

Université Ahmed Zabana de Relizane

Faculté des sciences et de la technologie

Département des sciences agronomiques

Immunonutrition M2

Cours 2:

Alimentation ou intendance nutritionnelle

Dr. D. YSSAAD

2021/2022



1. LES ALIMENTS

- Une alimentation équilibrée et agréable n'impose pas de calculs compliqués ni de régimes monotones. Chaque personne a des besoins qui lui sont propres, variables en fonction de son âge ou de son activité.
- Aujourd'hui, les aliments sont variés et abondants. Aussi, les harmonies sont-elles aisées, sur la base de quelques notes simples pour favoriser l'équilibre nutritionnel et la convivialité, clés pour une bonne santé.

2. LES DIFFÉRENTS TYPES D'ALIMENTS

- D'une manière générale, il convient de puiser dans les six grands groupes d'aliments représentés ci-dessous afin d'avoir un apport suffisant des 3 types de nutriments : protides, lipides et glucides:

LE LAIT
ET
LES PRODUITS
LAI TIERS

Le lait, les fromages apportent des **protides** (indispensables pour bâtir et entretenir les tissus), du calcium (indispensable pour la construction des os et des dents) et des vitamines A, B, D.

LES VIANDES
LES POISSONS
LES ŒUFS

Les viandes, poissons, volailles, abats et œufs fournissent des **protides**, des vitamines B, du fer (nécessaire à la formation des globules rouges) et quelques **lipides**.

LES LÉGUMES
ET LES FRUITS
CRUS OU CUI TS

Les légumes verts et les fruits sont des grands fournisseurs de **fibres**, de sels minéraux, de vitamines B et C.

LE PAIN
LES CÉRÉALES
LES POMMES DE TERRE
LES LÉGUMES SECS

Les féculents, les farineux : céréales et dérivés (pain, pâtes, riz, semoule, pommes de terre, légumes secs, ...) fournissent des **glucides** (absorption lente), des **protéines** de complément et des vitamines B.

Les aliments sucrés, confitures, sucre, miel, pâtes de fruits, fruits secs, ... apportent des **glucides** vite transformés en calories.



LES MATIÈRES
GRASSES

Les corps gras, beurre, huile, margarine, graisses végétales apportent des **lipides** (très énergétiques sous un faible volume) et des vitamines dites de croissance A, D et E pour les huiles.

LES BOISSONS

Le corps élimine près de 2 litres d'eau par jour. Il doit les récupérer sous forme de potages, crudités, fruits frais... ou verre d'eau ! L'eau est la seule boisson nécessaire.

L'eau est indispensable à la vie.

Catégories d'aliments

On peut les classer en trois catégories :

A- Les aliments bâtisseurs

- Les viandes, les poissons et les œufs sont riches **en protéines**; Ils assurent le développement des muscles.
- Les produits laitiers sont riches **en calcium**; Ils permettent d'avoir des os solides.

B- Les aliments énergétiques

- Les féculents sont riches en **sucres lents**.
- Les produits sucrés sont riches en **sucres rapides**.
- Les matières grasses sont riches en **graisses**

