

Comprendre l'équilibre alimentaire pour manger sans se priver

■ Généralités

Notre corps a besoin d'un apport quotidien en macronutriments (protéines, glucides, lipides) **et en micronutriments** (Vitamines et minéraux) pour répondre à ses besoins.

Les micronutriments sont des éléments indispensables qui entrent dans la composition du corps, et interviennent dans les réactions chimiques. Les macronutriments, quant à eux, vont apporter l'énergie essentielle au fonctionnement de l'organisme. L'énergie se mesure avec le kilo calorie (kcal).

- 1 g de protéines apporte 4 kcal
- 1 g de glucides apporte 4 kcal
- 1 g de lipides apporte 9 kcal

Tout le monde n'a pas les mêmes besoins énergétiques. En effet, ils sont fonction de la personne elle-même, de l'âge, du sexe, de l'activité physique. Ainsi la quantité que vous mangez doit dépendre de ces facteurs. Il est essentiel d'écouter son corps et manger seulement quand vous ressentez la faim.

Exemple : Pour une femme de 1m60, de 60 kg, et d'activité physique ordinaire, il faut qu'elle absorbe en moyenne 1800 kcal par jour. Si cette personne mange plus de 1800 kcal alors elle va stocker le surplus d'énergie sous forme de graisses dans les adipocytes. Il y a alors une augmentation du tissu adipeux qui va se traduire par l'apparition de cellulite. Si au contraire cette personne mange moins de 1800 kcal, alors elle va puiser dans ces réserves pour fournir l'énergie nécessaire à l'organisme. Il va y avoir un amaigrissement.

En plus de la quantité d'aliments ingérés, il faut faire attention à la **qualité de votre alimentation**, pour fournir au corps tout ce dont il a besoin. Pour avoir une alimentation de bonne qualité, il faut s'appuyer sur les **principes du PNNS** (Programme National Nutrition Santé : politique nutritionnelle apparue ces dernières années comme une priorité de santé publique afin de diminuer les maladies liées à une mauvaise alimentation).

■ Repères nutritionnels du PNNS

Chacun d'entre vous a déjà entendu les repères nutritionnels (du PNNS) par le biais de la télévision, la radio, internet...

- Manger au moins **5 fruits et légumes par jour** (sous entendu 5 portions de fruits et de légumes) : crus, cuits, naturels ou préparés, frais, surgelés ou en conserve.
- Manger des **féculents à chaque repas selon l'appétit**, en privilégiant les aliments céréaliers complets.
- Manger **3 produits laitiers par jour** (4 pour les adolescents et les personnes ayant plus de 60 ans), privilégier la variété.
- Manger **1 à 2 fois par jour de la viande, du poisson ou des œufs**. Les poissons au moins deux fois par semaine.
- **Limiter l'apport en lipides**, privilégier les lipides d'origine végétale. favoriser la variété.
- **Limiter la consommation de produits sucrés**. Attention aux aliments gras et sucrés à la fois.
- Consommer de **l'eau à volonté** au cours et en dehors des repas. Limiter les boissons sucrées.
- **Limiter la consommation d'alcool** (se limiter à 2 verres de vins pour les femmes et 3 verres de vin pour les hommes par jour).
- **Limiter la consommation de sel** de table et de cuisson. Préférer le sel iodé.
- **Avoir une activité physique quotidienne** (marche, monter les escaliers, faire du vélo...).

