

## Tournée des proches aidants : CRC Nutrition

Séance 5 : BASE DE L'ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE – le jeudi 24 septembre 2020 à 11h00

### Qu'est-ce que l'alimentation ?

L'alimentation désigne, par définition, l'action de s'alimenter. Elle relève donc de la nourriture et par conséquent des aliments qui permettent à un organisme de fonctionner, de survivre. Notre alimentation doit donc couvrir nos besoins physiologiques.

### C'est quoi bien manger ?

Chez l'Homme, elle se caractérise par ces différentes étapes :

- Bien acheter, faire les bons choix alimentaires avec la possibilité de récolter notre propre production
- Bien stocker, en rangeant les aliments aux bons endroits (placard, réfrigérateur, congélateur...)
- Bien préparer, en utilisant un matériel adapté et en connaissant les techniques de préparation selon l'aliment
- Bien cuisiner, en ayant les connaissances propres aux différents aliments
- Bien consommer, à table, dans un endroit lumineux, sans écrans, manger avec d'autres personnes permet aussi d'ouvrir l'appétit

Si toutes ces étapes sont respectées, on peut parler de bien manger soit de bien se nourrir.

Cependant le fait de s'alimenter répond également à d'autres motivations et pas uniquement au rôle de nourrir le corps. Par exemple : le plaisir, consommer un aliment car il a simplement bon goût ; la convivialité, pour se retrouver entre amis ou en famille on se tournera souvent vers un repas ; dans certains cas l'alimentation peut aussi servir de refuge ; la consommation, le fait de consommer un produit car il est nouveau etc.

Ainsi pour distinguer des différentes motivations poussant à s'alimenter on peut dire que « bien manger » repose sur 4 critères :

1. La répartition journalière
2. Une variété des aliments, des quantités adaptées et une préférence pour les aliments favorables à la santé au détriment des aliments salés, sucrés, gras
3. Le plaisir
4. La convivialité

### Les besoins qui doivent être couverts par l'alimentation.

Les besoins nutritionnels correspondent à la quantité de nutriments qu'il faut absorber pour couvrir les besoins nets d'une personne en bonne santé :

**Les protéines** - Élément nutritif permettant la construction et l'entretien des muscles. Elles entrent dans la fabrication des hormones, des anticorps, des globules rouges etc.

**Les lipides** - Élément nutritif apportant beaucoup d'énergie pour peu de quantité. Parmi eux certains acides gras essentiels qui ne peuvent pas être produits par notre organisme.

**Les glucides** - Élément nutritif, carburant de l'organisme. Les glucides sont indispensables pour la contraction musculaire et le fonctionnement du cerveau.

**Les micro-nutriments** – Les minéraux, oligo-éléments et vitamines, bien qu'ils n'apportent pas d'énergie, ces micro-nutriments sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

### Les 3 grands principes de l'alimentation équilibrée.

L'alimentation est équilibrée quand elle permet de couvrir nos besoins en nutriments, afin d'y arriver nous nous appuyons sur 3 grands principes :

1. La répartition : consommer le bon nombre de repas dans la journée et sans grignotage
2. La diversité : consommer toutes les familles alimentaires
3. La variété : consommer différents aliments d'une même famille alimentaire

Chez l'adulte, la répartition est composée de 3 repas : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Chez l'enfant et la personne âgée celle-ci est composée de 4 repas : le petit-déjeuner, le déjeuner, le goûter et le dîner.

Dans cette répartition nous devons faire preuve de diversité et y placer les différentes familles alimentaires qui sont les suivantes :

L'**eau** qui a un rôle d'hydratation et permet de remplacer l'eau que l'on perd au fil de la journée.

Les **féculents** qui sont notre première source d'énergie dans notre alimentation.

Les **viandes, poissons et œufs** qui permettent de construire nos muscles et apportent du fer.

Les **matières grasses** qui apportent les acides gras essentiels, ces derniers ne pouvant pas être synthétisé par notre corps, nous devons absolument les retrouver dans notre alimentation.

Les **fruits et légumes** qui vont protéger notre organisme et éliminer les déchets.

Les **légumineuses** qui aide aussi à la digestion.

Les **produits laitiers** qui sont notre première source en calcium et qui permettent de solidifier les os et dents.

Et enfin, les **produits gras, sucrés et salés** qui sont à limiter car ils apporteront beaucoup de sel, de gras et de sucre et qui auront tendance à favoriser les maladies telles que le diabète, le surpoids, l'obésité et l'hypertension qui touchent fortement notre île.

Enfin, nous devons aussi faire preuve de variété ce qui signifie de consommer différents aliments présents dans la même famille. Chaque famille alimentaire est composée de nombreux aliments mais chaque aliment ne nous apporte pas les mêmes choses. Ainsi pour profiter de tout leur bien fait il est intéressant de les alterner.

Il est donc important pour avoir une alimentation équilibrée d'avoir une bonne répartition journalière et une alimentation qui est diversifiée et variée. Avec le bon nombre de repas, en consommant toutes les familles alimentaires et en variant les aliments de ses familles.