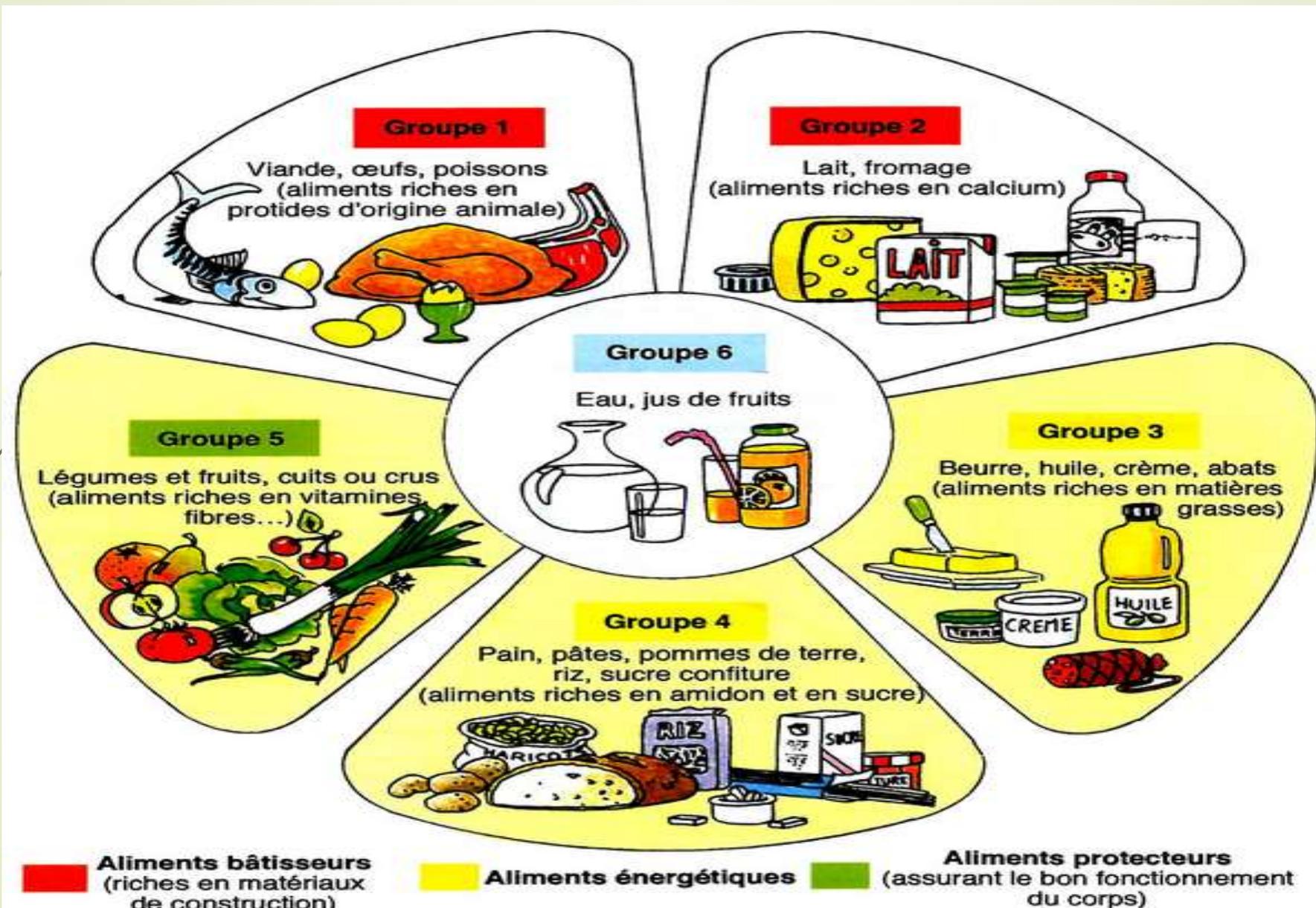
Ils fournissent l'énergie dont le corps a besoin pour marcher, réfléchir ...etc.



C-Les aliments protecteurs

- Les fruits et les légumes sont riches en fibres et en vitamines; Ils permettent le bon fonctionnement du corps et le protègent des maladies.

Catégories d'aliments





➤ **LES 3 LOIS DE L'ALIMENTATION RATIONNELLE**

1ère loi : apporter chaque jour la quantité d'énergie nécessaire

2ème loi : apporter chaque jour tous les principes nutritifs

3ème loi : ÉQUILIBRER

NOTION D'ÉQUILIBRE

ÉQUILIBRE SUR UNE JOURNÉE

LE LAIT ET LES PRODUITS LAI TIERS

* ½ litre de lait / personne
Equivalences calciques :
¼ litre lait = 2 yaourts = 80g camembert = 30g gruyère

LES VIANDES LES POISSONS LES ŒUFS

* 1 plat protidique au déjeuner
* 1 complément protidique le soir
Equivalences protéiques :
100g viande (sans déchets) = 100g poisson = 2 œufs

LES LÉGUMES ET LES FRUITS CRUS OU CUITS

* 2 végétaux consommés crus (légumes - fruits)
* 1 plat de légumes cuits

LE PAIN LES CÉRÉALES LES POMMES DE TERRE LES LÉGUMES SECS

* éléments glucidiques à base d'amidon et de sucre répartis sur les 4 repas
Equivalences glucidiques :
1/3 baguette = 200g pommes de terre = 50g pâtes ou riz
= 70g légumes secs = 5 biscottes

