

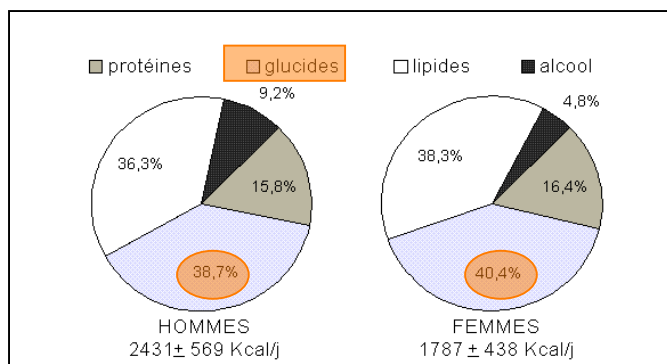
## ► Les hommes sont les plus gros consommateurs de pain, pourtant leur consommation est insuffisante au regard des recommandations nutritionnelles ◀

Les habitudes alimentaires actuelles des hommes adultes sont très éloignées des recommandations des experts en nutrition. Ils ont du mal à adopter au quotidien les bons réflexes bénéfiques à une alimentation équilibrée. Les apports énergétiques recommandés de 2700 kcal/jour laissent aux hommes l'opportunité de consommer des volumes non négligeables : il s'agit de consommer équilibré pour entretenir forme et vitalité jour après jour !

### ► Nutrition : une différence patente entre les hommes et les femmes

#### La répartition des apports nutritionnels en fonction du sexe<sup>1</sup>

Alors que le PNNS conseille d'augmenter la consommation de glucides, il semble que **les hommes aient une consommation bien inférieure aux recommandations**, et même à la consommation des femmes. Le pain, source de glucides complexes, constitue la réponse la moins contraignante pour remédier à cet écart.



### ► Les besoins nutritionnels des hommes adultes

Les hommes ont les mêmes besoins nutritionnels que les femmes. À partir de l'adolescence, la différence se situe dans les quantités à consommer puisque les apports énergétiques des hommes sont plus importants. Alors que les besoins énergétiques d'une femme sédentaire se situent entre 1800 et 1900 kcal/jour, ceux d'un homme sédentaire s'élèvent à 2300 kcal, et peuvent même aller jusqu'à 3100 pour les sportifs.

#### Apports énergétiques journaliers recommandés (Apports Nutritionnels Conseillés) en fonction de son âge et de son activité physique<sup>2</sup>

Profil – Homme de 70 kg	Énergie en kcal
Homme sédentaire (20 à 60 ans)	2 300
Homme avec activité moyenne (20 à 40 ans)	2 700
Homme avec activité moyenne (41 à 60 ans)	2 500
Homme avec activité physique (20 à 40 ans)	3 100

<sup>1</sup> Haut Comité de la Santé Publique – Pour une politique nutritionnelle de santé publique en France

<sup>2</sup> Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française de l'Afssa – 3ème édition - 2000

## Besoins en minéraux et vitamines<sup>2</sup>

Nutriments	Besoins quotidiens d'un homme de 70 kg
Calcium	900 mg
Fer	12 mg
Phosphore	750 mg
Magnésium	420 mg
Vitamine C	110 mg (non fumeurs)
Vitamine D	5 µg
Vitamine E	12 mg
Vitamine A	800 µg

### ► La consommation de pain

Le tableau suivant fait état de la consommation de pain des hommes âgés de 15 à 75 ans (étude INCA) et des hommes âgés de 45 à 60 ans (étude Su.Vi.Max).

	Étude INCA <sup>3</sup>	Étude Su.Vi.Max <sup>4</sup>	Recommandations ANC <sup>5</sup>	Écart de consommation <sup>6</sup>
Quantité moyenne de pain par jour	153 g de pain et biscottes	133 g	300 g	- 147 à 167 g
Proportion d'hommes ayant une consommation de glucides conforme aux recommandations nutritionnelles	12,1 %	12,9 % maximum (période 2001-2002)	NC	NC

Une récente étude sur la consommation de pain des Français, réalisée en Juillet 2006 par TNS Sofres<sup>7</sup>, a confirmé ce constat bien en deçà des recommandations nutritionnelles. En 2006, les hommes consomment cet aliment en plus grande quantité que les femmes (161g contre 127g) mais de manière moins diversifiée (2,9 types de pains contre 3,5 pour les femmes) et principalement au cours des trois repas principaux. Une consommation de pain à chaque repas permettrait de rééquilibrer le régime alimentaire quotidien des hommes adultes.

### Service de presse de l'Observatoire du pain

Ligne de presse – Tél : 01 44 88 88 25

[observatoiredupain@opinionvalley.com](mailto:observatoiredupain@opinionvalley.com)

<sup>3</sup> Etude INCA, Enquête individuelle et Nationale sur les Consommations alimentaires, 1999

<sup>4</sup> Etude épidémiologique SU.VI.MAX. (13017 personnes suivies pendant 8 ans) dans le domaine de la prévention nutritionnelle des maladies chroniques, lancée en 1994.

<sup>5</sup> Etude Fleurbaix Laventie Ville Santé II : 1997-2002. Cette étude menée dans le nord de la France par l'INSERM U.258, les services de nutrition du CHU de Lille et de l'Hôtel Dieu de Paris.

<sup>6</sup> Calcul de la différence entre les Recommandations ANC et les résultats des études INCA et SU.VI.MAX.

<sup>7</sup> Etude TNS Sofres, La consommation de pain des Français, réalisée auprès d'un échantillon de 779 individus de 6 à 65 ans pas le biais d'un carnet de consommation sur une période de 9 jours, Juillet 2006.