

Alimentation et santé

La viande, les poissons, l'œuf, et les produits laitiers. Ils sont les principales sources de protéines (protides) Ils apportent également des minéraux, et des vitamines B.

- **Les lipides** : Elles sont nécessaire au bon équilibre de l'alimentation mais en petite quantité ; elles sont indispensables au fonctionnement des cellules.

Les graisses d'origines animale et végétale sont des sources d'acides gras (lipides) et de vitamines A, D et K. On les trouve dans l'huile, le lait, les poissons, les viandes fruits oléagineux, le jaune d'œuf.

1g de lipides fournit 38 kJ.

Les lipides représentent 30% des besoins journaliers.

- **Les minéraux** : ils sont au nombre de 20 :

Le calcium (produits laitiers, haricots secs, certains légumes, fruits secs,...), le fer (haricot blanc, lentilles, persils, fruits secs, amandes, noisettes, chocolat, foie, jaune d'œuf,...), les folates ou acides foliques (salade, épinard, noix, amande, melon, fromages, choux, foie de volaille,...), le fluor (certaines eaux, certains sels de cuisine,...), sel (chlorure de sodium)

- **Les vitamines** : elles sont au nombre de 13.

On les trouve dans les graisses (vitamines A,D,E et K) et dans l'eau que contiennent les aliments(vitamines B et C).

Vitamine A : lait entier, et ses dérivés, beurre, les huiles de foie de poisson, foie, légumes (persils, choux, épinard, laitue, carottes, tomates).

Vitamines du groupe B : graines de céréales, légumes frais, germes de blé, pain complet.

Vitamine C (acide ascorbique ; fruits et légumes crus (citron, orange, pamplemousse, framboise, persils, choux).

Vitamines D : jaune d'œuf, produits laitiers, foie de morue. Les rayons ultraviolets du soleil favorisent sa synthèse.

- **Eau**, seule boisson abondante, indispensable dont la consommation journalière conseillée est d'environ 1.5 l par jour.

LES MALADIES

L'obésité, le diabète, les maladies cardio-vasculaires, ont souvent comme origine un excès alimentaire.

Des troubles physiques et intellectuels ont souvent pour origine des carences alimentaires.



*Atelier long, RIDEF juillet 2010 - Saint-Herblain, France
Participants : Cheikh Makhfousse SECK (Sénégal), Jean DAYé (Bénin)
Animateur : Antoine MICHELOT (France)*

INTRODUCTION

L'alimentation est le domaine de tout ce qui se rapporte à la nourriture permettant à un organisme vivant de fonctionner.

L'alimentation est en rapport avec l'écologie, la santé et le développement durable.

Le bateau a besoin de ses différentes parties pour pouvoir fonctionner normalement. Le corps humain également a besoin de différents types d'aliments en qualité et en quantité suffisantes pour se tenir en bonne santé.

Les deux voiles avant, représentent les fruits et les légumes qui sont les **pilliers** de l'alimentation. Ils sont les sources d'eau, de glucides simples (fructose), de fibres et de divers minéraux, de vitamines et micro-constituants (qu'on ne voit pas).

La coque, ou **ossature**, en deux parties, représente les viandes, les poissons, les œufs et les produits laitiers. Ce sont nos principales sources de protéines. Ils apportent également des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines du groupe B.

La grande voile, ou **moteur**, représente le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et les légumes secs, sources de glucides complexes (amidon), de protéines végétales et de vitamines du groupe B.

La petite voile arrière, ou **démarrateur**, représente le sucre et les produits sucrés, sources de glucides simples (glucose, fructose). Ils sont assimilés rapidement.

La quille, ou **socle**, en deux parties, représente les graisses d'origines animale et végétale, sources d'acides gras et de vitamines liposolubles A, D, E, K.

Le bateau vogue sur une **eau** abondante, seule boisson indispensable, dont la consommation journalière conseillée est d'environ 1.5 l.

LES BESOINS DU CORPS HUMAIN

Notre corps pour fonctionner a besoin d'énergie. Cette énergie, on l'a retrouvée dans les aliments. La ration alimentaire pour un homme de 65 kg est de 2500 kcal par jour. Les besoins en énergie varient selon l'âge, le sexe et l'activité de l'individu.

L'eau, les éléments minéraux et les vitamines ne fournissent aucune énergie.

Si un individu ne mange pas assez pour couvrir ses besoins, il entame ses réserves : il maigrit. S'il mange trop, il augmente ses réserves : il grossit. En effet, les calories inutiles se transforment en graisse.

LES GROUPES D'ALIMENTS

Les diététiciens (ceux qui s'occupent de l'hygiène alimentaire) classent les aliments en 5 groupes, selon les constituants biochimiques dominants : les protéides, les glucides, les lipides, les minéraux, les vitamines et l'eau. Une alimentation équilibrée, doit donc apporter tous ces éléments.

LES CONSTITUANTS DES PRODUITS CONSOMMÉS ET LEURS APPORTS

- Les glucides simples :

Les fruits et les légumes apportent des glucides simples au corps. Ils donnent aussi des minéraux et des vitamines.

Les sucres et les produits sucrés sont aussi des sources de glucides simples

- Les glucides complexes :

La pomme, le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et légumes secs, sont des sources de glucides complexes (amidon)

Les glucides doivent représenter 55% des besoins alimentaires journaliers. L'énergie contenue dans les féculents est dépensée rapidement tandis que celle contenue dans les aliments l'est plus lentement.

1g de glucide fournit 17 calories.

- **Les protéides** : Elles fournissent le matériau de construction de l'organisme. Elles renouvellent aussi tous les tissus du corps.