	Repères du PNNS / Apports des 7 groupes alimentaires	Sources
Féculents	<p>Manger des féculents à chaque repas selon l'appétit. → Apport de glucides complexes, de protéines végétales, de fibres, de minéraux : permet de garder une sensation de satiété entre les repas, évite ainsi les fringales et les grignotages.</p>	
Céréales		Riz, blé, maïs, millet, quinoa, semoule de blé, pâtes, boulgour, pain, céréales de petit déjeuner...
Légumineuses		Lentilles, haricots blancs, haricots rouges, petits pois, pois chiches, soja...
Pommes de terre		
Légumes verts	<p>Manger aux moins cinq fruits et légumes par jour (à chaque repas, frais, surgelés ou en conserve). → Apport de fibres, de vitamines et de minéraux, d'oligoéléments, d'eau.</p>	Carottes, haricots verts, tomates, concombres, courgettes, poivrons, aubergines, cœurs de palmier, betteraves rouges, choux vert, choux fleur, chou blanc, avocats...
Fruits		Abricots, oranges, pommes, bananes, kiwis, poires, cerises, fraises, prunes, kakis...
Produits laitiers	<p>Manger 3 à 4 produits laitiers par jour (privilégier leur variété). → Apport de calcium, de vitamine D, de protéines et lipides animaux, de minéraux.</p>	Yaourt, fromage blanc, fromage, lait...
Viande Poisson Œuf	<p>Manger 1 à 2 fois de la viande dans la journée → Apport de protéines animales, de lipides (acides gras saturés et cholestérol dans la viande et l'œuf, et d'omega3 dans le poisson), de fer.</p>	<p>Viandes blanches : volaille, lapin, porc, veau... Viandes rouges : bœuf... Abats, Œufs. Produits de la mer : poissons (thon, saumon, sardine, maquereaux...), coquillages et crustacés.</p>
Matières grasses	<p>Limiter les matières grasses, privilégier les matières grasses végétales. → beurre (origine animale) : source de vitamine A, d'acides gras saturés. → huile, la margarine (origine végétale) : source d'acide gras mono ou poly-insaturés.</p>	Beurre, margarine, crème fraîche.
Produits sucrés	<p>Limiter les produits sucrés. → Apport de plaisir mais ne sont pas indispensables à l'organisme.</p>	Sucre, miel, confiture, boisson sucrée.
Boisson	<p>Consommer de l'eau à volonté (1 à 1,5 litres). → Apport de minéraux et d'oligoéléments.</p>	Eau du robinet, eau minérale, eau de source, eau plate, eau gazeuse...

■ Rôles des macro et micro nutriments

Les lipides sont essentiels à l'intégrité des cellules notamment des cellules nerveuses, **il ne faut en aucun cas les supprimer de l'alimentation**. Privilégiez plutôt des acides gras poly insaturés à longues chaînes (omega3).

Les protéines doivent être apportées en **quantité suffisante quotidienne afin d'éviter la fonte musculaire**. L'apport en protéines est augmenté chez les personnes âgées pour éviter la sarcopénie (fonte musculaire liée au vieillissement).

Une attention importante doit être apportée chez la population végétarienne. Il faut associer céréales et légumineuses (2/3 et 1/3) à tous les repas pour avoir un apport quantitatif et qualitatif, de protéines, suffisant au court de la journée. Cependant il faut veiller aux autres carences liées à ce régime notamment celle en fer. Demander conseil à votre médecin.

Les glucides complexes (féculents) permettent de garder une sensation de satiété entre les repas. Cela évite donc les grignotages. Les glucides **permettent d'apporter du glucose à l'organisme**, élément essentiel au bon fonctionnement des cellules et du cerveau (glucose = seule source d'énergie du cerveau).

Les fibres permettent d'augmenter la **sensation de satiété** et sont **essentielles au bon transit intestinal**. Un apport quotidien suffisant permet de diminuer le risque de cancer du colon.

Le calcium a un rôle essentiel dans **la consolidation du squelette osseux et des dents**. L'apport doit être important lors de la croissance (enfance et adolescence ou le capital osseux se forme) puis doit être régulier tout au long de la vie. Les femmes après la ménopause et les personnes âgées doivent consommer du calcium en plus grande quantité afin d'**éviter une décalcification** pouvant entraîner l'ostéoporose et des fractures à long terme. Ce plus, le calcium **intervient également dans d'autres phénomènes vitaux** : contraction musculaire, coagulation sanguine...

La vitamine D permet la **fixation du calcium sur les os**. La vitamine D peut être synthétisée par l'organisme grâce à une exposition quotidienne au soleil. Cependant cette synthèse est minime, il faut donc veiller à en apporter par l'alimentation, notamment en période hivernal.

