

L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

A. Introduction :

Une bonne nutrition est un incontestable facteur de bonne santé.

Dans la médecine traditionnelle Chinoise, certains aliments bien utilisés servent de remèdes pour prévenir et traiter des maladies.

Si la malnutrition pose des problèmes dans les pays en développement, certaines maladies liées à des déséquilibres nutritionnels sont apparues en Europe depuis les années 60. En matière d'alimentation, les excès sont aussi néfastes que les privations et la quantité doit s'allier à la qualité. Les repas doivent être variés et toutes les catégories d'aliments représentées. L'étude des liens entre alimentation et santé a montré que les deux plus grandes causes de décès en France (Maladies cardio-vasculaires et cancers) sont liées à notre façon de manger. La nutrition n'est pas le seul élément pour une meilleure santé ou pour une vie plus longue, mais elle fait partie d'un ensemble de comportements qui participent à notre hygiène de vie.

B. Les règles de l'équilibre alimentaire.

Les règles de l'équilibre alimentaire. Equilibre, Variété et Modération.

Une

bonne alimentation repose sur trois notions simples qui relèvent du bon sens. Pour rester en bonne santé, le corps a besoin d'une certaine proportion de glucides, de lipides et de protéines mais aussi de vitamines et de minéraux.

L'éducation nutritionnelle est nécessaire car on assiste à une augmentation de l'obésité infantile dans des proportions importantes dans les pays riches.

Aucun aliment ne contient à lui seul tous les nutriments qui nous sont nécessaires. Les différents groupes d'aliments sont plus ou moins riches en glucides, lipides et protéines, ainsi qu'en vitamines et minéraux.

Pour l'équilibre alimentaire comme pour le plaisir de manger, il faut prendre chaque jour des aliments de chaque famille en fonction des apports conseillés. Aucun aliment n'est à proscrire complètement dans un régime alimentaire normal. La pyramide alimentaire nous aide à visualiser la part que chaque famille d'aliments doit représenter dans les apports d'une journée.

C. Les équilibres essentiels

Chaque individu a des besoins alimentaires qui dépendent de son sexe, de son mode de vie, de son activité physique, de son âge... L'équilibre alimentaire demande une vision globale de ce

que nous consommons.

Une bonne alimentation résulte surtout de la régularité dans la prise quotidienne des repas et d'une alimentation variée.

L'alimentation qui a pour but de couvrir des besoins nutritionnels qui évoluent au cours de la vie. Trouver son équilibre passe par l'écoute de ses sensations corporelles comme la faim ou le manque d'appétit.

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments :

1. **Les aliments bâtisseurs** nécessaires à la formation de la masse musculaire et de l'ossature de notre corps. On y trouve deux sous-groupes :
 - Les aliments riches en protéides d'origine animale (viande, œufs, poissons)
 - Les aliments riches en calcium (lait, fromages).
2. **Les aliments énergétiques** qui fournissent non seulement l'énergie nécessaire au fonctionnement des cellules du corps, mais aussi les substances de réserve. On y trouve deux sous-groupes :
 - Les aliments riches en matières grasses (beurre, huile, noix, charcuterie)
 - Les aliments riches en amidon ou en sucre (pain, pâtes, pommes de terre, riz, sucre, confiture).
3. **Les aliments fonctionnels** qui apportent les fibres nécessaires au bon Fonctionnement des intestins, les vitamines et les sels minéraux indispensables au métabolisme cellulaire (légumes, fruits, légumes).

D. La pyramide alimentaire.

L'intérêt de la pyramide alimentaire tient au fait qu'elle représente un modèle d'alimentation saine.

