

Fiche nutrition et équilibre alimentaire



Nutrition : une priorité de santé publique

Une alimentation variée et équilibrée, accompagnée d'un minimum d'activité physique, constitue une protection certaine à l'encontre des principales maladies : cancers, maladies cardio-vasculaires, ostéoporose, diabète, obésité, etc.

Dans ce contexte, le Ministère délégué à la Santé a mis en place depuis 2001 un Programme National Nutrition-Santé (PNNS), dont le but est d'améliorer l'état de santé de la population française grâce à l'alimentation.

Les principaux objectifs nutritionnels du PNNS

- Augmenter la consommation de fruits et légumes (5 par jour soit 400g)
- Augmenter la consommation de calcium
- Réduire la consommation de lipides (< 35 % des apports énergétiques journaliers), notamment graisses saturées
- Augmenter la consommation de glucides (> 50 % des apports énergétiques journaliers) en privilégiant l'amidon aux sucres simples
- Augmenter la consommation de fibres
- Réduire l'apport d'alcool (<20g/jour)
- Réduire la consommation de sel de 20 %



Équilibre alimentaire

L'aliment idéal, source de tous les nutriments n'existe pas. A l'opposé, aucun aliment n'est en lui-même diabolique. L'équilibre alimentaire repose sur un apport quotidien et varié de toutes les catégories d'aliments, dans de justes proportions. Les quantités et fréquences de consommation recommandées pour chaque catégorie d'aliment sont les suivantes :

- Féculents, céréales et légumes secs : **à chaque repas**, selon l'appétit.
- Fruits et légumes : **à chaque repas**, au moins 5/jour.
- Viandes, poisson ou œuf : **1 à 2 fois/jour**.
- Lait et produits laitiers : **3 portions/jour**.
- Matières grasses ajoutées : **limiter la consommation**.
- Produits sucrés : **limiter la consommation**.
- Sel : **limiter la consommation**.



La proportion relative de ces différents aliments dans la ration quotidienne peut être schématisée sous la forme d'une pyramide alimentaire (cf. figure).

De plus, afin de bénéficier des caractéristiques nutritionnelles propres à chaque denrée, il est conseillé de varier la consommation des aliments au sein d'une même catégorie.

Apports Nutritionnels Conseillés (ANC)

Afin de maintenir un état de santé satisfaisant, il a été défini des recommandations permettant de couvrir les besoins en nutriments et micronutriments. Ce sont des niveaux d'apports moyens déterminés pour différents groupes de population (nourrissons, enfants, femmes enceintes...).

ANC pour la population adulte française possédant un niveau d'activité physique " habituel de la majorité de la population "

(pour des femmes de 60kg et des hommes de 70kg)

	Unité	Femme	Homme
Energie	kcal	2000	2500
Protéines	g	55	69
Glucides	g	250	313
Fibres	g	30	30
Lipides	g	67	83
acides gras saturés	g	17	21
acides gras mono-insaturés	g	34	42
acides gras poly-insaturés	g	17	21
dont oméga 6	g	9	11
dont oméga 3	g	1,8	2,2
Cholestérol	mg	300	300
Minéraux et oligo-éléments			
magnésium	mg	360	420
calcium	mg	900	900
fer	mg	16	9
cuivre	mg	1,5	2,0
zinc	mg	10	12
chrome	µg	55	65
phosphore	mg	750	750
fluorure	mg	2,0	2,5
iodure	µg	150	150
sélénium	µg	50	60
Vitamines			
vitamine A	µg	600	800
vitamine D	µg	5	5
vitamine E	mg	12	12
vitamine K	µg	45	45
vitamine B1	mg	1,1	1,3
vitamine B2	mg	1,5	1,6
vitamine B3	mg	11	14
vitamine B5	mg	5,0	5,0
vitamine B6	mg	1,5	1,8
vitamine B8	µg	50	50
vitamine B9	µg	300	330
vitamine B12	µg	2,4	2,4
vitamine C	mg	110	110

Fiche nutrition
équilibre alimentaire



Macro-nutriments

Les composants de l'alimentation sont distingués en macro- et micro-nutriments. Cette classification reflète la quantité de composants ingérés : plusieurs centaines de grammes pour les premiers à de faibles quantités (quelques micro-grammes) pour les seconds.

