

L'alimentation



Les aliments que nous ingérons chaque jour sont digérés et transformés en nutriments. Ces nutriments permettent de nous apporter au quotidien ce qui est indispensable afin de satisfaire nos besoins nutritionnels, c'est-à-dire :

Les **protéines**, **lipides** et **glucides**, qui nous apportent l'**énergie** nécessaire les **vitamines**, **minéraux**, **oligo-éléments**, les **fibres** et l'**eau**, qui eux n'apportent pas d'énergie mais sont tout aussi indispensables pour nos **besoins quotidiens**.

Les protéines :

Qu'elles soient d'origine animale (viande, poisson, œuf, produits laitiers) ou végétales (céréales, légumes secs, ...), les protéines sont les constituants de base de tous les tissus vivants (muscles). Ce sont-elles qui assurent le renouvellement des cellules de notre corps.

Trop de protéines augmente les **déchets** résultant du métabolisme des protéines (urée, acide urique) qui sont **toxiques** pour l'organisme.

Par contre ne pas en apporter assez par l'alimentation entraîne un risque de **dénutrition** et de **fonte musculaire**.

Il faut juste en consommer la bonne quantité !

Les lipides :

Les lipides sont les matières grasses ou graisse.

Il existe les corps gras dit visibles, que l'on ajoute pour la cuisson et l'assaisonnement (huile, beurre, margarine) et les corps gras dit invisibles, qui sont naturellement présents dans certains aliments (viandes, œuf, fromage).

Les matières grasses sont indispensables à notre organisme et certains acides gras qu'elles apportent ne peuvent pas être fabriqués par notre corps : ces **acides gras essentiels** doivent être apportés par notre alimentation.

Elles permettent aussi l'absorption des **vitamines liposolubles** (A D E K).

En trop grande quantité, les lipides favorisent la prise de poids, l'obésité et l'apparition des maladies cardio-vasculaire.

Les glucides :

Les glucides sont la forme principale d'**énergie** pour notre corps.

Il existe deux sortes de glucides :

Les **sucres lents** sont les sucres à assimilation lente : pâtes, riz, pain, pomme de terre, ... Ils nous fournissent notre énergie tout au long de la journée.

Les **sucres simples** sont les sucres à assimilation rapide : sucre, miel, confitures, bonbons, ... Ils ne sont pas indispensables, mais apportent du plaisir à nos papilles.

Les vitamines, minéraux et oligo-éléments :

Les **vitamines** sont sans valeur énergétique. Elles sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme et à sa croissance. Elles agissent à très faible dose.

Les vitamines se trouvent à l'état naturel dans la majorité des aliments (fruits, légumes, ...).

Les **minéraux** et **oligo-éléments** sont sans valeur énergétique, présents à très faible dose dans les aliments et sont indispensables à notre organisme. Les minéraux sont par exemple : fer, magnésium, calcium, phosphore, sodium, ...

Les vitamines, minéraux et oligo-éléments sont indispensables au déclenchement des réactions chimiques qui se produisent dans notre organisme. Une alimentation variée (viande, laitages, légumes, fruits, ...) permet d'éviter les carences en vitamines et sels minéraux.

Les fibres :

Elles sont principalement présentes dans : les fruits, les légumes, les céréales complètes et les légumes secs. Elles ne sont **pas digérées** ou absorbées par notre corps, mais **régulent le transit** intestinal, la glycémie et la satiété.

L'eau :

L'eau est la **seule boisson indispensable** à notre corps et représente son principal constituant. Il est important de boire au moins 1,5 litres d'eau par jour, afin d'éliminer correctement les déchets de notre organisme.