



## LA NUTRITION

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) « la nutrition » est l'apport alimentaire répondant aux besoins de l'organisme.

*Mangez équilibré pour  
rester en bonne santé  
et se faire plaisir.*

### → Une bonne nutrition peut éviter :

- Une sensibilité accrue aux maladies chroniques : maladies cardiovasculaires (hypertension artérielle, accident vasculaire cérébral, infarctus du myocarde...), cancer (oropharyngés et digestifs), diabète de type 2, surpoids/obésité et leurs complications, ostéoporose, ...
- Un affaiblissement de l'immunité,
- Un retard de développement physique et mental,
- Une baisse de productivité.

Les besoins énergétiques d'un individu sont définis comme étant "la quantité d'énergie nécessaire pour compenser les dépenses et assurer une taille et une composition corporelle compatibles avec le maintien à long terme d'une bonne santé et d'une activité physique adaptée au contexte économique et social" (OMS, 1996).

### → Quels sont les nutriments ?

#### Protéines

Elles sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme.

#### Où les trouver ?

- Protéines d'origine animale : viande, jambon blanc, poissons, œufs ...
- Protéines d'origine végétale : céréales, légumineuses, germe de blé, oléagineux (noix) ...

#### Lipides

Ils constituent la structure des membranes de nos cellules.

#### Où les trouver ?

- Beurre, saindoux (animal), huile, margarine (végétal)
- Certains aliments (viande, œuf, fromage, charcuterie, oléagineux...)

#### Glucides

Ils sont notre principale source d'énergie pour le cerveau et les muscles.

Les effets sur l'organisme sont différents en fonction de l'index glycémique bas ou élevé (critère de classement des aliments contenant des glucides basé sur leur effets sur la glycémie durant les 2h suivant l'ingestion).

#### Où les trouver ?

- Sucreries, biscuits, pain de mie, sodas, jus de fruits... (index élevé)
- Fruits frais ou secs, légumineuses, féculents... (index bas)

## → Les vitamines :

Les vitamines sont des éléments indispensables à notre vie. Leur nom vient de «vita» (vie en latin).

Les **13 vitamines** jouent des **rôles clefs** dans le fonctionnement du corps : réactions enzymatiques, rôle hormonal, assimilation des aliments ou action anti-oxydant.

Elles n'apportent pas d'énergie mais sont vitales à très faibles doses.

À l'exception de deux d'entre elles (vitamines K et D), l'organisme ne sait pas les fabriquer. Leur apport par l'alimentation est donc primordial.

### Où les trouver ?

- Vitamine A : huile de foie de morue, foies, beurre et fromage, légumes et fruits rouges orange et verts foncés, anguille et thon rouge...
- Vitamine D : huile de foie de morue, poissons gras (saumon, hareng, sardine, maquereau...), jaune d'œuf cru, huiles végétales enrichies en vitamine D, produits laitiers enrichis en vitamine D...
- Vitamine B9 : levure, foie de volaille, légumineuses, épinards, fromages affinés...
- Vitamine C : cassis, persil frais, kiwi, agrumes (fruits et jus frais), poivrons rouge et vert cuits, choux de Bruxelles, fraise, litchi, cresson, ciboulette fraîche...

## → Les minéraux :

Les sels minéraux sont une catégorie de micronutriments issus de roches retrouvés dans les aliments sous leur forme naturelle.

Ils ont tous des rôles élémentaires dans l'organisme : activité cardiaque, entretien des cheveux ou de la peau ou encore régulateur de la circulation sanguine.

### Où les trouver ?

- Les meilleures sources de fer : viandes (viandes rouges en particulier), certaines charcuteries et abats (boudin noir, foie de volaille, foie de génisse ou de veau), légumineuses, spiruline, germe de blé, certains mollusques et crustacés
- Les meilleures sources de calcium : les produits laitiers représentent la principale source de calcium alimentaire (lait, yaourt, fromage...), amandes
- Les meilleures sources de magnésium : cacao en poudre, chocolat noir, graine de tournesol, graine de sésame, noix du Brésil, bigorneau...

L'eau est la seule boisson indispensable.

Buvez 1l à 1.5l/jour

## → L'ALIMENTATION

Action de s'alimenter, d'apporter la nourriture qui permet à l'organisme de fonctionner.

### → Mon assiette au quotidien :

Une alimentation équilibrée et variée apporte quotidiennement 20% de protéines, 30% de lipides, 40 à 45% de glucides, des vitamines et des sels minéraux.

- Manger de tout mais en quantités adaptées, en privilégiant les aliments bénéfiques par leur qualité nutritionnelle (fruits, légumes, féculents, poissons, légumineuses...) et en limitant les aliments gras (charcuterie, beurre, crème...) et salés (chips, gâteaux...) et sucrés (confiseries, boissons sucrées, crèmes dessert, biscuits, certaines céréales de petit-déjeuner...)
- Faire 3 repas par jour : petit déjeuner et 2 repas principaux (midi et soir).
- Prendre le temps de manger est important pour ressentir la satiété (20 mn en moyenne).
- Attention aux graisses cachées : produits issus de l'alimentation industrielle (biscuits, biscottes, plats préparés)
- Choisir les bons glucides : préférer les aliments à index glycémique faible

Une alimentation adaptée, combinée à une activité physique régulière quotidienne, contribue à préserver la santé physique et psychique (lutte contre le surpoids et l'obésité, meilleur sommeil, préservation du capital osseux, renforcement du système cardio vasculaire, réduction du risque de cancer, lutte contre l'anxiété la dépression) <http://www.mangerbouger.fr/Manger-Mieux/Vos-outils/Fabrique-a-menus>





## ➤ REPÈRES NUTRITIONNELS POUR LES ADULTES

1 poignée de **fruits à coques**  
(sans sel ajouté)



5 fruits et légumes  
chaque jour



**Des légumineuses**  
(2 fois / semaine)



**Des féculents / produits  
céréaliers** (complets ou semi-complets)  
chaque jour



**2 à 3 produits laitiers**  
par jour



**Viandes / poissons / œufs**  
1 à 2 fois par jour



**Limitez la consommation de viande rouge !  
500 gr maximum par semaine**

**Limitez les matières grasses animales (charcuteries, fromages gras) et matières grasses ajoutées (viennoiseries, pâtisseries, etc...), les produits salés ou sucrés**