Les sels minéraux

Parmi les sels minéraux les plus importants, on peut citer : le calcium, le sodium, le fer.

Le calcium

Il sert surtout à la minéralisation des os. Le calcium des produits laitiers (lait, fromage, yaourts, ...) est présent sous une forme facile à assimiler par notre corps. C'est pourquoi, il est important de consommer 3 produits laitiers par jour, pour éviter plus tard des problèmes de fragilisation des os. On peut le trouver également en faibles quantités dans les légumes et l'eau du robinet si elle est calcaire ou certaines eaux minérales.

Le fer

Il aide à transporter **l'oxygène** jusqu'à nos muscles et nos cellules. Les viandes rouges constituent une très bonne source de fer facilement utilisable par l'organisme.
Mais on le trouve également dans le persil, les légumes secs...
L'apport en fer est particulièrement important pour les jeunes femmes afin de compenser les pertes de fer lors des règles. Il est également important chez la femme enceinte pour éviter certaines perturbations au cours de la grossesse.
Attention aux régimes végétariens : le fer des légumes, des œufs et du lait est moins bien absorbé que celui de la viande. Si vous suivez ce type de régime un avis médical peut être utile pour éviter les risques de carence en fer.

Le sodium

Il est apporté par le sel présent dans les aliments et par le sel que nous leur ajoutons volontairement. Le sodium est présent dans de nombreux liquides de notre organisme, comme le plasma sanguin.

Les vitamines

Une alimentation variée permet d'apporter l'essentiel des vitamines dont nous avons besoin, sans recourir aux compléments alimentaires. Toutefois, on observe des déficiences en vitamine B 9 en particulier chez les femmes enceintes. Cette vitamine se trouve dans de très nombreux aliments végétaux mais en très petites quantités. Un médecin pourra vous recommander une supplémentation si nécessaire.

Activité physique

L'activité physique est indispensable pour rester en forme et pour équilibrer l'énergie apportée par notre alimentation. Pour autant, il n'est pas nécessaire de faire tous les jours un marathon. Voici quelques exemples selon votre profil.

Enfants et adolescents :

Certains adolescents passent plus de 20 heures par semaine devant la télévision ou leur ordinateur mais ne pratiquent que deux heures de sport.

Une activité physique insuffisante associée à une alimentation riche en produits trop gras ou trop sucrés augmente les risques de surpoids et d'obésité.

Chaque jour : faire une ou deux activités physiques en plus du sport à l'école. Aller à l'école à pied, en vélo ou en roller, jogging, skate.
Au moins une fois par semaine une activité sportive : sport collectif (foot, volley, basket ...), randonnée, danse, natation ...

Adultes :

Faites chaque jour au minimum l'équivalent de trente minutes de marche rapide. Voici quelques équivalences :

- **Pour une activité tranquille, faites au moins 45 minutes :** marcher, laver la vaisselle, bricoler, repasser, ...
- **Pour une activité moyenne, au moins 30 minutes :** marche rapide, passer l'aspirateur, aérobic, danse (rock ou disco), vélo, natation ...
- **Pour une activité intense, au moins 20 minutes :** jogging, sports collectifs (volley, foot, basket) ...
- **Vous ne pouvez pas faire trop d'efforts, pour des raisons de santé :** même dans ce cas, il est vital de bouger à votre rythme chaque jour : faites une ballade à pied, sortez le chien, faites vous même quelques tâches ménagères ...

Des repères au **quotidien** (conformes aux recommandations du Programme national nutrition santé).

- **Fruits et légumes :** au moins 5 par jour
- **Pains, céréales, pommes de terre et légumes secs :** à chaque repas et selon l'appétit
- **Lait et produits laitiers** (yaourts, fromages) **:** 3 par jour
- **Viandes et volailles, produits de la pêche et oeufs :** 1 à 2 fois par jour
- **Matières grasses ajoutées :** limiter la consommation
- **Produits sucrés :** limiter la consommation
- **Boissons :** de l'eau à volonté
- **Sel :** limiter la consommation
- **Activité physique :** au moins l'équivalent d'une demi-heure de marche rapide par jour

Mutualité Française
255, rue de Vaugirard
75719 Paris cedex 15
Tél. : 01.40.43.30.30
Web : http://www.mutualite.fr
E-mail : webmail@mutualite.fr

CLCV
Association de Consommateurs
17, rue Monsieur
75007 PARIS
Tél. : 01 56 54 32 10
Fax : 01 43 20 72 02
Web : http://www.clcv.org
E-mail : clcv@clcv.org

Création : Fabienne Vaillant - Tél. : 05 49 55 27 81. Supplément à Cadre de Vie N°151. Toute reproduction de ce document est interdite.

n°2

Le B.A. BA **de la nutrition**

Ce document est conforme au Programme National Nutrition Santé

Pourquoi cette fiche ?

