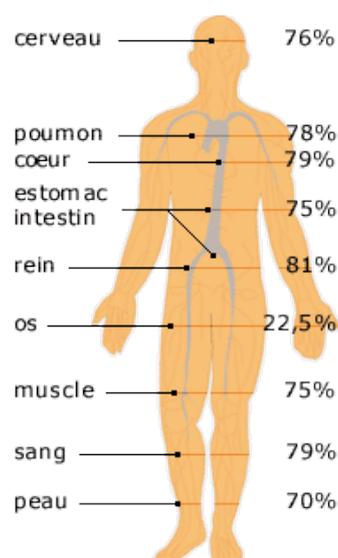


■ POURQUOI BIEN SE NOURRIR ■

1. CONSTITUTION D'UN ÊTRE HUMAIN

- Eau 66 % environ
- Protéine 16 %
- Lipides 13 %
- Minéraux 4,7 % (Squelette, dents)
- Glucides 0,3 %



2. APPROCHE GLOBALE DU FONCTIONNEMENT DE L'ORGANISME

- Pour se construire et fonctionner un être humain a besoin d'aliments et d'oxygène.
- L'organisme produit de l'énergie et réalise des synthèses (décomposition des aliments).
- Enfin, l'organisme rejette des déchets et du dioxyde carbone.

3. QU'EST CE QU'UN ALIMENT ?

- C'est une substance en générale naturelle et de composition complexe.

On distingue les constituants alimentaires (glucides, lipides, protides) qui doivent être simplifiés par la digestion pour être assimilés ; Les nutriments (sucres simples, acides gras, le glycérol, les acides aminés, l'eau, les minéraux et vitamines) capables d'être assimilés directement.

4. CONSEQUENCE D'UNE MAUVAISE ALIMENTATION

a) Une alimentation adaptée permet :

- D'être en bonne santé
- D'être performant au travail
- D'assurer la continuité de l'espèce

b) Une alimentation insuffisante ou déséquilibrée

CAUSES ALIMENTAIRES	CONSEQUENCES
Insuffisance en vitamine D (liposoluble)	Rachitisme
Régime sans protéine	Retard de croissance
Carence en calcium	Décalcification et Tétanie



Carence en magnésium	Spasmophilie
Insuffisance en fibres	Augmentation des risques de cancer de l'intestin

c) **Une alimentation excessive ou trop riche :**

CAUSES ALIMENTAIRES	CONSEQUENCES
Trop de sucre	Diabète – Obésité
Trop de graisse	Obésité – Maladies cardio-vasculaires
Trop d'alcool	Cirrhose du foie

d) **Conclusion**

- L'alimentation n'est pas le seul facteur d'origine des maladies
- Les 3 types de besoins sont énergétiques, plastiques et fonctionnels.

Energétiques : Sucre lent amidon

Plastiques : Apport de protéines pour la reconstruction et régénération.

Fonctionnels : Vitamines, minéraux indispensables par exemple au bon fonctionnement de l'organisme

CLASSIFICATION DES ALIMENTS

Groupe 1 Lait et produits laitiers	Calcium Protéines Lipides Vitamines A B D + Glucides en petite Qté	Aliments bâtisseurs
Groupe 2 Viandes Poissons Œufs	Protéines Lipides Vitamines A B PP D Fer	
Groupe 3 Fruits et Légumes	Vitamines C K Sels minéraux Eau et fibres Glucides	Eau
Groupe 4 Pains Céréales Pommes de terre Légumes secs sucres lents	Protéines Vitamine B Amidon Glucides Fibres	Aliments énergétiques
Groupe 5 Matières grasses	Lipides (4 % à 100 %) Vitamines A D E	
Groupe 6 Boissons	Glucides Eau Alcool	Eau