

Alimentation : les femmes préfèrent le sucré, les hommes le salé



Les hommes qui fument ou boivent de l'alcool sont souvent plus attirés par le salé car ils leur est plus difficile de percevoir le goût des aliments, indique une étude réalisée par le groupe NutriNet.

"A quel point aimez-vous les chips ou la chantilly ?", "préférez-vous le pain sans beurre ou avec beaucoup de beurre ?", "est-ce qu'il vous arrive parfois ou même souvent de manger du Nutella à la petite cuillère ?"... Telles sont les questions posées par le groupe NutriNet à 37 000 internautes. Selon le résultat de l'enquête, publiée dans le [British Journal of nutrition](#), les femmes seraient plutôt attirées par le sucré et les hommes par le salé. Cette différence de goût serait surtout liée aux hormones puisqu'elle n'existe pas chez les enfants.

L'étude révèle également qu'un Français sur dix sale avant même d'avoir goûté un plat, souvent (8%) ou toujours (2%). Par ailleurs, ceux qui fument ou boivent sont beaucoup plus attirés par le salé. "Ces personnes vont exprimer une plus forte attirance pour ces aliments étant donné qu'ils ont besoin de davantage d'aliments pour percevoir le goût", explique, Aurélie Lampuré, auteur de l'étude. "Ils ont une réelle modification du goût au niveau du cerveau ou de la langue". Mais cette attirance pour le salé s'estompe avec l'âge, assurent les chercheurs.

Et il en va de même avec le gras : en effet, d'après les résultats de l'enquête, les jeunes seraient 5 à 10 fois plus attirés par les chips, le fromage et autres cacahuètes que les personnes de plus de 65 ans. Par ailleurs, l'attirance pour le gras (salé et sucré) est plus répandue chez les populations à faibles revenus que chez les autres car, généralement, les offres alimentaires très bon marché sont de qualité médiocre. Or le gras est addictif : plus on en mange, plus on en veut.

Enfin, l'attirance pour le gras prédomine quand on mange sous le coup de l'émotion. C'est pourquoi beaucoup de femmes au régime, frustrées, ont tendance à craquer et à se jeter sur les gâteaux ou autres cochonneries sucrées. Les femmes enceintes sont également friandes de sucreries. L'explication pourrait être physiologique : la future maman voudrait prendre des kilos pour protéger le fœtus, avancent les chercheurs. Dans le même temps, la grossesse atténue le désir de salé et d'amer.

Les chercheurs, dont l'ambition à long terme est d'améliorer la santé de la population, vont désormais suivre les conséquences de ces attirances sur les fluctuations de poids et, à terme, l'état de santé des volontaires. Il s'agira de déterminer si ceux les "sucrés" développent un diabète de type 2 (le plus courant) et les "salés" de l'hypertension.