

L'équilibre alimentaire

BLOC 1 MODULE 1

I. Introduction

Pourquoi faut-il se nourrir?

Pourquoi faut-il manger équilibré?

I. Introduction

Pourquoi faut-il se nourrir?

L'alimentation a pour objectif de nous apporter tout ce dont le corps a besoin pour fonctionner de manière optimale.



I. Introduction

Pourquoi faut-il manger équilibré?

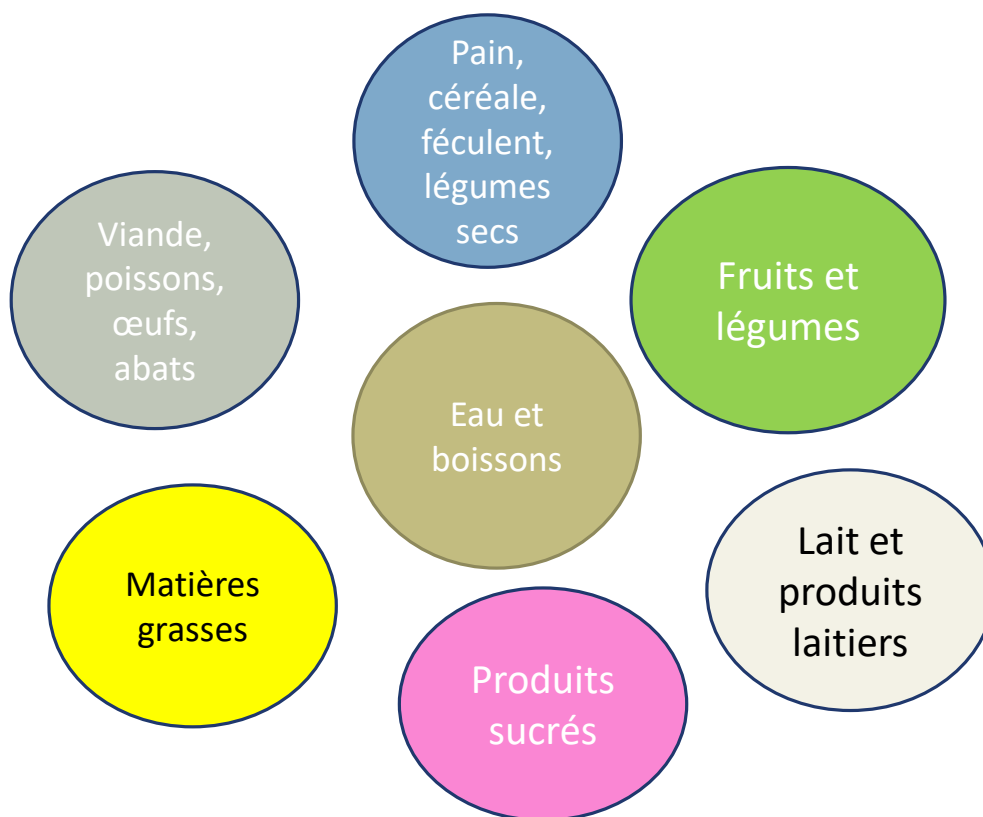
Une alimentation équilibrée et variée est indispensable afin de couvrir les besoins, quelque soit l'âge de la personne.

Les carences (apports insuffisants) en l'un ou l'autre des nutriments, ont des conséquences néfastes pour la santé.



II. Présentation des travaux de groupe

Groupes alimentaires: les aliments sont classifiés en 7 groupes.



L'eau et les boissons

Les produits sucrés

Aliments

Boisson : eau, café, boissons sucrées, boissons énergisantes, jus de fruits, sodas



Produits sucrés : chocolat, miel, pâte à tartiner, confiserie, gâteaux, glaces ...



Apport des nutriments Boissons

Calcium

Magnésium

Fluor

Vitamine C

Vitamine B9

Phosphore

Zinc



Apport des nutriments Produits sucrés

Glucides simples avec glucose

Calcium

Magnésium

Fer

Phosphore



Rôles

Boissons :

Essentiel pour l'organisme,
nécessaire pour maintenir
l'hydratation, réguler la
température, lubrifier les
articulations et les organes

Fournir un regain d'énergies

Aider à se tenir réveiller



Produits sucrés :

Fournir de l'énergie

Besoins

Boissons :

3,7 L pour un homme

2,7 L pour une femme



2L pour maintenir une
hydratation adéquate

Produits sucrés :

