

# Les bases de l'alimentation

## Pourquoi on s'alimente ?

- L'alimentation sert de carburant au corps, sans aliments pourvoyeurs de glucides, lipides, protéines, pas d'énergie !
- L'alimentation en apportant des vitamines et minéraux permet la réalisation des réactions nécessaires au fonctionnement du corps.
- L'alimentation participe à l'hydratation, en complément de l'eau boisson.
- L'alimentation est source de plaisir.
- L'alimentation est source de convivialité.
- L'alimentation fait partie intégrante de la culture des populations<sup>1</sup>.

### Le saviez-vous ?

Le repas « à la française » est inscrit au patrimoine immatériel de l'UNESCO.

## Quelles sont nos besoins ?

Nous sommes des êtres chimiques ! Des centaines de réactions chimiques se produisent en permanence dans notre organisme pour assurer son fonctionnement, à l'aide de molécules, d'atomes, d'ions... Ce sont des **micro-nutriments**. L'alimentation doit donc apporter ces éléments (sodium, calcium, fer...).

Notre organisme a besoin d'énergie pour fonctionner : croissance, digestion, renouvellement des cellules, circulation sanguine, contraction musculaire, maintien de la température du corps...

Trois grands paramètres sont à prendre en compte :

- Les besoins pour les fonctionnements du corps au « repos » : on appelle cela le **métabolisme de base (MB)**. Il est calculé en fonction de l'âge, de la taille et du poids.
- Les besoins spécifiques liés à l'activité physique : on calcule alors le **niveau d'activité physique (NAP)** selon les habitudes de l'individu.
- En cas de maladie, fièvre, traitement, un paramètre appelé « **facteur d'agression (FA)** » peut être ajouté, augmentant les besoins énergétiques.

Pour la population française, l'AET moyen des hommes est **2600 kcal/j** et l'AET moyen des femmes est **2100 kcal/j**.

L'**apport énergétique total (AET) journalier** correspond à :

$$\text{AET} = \text{MB} \times \text{NAP} (\times \text{FA})$$

L'énergie est couverte par l'apport en **macro-nutriments** : protéines, lipides (matières grasses) et glucides (sucres). Ils constituent le carburant du corps.

## Comment couvrir les besoins ?

Les besoins en macro et micronutriments sont **couverts par une alimentation équilibrée**.

Chaque famille d'aliments apporte des nutriments intéressants et les exclusions de familles d'aliments ne sont pas souhaitables (sauf pathologie spécifique, sous contrôle).

<sup>1</sup> <https://ich.unesco.org/fr/RL/le-repas-gastronomique-des-francais-00437>

Familles alimentaires	Apports
<b>Féculeux (pain, pâtes, riz, pommes de terre, maïs,...)</b>	Glucides complexes, fibres si céréales complètes, magnésium, vitamine B6 Satiété
<b>Viande, poisson, œufs</b>	Protéines, fer, zinc, vitamine B12 Satiété
<b>Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots blancs, haricots rouges...)</b>	Protéines, fibres, vitamines du groupe B Satiété
<b>Légumes (crudités ou cuits)</b>	Fibres, vitamine C, vitamine B9, vitamine A
<b>Fruits (frais ou surgelés)</b>	Fibres, vitamine C, vitamine A
<b>Produits laitiers (lait, fromage, yaourt, fromages blancs...)</b>	Protéines, calcium, vitamine B12, vitamine K
<b>Matières grasses (huile, beurre, margarine, crème fraîche, fruits oléagineux...)</b>	Lipides, vitamine A, vitamine D, vitamine E, vitamine K, omega 3
<b>Produits sucrés (chocolat, bonbons, soda...)</b>	Glucides (énergie) Plaisir
<b>Boissons (eau, tisanes, thé, café...)</b>	Hydratation

### Comment assurer l'équilibre alimentaire ?

Cela n'a pas de sens de parler d'un aliment « équilibré » ou « non-équilibré ». Seul un **repas** peut être équilibré.

**L'équilibre se fait sur une semaine, voire plusieurs semaines.** Il n'est pas grave de ne pas apporter tous les besoins sur un repas, ou encore d'avoir une journée (ou plusieurs 😊) de « repas de fête ».

Voici les principaux points à retenir pour les adultes :

- Des féculents à chaque repas
  - Des protéines à chaque repas
  - De la matière grasse à chaque repas
  - 5 portions (80-100g) de fruits et légumes par jour
  - 2 à 3 produits laitiers par jour (4 pour les enfants et adolescents)
  - Des légumineuses 2 fois par semaine
  - Du poisson au moins 2 fois par semaine avec un poisson gras et un poisson maigre
  - De l'eau à volonté, limiter les autres boissons
- 
- Manger 3 ou 4 repas par jour
  - Prendre le temps de manger (au minimum 20 minutes)
  - Bien mâcher pour faciliter la digestion
  - Varier autant que possible les repas
  - Faire de l'activité physique tous les jours
  - Se faire plaisir !

#### **Marre de manger toujours la même chose ?**

Vous pouvez trouver de l'inspiration de repas équilibrés sur le site « la fabrique à menus » :

<https://www.mangerbouger.fr/manger-mieux/la-fabrique-a-menus/>

#### **Définition de la santé selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS) :**

« Un état de complet de bien-être physique, mental et social, [qui] ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité ».