

Les bases de la nutrition



**Codes du bien manger, autonomie,
plaisir et nutrition**

ou pourquoi grossit-on ?

On apprend à marcher, à parler, à se laver, à tenir sa fourchette...

Plus tard, on apprend à conduire, on apprend un métier...

Mais pourquoi n'apprend-on pas à **manger**, alors que c'est un des piliers de notre vie ?

Notre alimentation détermine en effet non seulement **notre masse corporelle** (ce qui fait que l'on grossit ou maigrit),

mais aussi et surtout, elle a un impact direct sur **notre santé, notre état de forme, nos performances physiques.**

Comme une voiture à besoin d'essence pour rouler, notre corps a besoin d'énergie pour vivre et effectuer les tâches du quotidien. Cette énergie se mesure en calories et on les trouve dans :



Glucides

Vitamines

Lipides

minéraux

Protéines

Pourquoi avons-nous besoin de manger

Nous mangeons pour compenser les pertes d'énergie de notre corps qui sont dû à :

- les dépenses liées au métabolisme de base
- les dépenses liées à la thermorégulation
- les dépenses liées à la digestion
- les dépenses liées au travail musculaire
- les dépenses liées à la croissance, à la gestation et à l'allaitement

Le poids est un bon indicateur de la justesse des apports énergétiques.



On **grossit** lorsqu'on mange **plus de calories que ses besoins** (c'est-à-dire plus que son métabolisme total, ou dépense d'énergie quotidienne).

On **mincit** lorsqu'on mange **moins de calories que ses besoins**.

- Si mes **apports** > mes **besoins** → Alors je **grossis**
- Si mes **apports** < mes **besoins** → Alors je **maigris**



C'est aussi simple que ça !

Si vous grossissez, c'est que vous mangez plus que vos besoins ; et si vous n'arrivez pas à grossir, c'est que vous ne mangez pas assez...

Mais au-delà de l'aspect **quantitatif** de l'alimentation, il faut s'intéresser de près à son aspect **qualitatif**.

Quels aliments choisir le midi à la cantine?

Pourquoi manger suffisamment de protéines ?

Comment équilibrer ses apports en graisses ?

Quels glucides sont préférables ?

Pourquoi ne pas manquer de vitamines et minéraux ?...

LES PROTIDES



Le rôle:

constituant fondamental des tissus vivants (muscles, peau, os, dents, cheveux, hormones, anticorps, enzymes, ...)

Combien de protéines ?

0,8 g/kg de poids corporel : cela représente par exemple 60 g par jour pour une personne de 75 kg.

LES PROTIDES

Les protéines animales sont des sources facilement accessibles:
Les œufs par exemple sont super qualité en terme de protéine



Attention : 100 g de viande \neq 100 g de protéines !

Par exemple, 100 g de poulet contiennent environ 20 g de protéines, mais également des lipides, des glucides et beaucoup d'eau...

LES PROTIDES : SOURCES ALIMENTAIRES

Origine animale

- Viandes
- Poissons
- Œufs
- Produits laitiers

Origine végétale

- Céréales
- Légumineuses
- Légumes secs
- Tubercules

LES PROTIDES : ÉQUIVALENCES

20 g de
protides sont
apportés par :

100 g de viande rouge ou blanche

100 g de poisson

100 g d'abats

2 œufs

1/2 litre de lait

70 g de gruyère ou 90 g de camembert

180 g de fromage blanc ou 4 yaourts

LES LIPIDES



Le rôle:

apport d'énergie et vecteur
des vitamines liposolubles
(A, D, E et K)

Les apports conseillés:

30 à 35% de l'apport
énergétique total

2 points de vigilance !