Ne pas dépasser 30g



Conséquences pour la santé Boissons

Consommation insuffisante

- Déshydratation
- Maux de tête
- Crampe
- Intolérance à la chaleur

Consommation excessive

- Transpiration excessive
- Envie fréquent d'aller aux WC
- Intoxication
- Accélération du rythme cardiaque
- Diabète

Conséquences pour la santé Produits sucrés

Consommation insuffisante

- Perte de poids
- Baisse de glycémie
- Etat de fatigue plus vite atteint

Consommation excessive

- Pb cutanés
- Pb de concentration
- Diabète
- Pb dentaire
- Surpoids ou obésité

Les matières grasses



Les matières grasses ou les huiles sont nécessaires pour faciliter l'absorption des vitamines lipo-solubles : Vitamines A, D, E et K.

Elles constituent également une source d'apport en acides gras essentiels : **oméga 6 et oméga 3**.

Elles sont des constituants importants de nos cellules. Qu'elles soient d'origine animale (beurre, crème...) ou végétale (huiles), elles présentent toutes un intérêt pour l'organisme.

Les acides gras insaturés : surtout dans les huiles (colza, olive, noix...), dans les fruits oléagineux (avocat, noix, noisettes...), dans certains poissons (saumon, sardine, maquereaux...) et dans certaines viandes.

Les acides gras saturés : certaines huiles végétales en contiennent, comme l'huile de palme. On les trouve surtout dans les produits d'origine animal (fromage, beurre, crème fraîche, viande grasse...) mais aussi dans les viennoiseries, pâtisseries, barres chocolatées, biscuits (sucré et apéritifs), les produits fris ou panés et dans nombreux plats tout prêts.

(Sources : guide alimentaire canadien et CH de Toulon)



Rôles pour l'organisme :

Absorber les vitamines A, D, E et K.

Constituer des membranes des cellules en procurant élasticité, perméabilité et fluidité.

Réserve énergétique, qu'il régule lors d'un effort ou d'un jeûne.

La fonction thermique : le gras réchauffe.

Protéger mécaniquement les organes.

Rôle biologique : transmettre des messages au cerveau, contracter les muscles, réguler la pression artérielle.

(source : bonheuredediet.com)



Les besoins journaliers pour un adulte :

Les graisses doivent représenter chaque jour environ **30% des apports énergétiques**.

Pour un besoin quotidien de 2000 calories,

600 doivent donc être absorbées sous forme de graisse, soit environ 65g de graisse par jour

(source : cancer.ca)



Conséquences pour la santé

Consommation excessive :

Une alimentation riche en matière grasse peut entraîner un excédent de poids. Elles peuvent également entraîner une hausse du mauvais cholestérol. Ce dernier constitue un facteur de risque important des maladies cardio-vasculaires.

(source : cancer.ca)

Consommation insuffisante :

Mauvais fonctionnement du cerveau

Déséquilibre hormonal

Risque élevé de résistance à l'insuline et au diabète

Risque élevé de dépression et d'anxiété.

(source : medikler.com)



Les produits laitiers

Citez les aliments compris dans ce groupe

- Lait



- Fromage blanc



- Yaourts



- Les fromages



Quels nutriments apportent ces produits ?

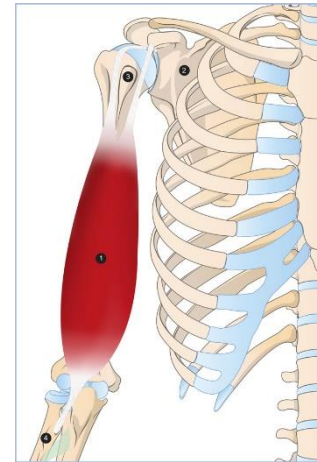
- Calcium
- Magnésium
- Zinc
- Vitamine A
- Vitamine D
- Potassium
- Phosphore
- Sélénium
- Protéines
- Lipides



Quels rôles ont-ils pour l'organisme ?

- Les produits laitiers sont indispensables tout au long de la vie et plus particulièrement chez les personnes âgées et au moment de la croissance chez l'enfant.
- Il apporte le calcium indispensable à la formation et à la solidité des os et des dents.
- Le calcium intervient dans d'autres mécanismes corporels essentiels : contraction musculaire, coagulation sanguine, conduction nerveuse...

(Source : www.Mangerbouger.fr)



Quels sont les besoins journaliers pour un adultes ?