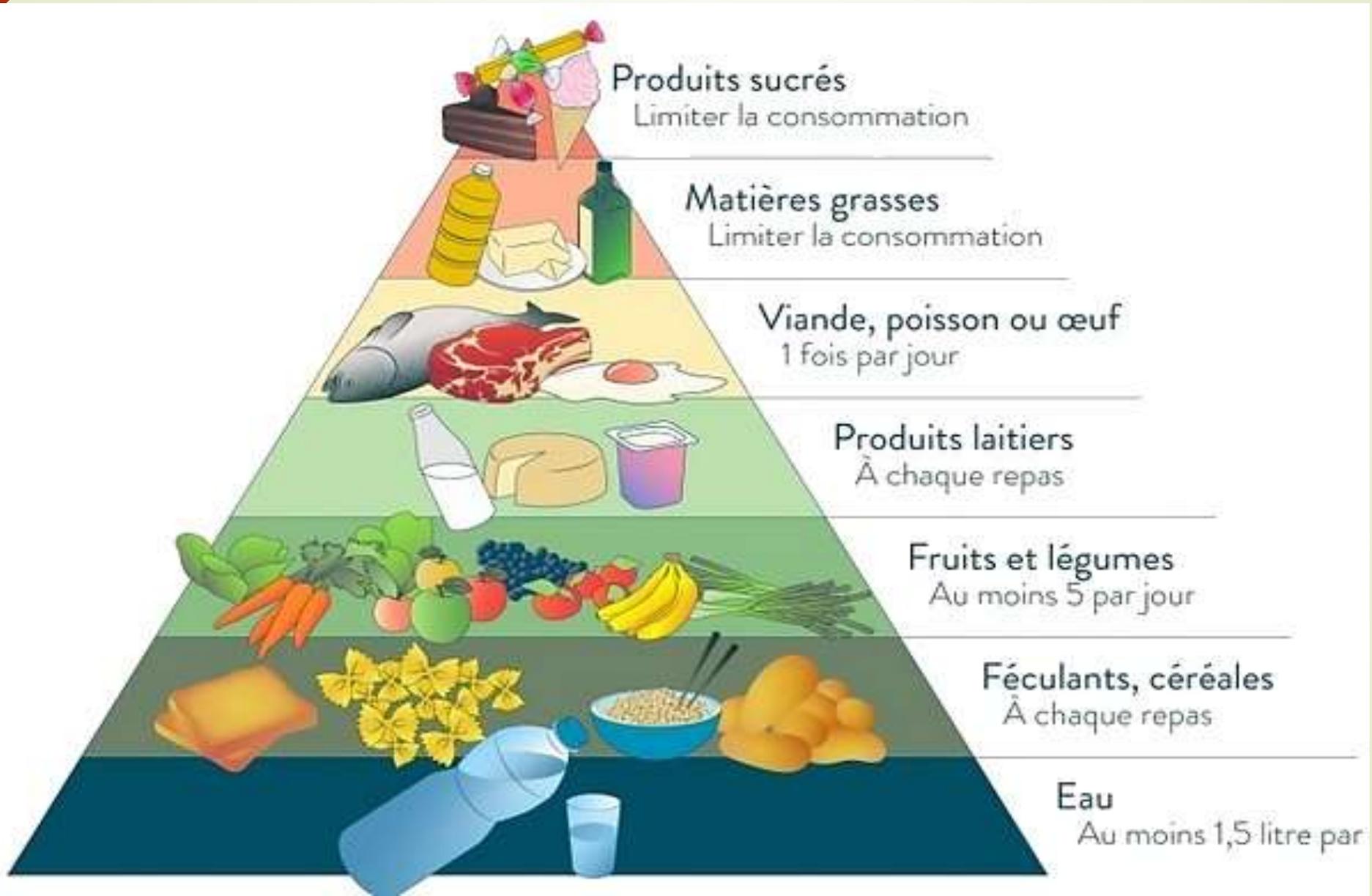
LES MATIÈRES GRASSES

* 15 à 20 g de beurre consommé cru + 25g d'huile

LES BOISSONS

1 litre à 1 litre ½ d'eau par jour.
Les autres boissons sucrées ou alcoolisées apportent des calories inutiles et coûtent cher. Réservez-les aux moments de fête.

Pyramide alimentaire



Bilan

Selon sa composition chimique, notre alimentation peut être classifiée en :

- Aliments riches en **protides** : sardines, viande, poulet...
 - Aliments riches en **glucides** : pain, pommes de terre, riz, sucre....
 - Aliments riches en **lipides** : huile, viande de mouton, beurre, noix....
 - Aliments riches en **vitamines et en fibres** : légumes et fruits.
 - Aliments riches en **sels minéraux** : lait et ses dérivés.
-
- ✓ **Les aliments composés** sont formés de deux ou de plusieurs aliments simples.
 - ✓ **Les aliments simples** sont : glucides, lipides, protides, eau, sels minéraux et vitamines.
 - ✓ **Le lait** est un **aliment composé complet** : il contient tous les aliments simples en quantité suffisante et équilibrée.
 - ✓ **Le pain** est aussi un **aliment composé mais incomplet** car il est pauvre en lipides.

ROLES DES ALIMENTS

- à fournir, grâce à la réaction de respiration, **l'énergie indispensable** à la survie de l'organisme (chaleur, mouvements, énergie nécessaire au métabolisme) ;
- à former **des substances de réserve**

Rôles des nutriments

- a) **L'eau** : Réguler les réactions chimiques qui ont lieu dans les cellules.
- b) **Les protéines** : Construire et réparer les tissus.
- c) **Les glucides** : Fournir de l'énergie.
- d) **Les lipides** : Fournir de l'énergie, protéger et isoler.

- 
- **Les besoins énergétiques varient d'une personne à l'autre en fonction de trois éléments :**
 - **Le métabolisme de base.**
 - **Le degré d'activité physique.**
 - **La digestion et l'absorption de ce que la personne mange.**

Différence entre l'alimentation et la nutrition ?

- **L'alimentation** est le choix et l'intégration de la nourriture (ensemble d'aliments) par un être vivant. Une fois les aliments choisis et intégrés (par exemple par ingestion), les processus de nutrition permettent à l'organisme de survivre et de fonctionner.
- le mot **nutrition** correspond aux processus de transformation et d'utilisation des aliments par l'organisme (la digestion, la respiration, la circulation et l'excrétion)