plus important d'adapter mieux encore son alimentation selon les recommandations ci-dessus. En limitant donc le sucre, le sel, les mauvaises graisses, et en privilégiant les bonnes (huile de colza, olives, poissons gras) et l'eau. ■

**Calories par jour: 2500.**

Plus d'info sur [www.adige.ch](http://www.adige.ch), l'Antenne des Diététiciens genevois, où intervient notamment Tania Lehmann.



**À TOUT ÂGE, PENSER À RECHERCHER LE PLAISIR GUSTATIF. SANS OUBLIER DE FAIRE DU SPORT, MARCHER, NAGER...**  
TANIA LEHMANN