- Il est conseillé de manger 2 laitages par jour en modérant sa consommation de fromages gras (Comté, cheddar, brie, roquefort, ...) et salés (fêta, gouda et edam, ...).
- Après 55 ans, il est conseillé d'augmenter sa consommation de laitage et de passer à 3 ou 4 laitages par jour.

(source : Améli.fr)

Les produits laitiers

Une quantité de calcium d'environ 200 mg est apportée par :



ou



ou



ou



ou



1 verre moyen
(ou 1 petit bol)
de lait de vache
(150 ml)

1 yaourt nature
de 125 g

20 g de fromage
de type emmental
ou comté

3 petits suisse
de 60 g

50 g (1/5)
de camembert

Source : Ameli.fr

Quelles sont les conséquences pour la santé ?

Consommation excessive

- Maladies récurrentes tels que le diabète
- Cancer du foie, du sein et lymphome

(source : Améli.fr)

Consommation insuffisante

- En tant qu'adulte, nous n'avons pas nécessairement besoin de consommer des produits laitiers, cependant les populations où les produits laitiers sont presque absents de l'alimentation, comme la Chine et le Japon, l'indice de fracture de hanche est 150% plus importante que les européens.
- La solidité des os des enfants est sérieusement compromise

(source : Le Point.fr)

III. Les besoins

La ration alimentaire quotidienne d'une personne dépend de son métabolisme de base.

Elle varie selon :

- ✓ Le sexe
- ✓ L'âge
- ✓ Le poids
- ✓ La taille
- ✓ L'état physiologique
- ✓ L'activité physique.



III. Les besoins

IMC: poids (en kg)/taille au carré (mètre)

- ✓ < 16,5: dénutrition sévère
- ✓ 17 à 18,4: dénutrition modérée
- ✓ 18,5 à 24,9: poids de forme
- ✓ 25 à 29,9: surpoids
- ✓ 30 à 34,9: obésité
- ✓ 35 à 40: obésité sévère
- ✓ > 40: obésité morbide.

L'IMC pour les personnes âgées ne doit pas être inférieure à 21.



III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les protéines  	✓ Végétales: céréales, légumineuses (soja, lentilles, haricots secs, pois cassés, pois chiches...) ✓ Animales: viande, poissons, crustacés, œufs, lait, produits laitiers	Éléments de construction et de réparation de l'organisme (renouvellement des cellules). Participent au renouvellement quotidien de la peau, des ongles, des cheveux, et des tissus musculaires.

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les lipides 	✓ Végétales: huile, olives, fruits secs. ✓ Animales: beurre, viande, poissons, œufs, lait, fromage.	Principale réserve d'énergie. Les amas graisseux de la peau jouent un rôle de protection et d'isolant thermique pour l'organisme. Certaines graisses sont vitales pour la formation des hormones. Véhiculent les vit liposolubles (ADEK). Sont indispensables à la croissance du cerveau.

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les glucides  	✓ Sucres lents: féculents (pain, pâtes, riz...) ✓ Sucres rapides: sucre, confiture, miel, chocolat, fruits...	Fournissent de l'énergie à l'organisme. Indispensable à la fonction cérébrale. En excès, sont transformés sous forme de graisse. Différents noms selon leur provenance (glucose, fructose, lactose, amidon...)

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les fibres 	Légumes verts, salade, fruits frais, céréales	Intérêt principal: favoriser le transit intestinal

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les vitamines hydrosolubles: ✓ Vit C ✓ Vit H (B8) ✓ Vit B	✓ Agrumes, kiwis, goyaves ✓ Foie, œuf, saumon ✓ abats	✓ Système immunitaire ✓ Cellules, cheveux, ongles ✓ Cerveau, cellules

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les vitamines liposolubles: ✓ Vit A ✓ Vit D ✓ Vit E ✓ Vit K	✓ Carottes, melon, abricots ✓ poissons ✓ Huiles végétales, fruits secs ✓ Œufs, fromage	✓ Vision, peau ✓ Fixe le calcium sur les os ✓ Antioxydant ✓ Système cardio-vasculaire

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les sels minéraux: ✓ calcium ✓ fer ✓ sodium ✓ Phosphore ✓ Magnésium ✓ potassium	✓ Laitages ✓ Légumes secs, abats ✓ Aliments préparés, sel ✓ Poissons, fruits secs ✓ Céréales ✓ Pruneaux, avocats, bananes	✓ Os et dents, coagulation, cœur ✓ Globules rouges ✓ Influx nerveux, muscles ✓ Energie des cellules ✓ Os et influx nerveux ✓ Cœur

III. Les besoins

Principaux nutriments, sels minéraux et oligoéléments apportés par l'alimentation, les aliments qui les contiennent et leurs effets dans l'organisme.