Les vitamines et minéraux sont des **éléments essentiels au bon fonctionnement de l'organisme**. Leurs apports ne doivent pas être négligés. Une alimentation qui se base sur les conseils du PNNS doit vous apporter la quantité de micronutriments nécessaires.

■ Structure des repas

D'après les conseils du PNNS on peut établir la structure des repas pour une journée type :

Structure des repas	Exemples de repas	
Petit Déjeuner :		
1 féculent 1 produit laitier 1 fruit Matière grasse ± Produit sucré Boisson chaude	Pain Yaourt Banane Beurre Confiture Thé	Céréales Lait Jus d'orange 100 % pure jus Cacao en poudre
Déjeuner :		
1 entrée de légumes 1 viande, poisson ou œuf ½ portion de légumes cuits ½ portion de féculents 1 produit laitier 1 fruit Pain Matière grasse (assaisonnement et/ou cuisson)	Chou rouge Saumon en papillote Julienne de légumes Riz 1 part de camembert 2 kiwis (± pain) Huile pour l'assaisonnement du chou rouge	Betterave rouge Omelette : 2 œufs, fromage râpé, pommes de terre. Ratatouille 2 clémentines (± pain) Huile pour l'assaisonnement des betteraves
Collation : (selon la faim)		
1 produit laitier ou 1 fruit ± Produit céréalier	Yaourt ± Pain	Orange
Dîner :		
1 entrée de légumes ± viande, poisson ou œuf ½ portion de légumes cuits ½ portion de féculents 1 produit laitier 1 fruit Pain Matière grasse (assaisonnement et/ou cuisson)	Carottes râpées Escalope de dinde Haricots verts Coquillettes Fromage blanc (si absent à la collation) Pomme (± pain) Huile pour l'assaisonnement des carottes	Tarte aux poireaux Steak haché Carottes vichy Lentilles Yaourt aux fruits Pomme (si absent à la collation) (± pain)

■ Quelques conseils généraux

- Faire **trois repas structurés par jour** voir une collation structurée (à heure régulière).
- Manger **dans un endroit calme, à heure régulière.**
- Manger **lentement** en prenant le temps de **bien mastiquer** (minimum un repas de 15 minutes).
- **Éviter les grignotages** entre les repas.
- **Ne pas sauter de repas.**
- **Limiter** la consommation de **sel.**
- **Boire régulièrement de l'eau** au cours de la journée.
- **Limiter** la consommation d'**alcool** (3 verres de vin rouge pour les hommes et 2 verres pour les femmes, par jour).
- Adapter les apports alimentaires aux dépenses énergétiques : **Apports caloriques = dépenses énergétiques.**
- Faire de l'**activité physique régulière.**
- **Se peser une seule fois par mois** et noter son poids pour s'assurer qu'il est stable.
- **Faire les courses après avoir mangé** pour éviter toute tentation de faim. faire une liste des courses et n'acheter que ce qui est inscrit dessus.

■ Calcul de l'IMC (Indice de masse corporelle)

L'indice de masse corporelle est un indice utilisé par le corps médical pour **évaluer les risques pour la santé liés à un excès de poids.**

L'IMC se calcul par la formule suivante : **IMC (kg/m²) = poids (kg) / taille² (m)**
Il a été établi pour les adultes les références suivantes :

IMC < 16 kg/m ²	16 < IMC < 19 kg/m ²	19 < IMC < 25 kg/m ²	25 < IMC < 30 kg/m ²	IMC > 30 kg/m ²
Dénutrition	Maigreur	Corpulence normale	Surpoids	Obésité

■ Calcul du poids idéal (PI)

D'après la formule de Lorentz, **PI homme = T-100-(T-150)/4**

PI femme = T-100-(T-150)/2

Avec T (taille) en cm et PI (poids idéal) en kg.

Cependant cette méthode est peu utilisable pour les petites et grandes tailles.