

■ EQUILIBRE QUANTITATIF ■

Et ration alimentaire

1. EQUILIBRE ENTRE LES CONSTITUANTS.

Pour satisfaire les besoins de l'organisme, il faut apporter une certaine quantité de substances indispensables, celles-ci sont puisées dans notre nourriture, mais il faut respecter un certain équilibre entre elles.

2. EQUILIBRE ENTRE LES CONSTITUANTS ENERGETIQUES.

Un déséquilibre dans la répartition des protides, lipides, glucides qui apportent tous les trois de l'énergie peut provoquer des maladies. La répartition idéale est la suivante :

- **les glucides doivent fournir 55 à 58 % de la ration énergétique** (1/5 sous forme de glucides simples et composés et 4/5 sous forme de glucides complexes tels que les amidons)
- **les lipides doivent fournir 30 à 35 % de la ration énergétique** avec un équilibre entre les acides gras saturés et les acides gras insaturés (la moitié par des lipides d'origine animale, l'autre moitié par des lipides d'origine végétale)
- **les protides doivent fournir 12 % de la ration énergétique** (la moitié par des protides d'origine animale, l'autre moitié par des protides d'origine végétale)
- **les boissons alcoolisées ne sont pas indispensables**, elles ne doivent pas apporter plus de 10 % de la ration énergétique.

3. EQUILIBRE MINERAL.

Le calcium et le phosphore doivent être apportés en même temps et dans les mêmes proportions afin d'être utilisés correctement, le rapport CAP doit être supérieur ou égal à 1.

4. EQUILIBRE VITAMINIQUE.

Les vitamines doivent être apportées chaque jour en quantité et en qualité, en particulier la vitamine B1 pour l'utilisation des glucides.

5. APPORTS NUTRITIONNELS CONSEILLES.

La détermination des besoins nutritionnels pour chaque individu est difficile, les expertes en France proposent des apports nutritionnels conseillés (A.N.C.) en tenant compte des données scientifiques mais également des habitudes alimentaires à partir du moment où celles-ci ne nuisent pas à la santé.

6. NOTION DE RATION ALIMENTAIRE.

C'est la quantité d'aliments qui doit être consommée chaque jour.

RATION DE L'ADULTE DE REFERENCE POUR UNE ACTIVITE HABITUELLE			
GROUPE	PRINCIPAUX ALIMENTS	QUANTITE JOURNALIERE POUR UNE FEMME	QUANTITE JOURNALIERE POUR UN HOMME
VIANDE, ŒUFS, POISSONS	1. viandes 2. produits de la pêche 3. charcuteries 4. œufs	120 g	160 g
PRODUITS LAITIERS	5. lait 1/2 écrémé 6. fromages	250 g 60 g	250 g 60 g
PRODUITS FECULENTS	7. pain 8. féculents cuits	200 g 250 g	300 g 350 g
FRUITS ET LEGUMES	9. fruits 10. légumes	300 g 350 g	250 g 400 g
CORPS GRAS	11. beurre 12. huiles	20 g 25 g	25 g 35 g
PRODUITS SUCRES	13. sucre, confitures 14. chocolat	15 g et 15 g 10 g	25 g et 30 g 15 g

7. FACTEURS DE VARIATION DE LA RATION ALIMENTAIRE

- **L'activité physique** : liée aux activités professionnelles et extra-professionnelles ainsi qu'à la pratique d'une activité sportive.
- **L'état physiologique** : la grossesse par exemple impose une évolution de la ration, en particulier au niveau qualitatif.
- **L'âge** : les besoins sont moindres avec le vieillissement, la ration doit être adaptée.
- **La saison** : les besoins en eau sont plus importants en été par contre les besoins en lipides peuvent être plus importants en hiver pour les individus exposés au froid.
- **Remarque** : revoir le cours sur les différents besoins nutritionnels.