Nutriments	Sources	Utilité
Les oligoéléments:		
✓ fluor	✓ Eau, dentifrice	✓ Dents (anti-carie)
✓ zinc	✓ Viande rouge	✓ immunité
✓ cuivre	✓ Foie, huitres, chocolat	✓ Formation de l'hémoglobine
✓ sélénium	✓ Abats, ail, poissons	✓ Anti-inflammatoire

IV. L'équilibre alimentaire

Chaque jour la ration alimentaire doit comporter:

- ✓ 15 % de protéines
- ✓ 30 % de lipides
- ✓ 55 % de glucides

La ration alimentaire quotidienne doit apporter en quantité suffisante, de tous les groupes d'aliments, de façon équilibrée et variée.

IV. L'équilibre alimentaire

Un repas ne peut à lui seul apporter la totalité des besoins journaliers de l'organisme.

Il s'inscrit dans l'ensemble d'une journée.

IV. L'équilibre alimentaire

La répartition de cette ration alimentaire est conseillée sur 3 repas:

- ✓ Le petit déjeuner (25 % de la ration alimentaire)
- ✓ Le déjeuner (30 à 40 % de la R A)
- ✓ Le diner (15 à 35 % de la R A)

Il est recommandé de boire 1,5 litre d'eau (seule boisson nécessaire à la vie) par jour.

IV. L'équilibre alimentaire

➤ **Le petit déjeuner** (25 % de la ration alimentaire).

Il suit le jeûne prolongé de la nuit.

Exemple:

- ✓ Du calcium (lait, produit laitiers...)
- ✓ Des céréales (pain, biscotte, flocons d'avoine...)
- ✓ De la vit C (fruit, jus de fruits)
- ✓ Vit A, D, E (beurre cru)
- ✓ Du sucre (pain, biscotte, miel ou confiture...)



IV. L'équilibre alimentaire

➤ **Le déjeuner** (30 à 40 % de la ration alimentaire).

Exemple:

- ✓ Du calcium (produit laitiers...)
- ✓ Des vitamines et minéraux (crudités: radis, tomates, concombre...)
- ✓ Un plat protidique (viande, poisson, œuf, céréales + légumineuses...)
- ✓ Des fibres (légumes cuits) en alternance avec des sucres complexes (féculents)



IV. L'équilibre alimentaire

➤ Le diner.

Complément du petit déjeuner et du déjeuner. L'équilibre de base est le même.

Le plat protidique peut être sous forme de laitage ou de boisson.



IV. L'équilibre alimentaire

- L'eau est indispensable à l'organisme et représente environ les 2/3 du poids du corps.
- Il faut 2,5 l d'eau /jour au total, pour compenser les pertes normales (urine, sueur, respiration, selles), et plus quand il y a des pertes anormales (grosses chaleurs, vomissements, diarrhée).



IV. L'équilibre alimentaire

➤ Choix des aliments adaptés aux goûts et à la culture.

Dans certaines sociétés, certains aliments sont appréciés, et pas dans d'autres (les Français aiment grenouilles, escargots, les Japonais aiment le poisson cru,)



IV. L'équilibre alimentaire

- Choix des aliments adaptés aux goûts et à la culture.

Mais certains plats traditionnels d'une population, sont devenus très prisés par d'autres (le couscous, les plats chinois...)



IV. L'équilibre alimentaire

- Choix des aliments adaptés aux goûts et à la culture.

La religion peut également influencer les habitudes alimentaires:

- ✓ Une personne musulmane ou juive ne mangera pas de porc.
- ✓ Une personne chrétienne préférera manger du poisson plutôt que de la viande le vendredi (vendredi saint)



IV. L'équilibre alimentaire

➤ Choix des aliments adaptés aux goûts et à la culture.

Et importance de:

- ✓ La température des plats
- ✓ La cuisson de la viande
- ✓ La présentation du plat (bien présenté, il sera mangé de bon appétit)
- ✓ La convivialité
- ✓ La décoration de table (assiettes, verres, jolie nappe, fleurs...)



V. Rôle de l'AS

L'AS veillera à
connaître :

- ✓ Les goûts
- ✓ La culture
- ✓ La religion des patients



Ce qu'il faut retenir.....