L'application pratique des principes de nutrition est décrite dans les autres fiches, cependant il est utile de posséder un minimum de connaissances théoriques afin de mieux comprendre le rôle de chaque élément de l'alimentation dans le fonctionnement de notre corps et l'importance de l'équilibre alimentaire.

De quoi notre corps **a-t-il besoin** pour **fonctionner**?

De matériaux de construction et de réparation

D'énergie

Des matériaux de construction et de réparation

Il s'agit essentiellement des protides (c'est-à- dire les protéines et les acides aminés) et des sels minéraux, mais les glucides et certains lipides (les matières grasses) contribuent également à la construction de notre organisme.

Des exemples :

Nos cheveux et la partie extérieure de notre peau sont constitués essentiellement d'une protéine appelée "kératine".

Le calcium est un sel minéral qui joue un rôle important dans la formation des os.

De l'énergie

Pour maintenir une température constante de notre corps, pour le mettre en mouvement, nous avons besoin d 'énergie qui est produite par la dégradation des glucides, des lipides et des protéines.

L'équilibre entre l'énergie apportée par notre alimentation et celle que nous dépensons est important. Il est conseillé de pratiquer une activité physique modérée et de ne pas consommer trop de produits gras et sucrés, principales sources d'énergie. En équilibrant mieux apports et dépenses énergétiques, on réduit les risques de surpoids et d'obésité.

Notre **alimentation** nous apporte **l'eau indispensable**

Les fruits et les légumes, le son des céréales contiennent **des fibres alimentaires** qui ont **de multiples fonctions.**

Elles facilitent en particulier le transit intestinal.

Où trouver tous ces éléments nécessaires à notre corps ?

Nous les trouvons bien sûr dans notre alimentation. Mais, attention : **un aliment équilibré, ça n'existe pas** ! En effet, aucun aliment ne peut à lui tout seul nous apporter ce dont nous avons besoin. Seule une alimentation variée source de protéines, de glucides, de lipides, de sels minéraux, de fibres et de vitamines, constitue une **"alimentation équilibrée".** Cet équilibre s'établit sur plusieurs repas, sur plusieurs jours.

Les protides
(acides aminés et protéines)

Les protéines sont des assemblages d'acides aminés dont 9 sont essentiels pour l'organisme.
Il existe deux sources de protéines :

Les **protéines d'origine animale** que l'on trouve en grandes quantités dans :
- les viandes,
- les poissons,
- le lait,
- les œufs,
- le fromage, ...

Les **protéines d'origine végétale** que l'on trouve en quantités moins importantes dans :
- les lentilles,
- les pois,
- les haricots secs,
- le soja,
- les céréales et donc le pain.

Attention : les produits d'origine végétale contiennent en général des quantités insuffisantes d'acides aminés indispensables à notre corps, c'est pourquoi il est important de conserver une source de protéines animales, même dans un régime végétarien, par exemple en consommant des œufs ou des laitages.

Les lipides ou matières grasses

Les matières grasses sont très caloriques. Un gramme de lipides apporte environ deux fois plus d'énergie qu'un gramme de protides ou de glucides.

On les divise en trois grandes catégories : les graisses saturées, mono-insaturées et poly-insaturées.

Les matières grasses saturées
Elles sont en général d'origine animale. On les trouve dans les produits laitiers (fromage, crème, beurre...), dans les viandes, les charcuteries...

Les matières grasses mono-insaturées et poly-insaturées
Elles sont le plus souvent d'origine végétale (les huiles d'olive, de colza, de tournesol, d'arachide ...), mais on les trouve également dans les poissons gras (thon, saumon, flétan...).

Les glucides

Ils apportent plus de la moitié de l'énergie dont nous avons besoin.

On distingue deux catégories : les glucides simples et les glucides complexes

Les glucides simples
Il s'agit notamment du fructose (présent dans les fruits), du glucose, du lactose (présent dans le lait), et du saccharose qui est le plus connu de tous puisque c'est le sucre que nous utilisons pour sucrer nos aliments. Ces glucides sont assimilés très rapidement par l'organisme.

Les glucides complexes
Il s'agit essentiellement de l'amidon que l'on trouve dans les féculents : les céréales (blé, riz, maïs, ...) et les produits qui en dérivent (pain, semoule, pâtes), le manioc. Il s'agit de glucides à assimilation lente qui permettent un effort prolongé.
Les fibres alimentaires sont aussi des glucides complexes mais ne sont pas assimilables directement par l'homme. Elles jouent en revanche un rôle important dans le transit intestinal.