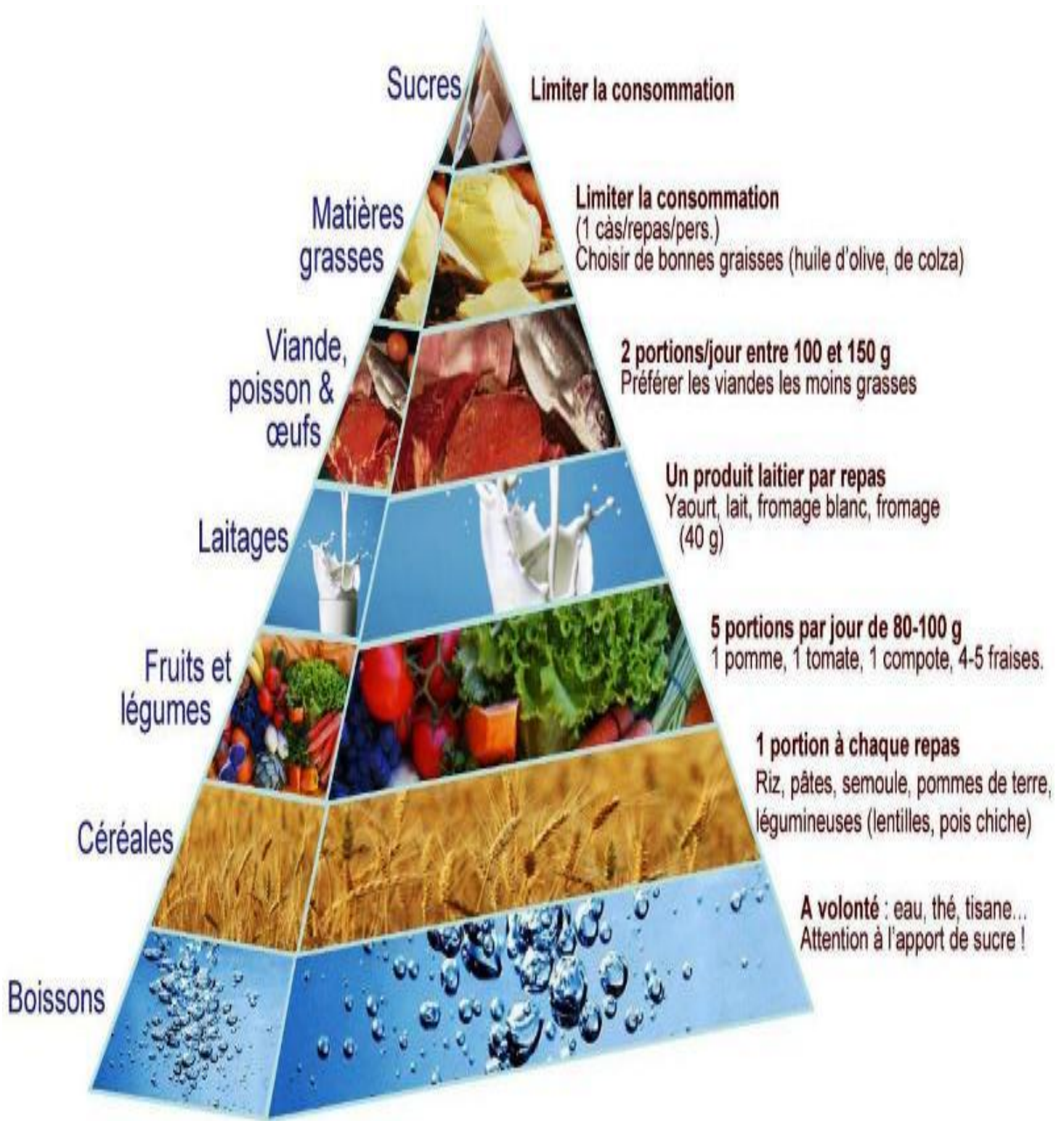
Elle permet de visualiser les différentes familles d'aliments et de montrer les proportions relatives de chacune d'elles: Les aliments figurant de la base sont quantitativement les plus représentés, les quantités diminuant au fur et à mesure que l'on monte.

Un déséquilibre surtout s'il se produit aux niveaux les plus bas, met en péril l'intégrité de tout l'édifice.

La pyramide est un outil éducatif pour bien choisir ses aliments et pour le plaisir d'un bon repas. Pour atteindre la bonne répartition en nutriments, il faut manger varié car aucun aliment n'est équilibré en soi.