AG saturés, insaturés,
essentiels, $\omega 3$, $\omega 6$

LES LIPIDES



GRAISSES À PRIVILÉGIER



GRAISSES À NE PAS OUBLIER

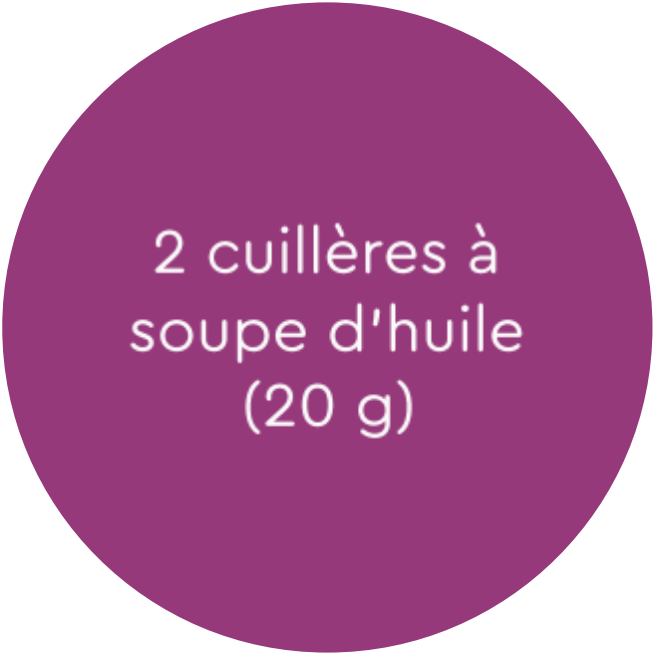


GRAISSES À ÉVITER


GRAISSES À MODÉRER

LES LIPIDES ÉQUIVALENCES


20 g de lipides sont apportés par :



2 cuillères à
soupe d'huile
(20 g)



2 cuillères à
soupe de
crème fraîche
(20 g)



25 g de
beurre

LES GLUCIDES



Le rôle:

apport d'énergie mais différent de celui des lipides (vitesse d'utilisation)

Les apports conseillés:

50 à 55% de l'apport énergétique total, avec un minimum de 150g par jour chez l'adulte

2 points de vigilance !

Saccharose (boissons sucrées, céréales petit déjeuner)

LES GLUCIDES

On les connaît également sous le nom de **sucres**, dont vous avez sans doute déjà entendu parler sous les termes de « **sucres rapides** » et « **sucres lents** ».

Mais qu'entend-on exactement **par cette appellation** ?

Lorsque le sucre entre dans le sang, il provoque une élévation du taux de sucre sanguin, ou **pic de glycémie**



INDEX GLYCÉMIQUE ÉLEVÉ



L'EAU



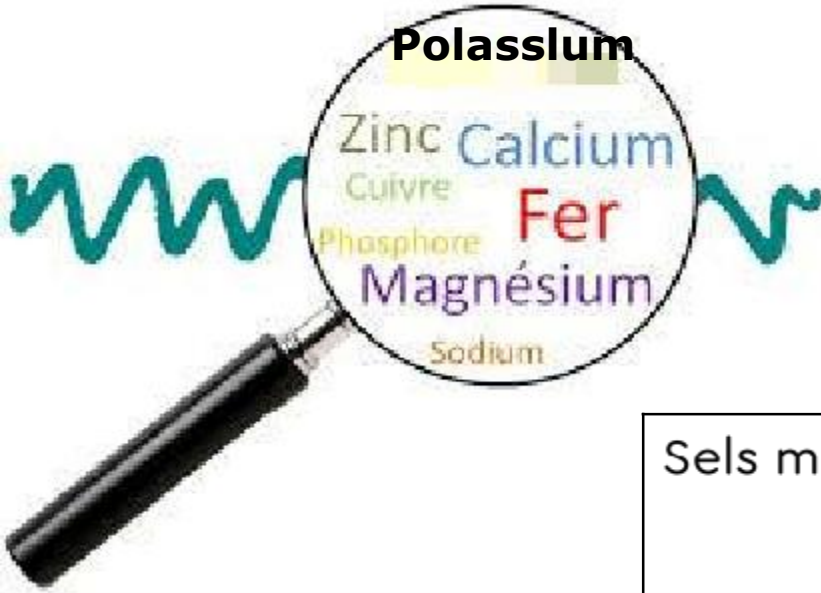
Le rôle:

structure de l'organisme (75% du poids)
transporteur (sang, urines)
thermorégulation (sudation)

Les besoins:

2.5 litre par jour (1L aliments + 1.5L boissons)
besoins parfois augmentés (fièvre, diarrhées,
vomissements, forte chaleur, activité physique intense)

LES MINÉRAUX



	Besoins exprimés en:	
Sels minéraux	grammes	Calcium, phosphore, potassium, sodium, magnésium
Oligo-éléments	milligrammes	Fer, zinc, fluor, cuivre, iode, manganèse, vanadium, molybdène, chrome, cobalt, sélénium
Éléments-trace	microgrammes	Soufre, silicium, aluminium, plomb, étain, cadmium, nickel

