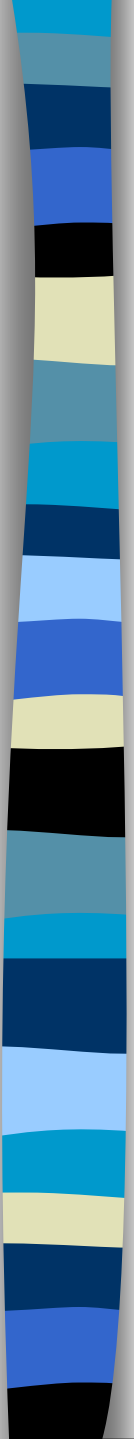


**Les bases**

**de**

**l'équilibre**





# Nous avons besoin d'énergie

- Notre corps est constitué de cellules différentes (os, muscles, graisses, organes...).
- Pour renouveler, entretenir nos cellules et répondre aux besoins en énergie dépensés dans journée, nous brûlons des calories.
- La calorie, c'est la chaleur dégagée par l'aliment au cours de sa digestion, elle est transformée en énergie.
- Les rations permettent de donner une quantité d'énergie utilisable capable de répondre aux besoins de la grande majorité de consommateurs.



# Les nutriments

- **les protéines**  
(4 kcal/g) jouent un rôle de construction et d'entretien des millions de cellules qui composent notre corps

## Retenir

- Il faut en consommer suffisamment, ni trop, ni trop peu
- On les trouve dans la viande, le poisson, les céréales, légumes secs



# Les nutriments

- **les glucides**  
(4 kcal/g)  
fournissent  
l'énergie. Ils  
sont les  
premières  
réserves  
énergétiques de  
l'organisme

## Retenir

- La quantité à consommer est proportionnelle à l'activité. Si l'on en consomme trop, ils se transforment en graisse.
- **sucre rapides** (confiture, miel, bonbons, boissons sucrées...)
- **sucre lents** (céréales, légumes secs, pommes de terre)



# Les nutriments

- **les lipides**  
(9 kcal/g) ou graisse. Elle donne de l'énergie. Elle est stockée sous la peau, constitue une protection et une réserve.

## Retenir

- Il faut en consommer une quantité raisonnable compte tenu du fort pouvoir calorique
- On les trouve dans toutes les matières grasses végétales (arachide, olive, tournesol,...) ou animales (beurre, lard, saindoux...)



# Les vitamines

- Indispensables compléments des échanges vitaux, l'organisme est incapable de les synthétiser (sauf vit. D)
- action sur la peau, la mémoire, la vue, la croissance, le dynamisme

## Retenir

- Elles doivent être apportées régulièrement et en quantité harmonieuse
- on les trouve :
  - vitamines **hydrosolubles** : dans les fruits et légumes (crus), légumes secs...
  - vitamines **liposolubles** dans la viande, jaune d'œuf, foie, lait...



# Les éléments minéraux

- **Sels minéraux** : sodium, potassium, calcium, phosphore, magnésium...  
les besoins sont généralement couverts par une alimentation variée
- **Oligo-éléments** : iode, cuivre, fer, cobalt, manganèse, zinc, fluor...  
Consommation indispensable, en très faible quantité. Présents dans une alimentation variée.



# L'eau

## Retenir

- 60 % du corps est constitué d'eau. Elle nous est essentielle comme à tout être vivant.
- Consommer au moins 1.5 l par jour sous sa forme la plus simple, ou encore, tisane, soupe... Elle est présente partout (fruits, légumes, viande, pain...)