Chaque grande famille d'aliments doit être représentée au moins une fois par jour.

La pyramide alimentaire



E. Les grandes familles d'aliments.

Les aliments qui constituent l'alimentation de l'Homme peuvent être classés en 7 groupes selon leur composition chimique.

Groupe 1: L'eau, les liquides et les boissons.

Toutes les boissons qui apportent l'eau, les ions minéraux et les oligo-éléments nécessaires au fonctionnement des cellules. Le

corps humain est constitué de plus de 60 % d'eau.

Il faut boire plusieurs fois par jour, même au-delà de l'envie, de se désaltérer en fonction des pertes liées au climat et de l'activité physique. Il faut veiller à ne pas consommer trop de boissons sucrées.

Groupe 2: Les fruits et les légumes frais.

Ces aliments frais sont riches en eau, en minéraux et oligo-éléments, en vitamines et en fibres alimentaires. La vitamine C est un antioxydant qui permet de lutter contre le vieillissement cellulaire.

Ils ont une assez faible valeur énergétique, pauvres en graisses, leur teneur en sucres est variable.

En raison de leurs qualités nutritionnelles, ils doivent être présents à chaque repas et il est conseillé de les diversifier au maximum.

Groupe 3: Les pains, les céréales, les féculents, les légumes secs.

Appartiennent à ce groupe :

- les pains, les céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...)
- et les légumes secs (pois, haricots, lentilles...)

Ces aliments riches en sucres lents ont une bonne valeur énergétique avec l'amidon et contribuent aussi :

- aux apports en fibres alimentaires,
- en vitamines B,
- en minéraux (fer et magnésium.)

Ils doivent être présents à tous les repas en quantité suffisante car ils assurent la couverture des besoins énergétiques sur le long terme, en évitant « les coups de pompe ».

Groupe 4: Le lait et les produits laitiers.

Ce groupe englobe tous les produits lactés comme le lait, la crème et les yaourts ainsi que les fromages.

Ces aliments apportent :

- des protéines essentielles,
- des graisses animales,

- du calcium, du phosphore,
- des vitamines liposolubles.

Ces aliments doivent être présents à chaque repas notamment pour les enfants en pleine croissance et les personnes âgées.

La valeur énergétique, la quantité de vitamines, la teneur en protéines dépendent de la technologie utilisée pour leur préparation.

Groupe 5: Les viandes, les poissons, les œufs.

Les aliments de ce groupe sont principalement riches :

- en protéines animales
- et en acides aminés essentiels.

Ils fournissent aussi :

- du fer indispensable à la synthèse de l'hémoglobine et à l'intégrité du système immunitaire,
- de la vitamine B12 et des oligo-éléments.

Il ne faut pas en consommer trop car ils contiennent aussi des graisses, susceptibles d'augmenter les risques d'apparition de maladies cardiovasculaires.

Groupe 6: Les matières grasses

Dans ce groupe on classe les huiles, le beurre, les margarines, le saindoux, la crème. Ce sont des aliments riches en énergie qu'il faut gérer avec parcimonie.

Ils fournissent :

- les lipides et les acides gras essentiels
- ainsi que les vitamines A, D, et E liposolubles indispensables au bon fonctionnement du système nerveux et au bon fonctionnement des cellules.

Il ne faut pas abuser des matières grasses en raison des risques de maladies cardio-vasculaires.

Groupe 7 : Les produits sucrés

A la pointe de la pyramide on trouve des aliments non indispensables mais que l'on mange pour le plaisir.

Ce groupe comprend :

- les boissons sucrées,
- Les pâtisseries,
- les biscuits,
- les bonbons,
- le miel,
- la confiture,
- le chocolat.

Tous ces aliments sont très riches en calories et contiennent des sucres rapides, qui fournissent à l'organisme de l'énergie rapidement disponible. Ils ne sont pas indispensables, même s'ils procurent beaucoup de plaisir aux gourmands.

- FIN -