GROS PLAN SUR LE CALCIUM



Le rôle:

Structure des os et des dents

Les besoins:

800 mg/jour chez l'adulte jeune

1200 mg/jour chez les enfants, adolescents,
femmes enceintes ou allaitantes, personnes âgées

CALCULEZ VOTRE APPORT CALCIQUE

1 yaourt	160 mg de calcium
100g de fromage blanc	110 mg de calcium
1 verre de lait (100ml)	120 mg de calcium
1 bol de lait (250ml)	300 mg de calcium
30g fromage pâte cuite	300 mg de calcium
30g fromage type camembert	150 mg de calcium
1 portion de fromage fondu	30 mg de calcium
1 crème dessert	100 mg de calcium
25g sardines ou 100g crustacés	100 mg de calcium
1 litre d'Hépar ou Contrex	500 mg de calcium
1 orange	50 mg de calcium



GROS PLAN SUR LE MAGNÉSIUM

Une carence en Magnésium peut entraîner:

- Irritabilité, dépression
- Tétanie
- Faiblesse musculaire



Les sources dans l'alimentation sont:

- Céréales complètes
- Banane
- Chocolat, cacao



LES FIBRES ALIMENTAIRES



Le rôle:

Régulation du transit
Prévention du cancer du colon
Ralentissement de la digestion des glucides
Diminution du taux de cholestérol (pectine)?

Les apports recommandés:

30 grammes par jour

L'ALCOOL



- Pas d'apports recommandés, ni d'effets de carence
- La sensibilité dépend du sexe, de l'âge, du poids, de l'état de santé et des médicaments consommés
- L'abus d'alcool est dangereux pour la santé et peut conduire à l'état d'alcoolisme
- L'alcool apporte 7 kcal/gramme

LES 7 GROUPES D'ALIMENTS

Lait et produits
laitiers (P, calcium,
vitamines)

Produits carnés (P, L,
Vitamines, Minéraux)

Fruits et légumes (G,
eau, fibres, Vit C,
minéraux)

Corps gras (L, Vit
liposolubles)

Céréales et dérivés
(G, minéraux,
vitamines)

Sucre et produits
sucrés (saccharose)

Boissons (eau,
alcool, saccharose)

L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE



L'ÉQUILIBRE SUR LE REPAS

Un repas équilibré doit apporter:

1 plat protidique
(viande, poisson,
œufs, abats)

au moins 1
crudité (légume
ou fruit cru)

du pain

1 légume
d'accompagne-
ment

1 produit laitier



EXEMPLE DE MENU 1

- Potage de légumes
- Jambon / cornichons
- Macédoine de légumes
- Poire
- Pain

Equilibré ou non ?

EXEMPLE DE MENU 2

- Betteraves mimosas
- Steak grillé
- Pommes boulangères
- Camembert
- Pomme cuite
- Pain

Equilibré ou non ?

EXEMPLE DE MENU 3

- Avocat sauce cocktail
- Bœuf bourguignon
- Frites
- Munster
- Mousse au chocolat
- Pain

Equilibré ou non ?

L'ÉQUILIBRE SUR LA JOURNÉE

4 repas par jour sont conseillés

Petit déjeuner
(voir
diapositive
suivante)

Déjeuner

Gouter
(le 4ème produit
laitier pour les
personnes ayant
des besoins
augmentés)

Diner
Si légumes verts le
midi, alors féculents
le soir (et
inversement)
Si fromage le midi,
alors laitage le soir (et
inversement)

GROS PLAN SUR LE PETIT DÉJEUNER

Son rôle

Rompres le jeûne nocturne et évites de puiser dans les réserves
Hydrater
Assurer des apports que l'on ne retrouvera plus le reste de la journée

Sa composition idéale

- Une boisson
- Un produit céréalier
- Un produit laitier
- Un fruit
- Du beurre

L'ÉQUILIBRE SUR LA SEMAINE

Sur les 14 repas principaux que compte la semaine, certaines fréquences de plats sont recommandées :

- Poissons: 3 à 4 fois par semaine
- Œufs: 1 à 2 fois par semaine
- Abats: 1 fois par semaine
- Charcuterie(froide ou chaude): 1 fois par semaine
- Friture (frites ou produits panés): 1 fois par semaine
- Pâtisserie: 1 fois par semaine
- Entrée ou plat en mayonnaise: 1 fois par semaine