Glucides (sucres)

Les glucides ont principalement un rôle énergétique.

Schématiquement on distingue :

- les glucides simples comme le glucose, le saccharose et le fructose.
- les glucides complexes comme les malto-dextrines ou l'amidon.

Il est recommandé d'ingérer une majorité de glucides complexes (80 %).

Fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont des glucides non digestibles.

Elles possèdent de nombreux bienfaits :

- régulation du transit, équilibre de la flore intestinale,
- action sur le cholestérol et la glycémie.

Les fibres alimentaires possèderaient de plus un effet protecteur contre les cancers (côlon, rectum, pancréas...).

Lipides (matières grasses)

Les lipides représentent une source importante d'énergie mais aussi des constituants obligatoires de certaines molécules. Les lipides sont constitués de plusieurs types d'acides gras :

- saturés, solides à température ambiante, ils sont associés à une augmentation du risque de maladies cardio-vasculaires lorsqu'ils sont consommés en excès ;
- insaturés, liquides à température ambiante, ils devraient représenter la majorité des lipides ingérés. Parmi eux, citons les oméga 3, des acides gras essentiels au bon fonctionnement du système cardiovasculaire.

il est préférable de consommer des aliments "complets" puisque les glucides sont naturellement associés à une multitude de composés protecteurs (fibres, minéraux, vitamines...). La purification des aliments (sucre blanc, farine blanche, riz blanc) conduit à se débarrasser de cette composante protectrice.

Cholestérol :

bien que ce ne soit pas réellement un corps gras, il fait partie des lipides. il provient exclusivement des produits d'origine animale. Un excès peut être néfaste.

Protéines et acides aminés

Les protéines représentent 15 % de la masse corporelle totale. Elles sont en renouvellement constant et leur synthèse ne peut se faire que grâce à un apport quotidien.

Les protéines qu'absorbe notre organisme sont composées d'acides aminés. Certains de ces acides aminés ne peuvent être synthétisés par notre corps. Ils doivent donc être présents en bonnes proportions dans l'alimentation. La valeur nutritionnelle d'une protéine d'un aliment dépend donc en partie de sa composition en acides aminés indispensables.

Les protéines animales possèdent tous les acides aminés qui nous sont essentiels, avec une mention particulière pour les protéines de l'œuf qui présentent une répartition quasi-idéale. A l'opposé, la composition des protéines végétales est incomplète.

Micro-nutriments



Le terme de micro-nutriments regroupe les vitamines, les minéraux, les oligo-éléments et divers microconstituants végétaux. Les besoins sont quantitativement modestes par rapport aux macronutriments. S'ils n'ont pas de valeur énergétique, ils possèdent de nombreux rôles protecteurs. Ainsi, un défaut d'apport en micronutriments peut favoriser le développement d'une multitude de troubles ou de pathologies. L'alimentation doit donc être suffisamment bien orientée et diversifiée pour apporter l'ensemble des éléments nutritifs, mais aussi micro-nutritifs pour couvrir les besoins de l'organisme.

Vitamines

Les vitamines sont des substances indispensables à l'organisme.

Il existe deux grands groupes de vitamines :

- vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) : du groupe B (B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12) et C (acide ascorbique) ;
- vitamines liposolubles (solubles dans les matières grasses) : A, D, E et K.

A

B2

C

Minéraux et oligo-éléments

Les minéraux et les oligo-éléments sont des substances issues du règne minéral. Seuls les besoins quantitatifs quotidiens les différencient : les minéraux (besoin de plusieurs dizaines de mg) sont représentés par le calcium, le sodium, le magnésium, le phosphore et le potassium ; les oligo-éléments (besoin compris entre 10-20 mg et quelques µg), le fer, le cuivre, le zinc, le fluor, l'iode, le manganèse et le sélénium.

Micro-constituants végétaux

Il existe dans le règne végétal une multitude de micro-constituants spécifiques de chaque espèce botanique. Objet de multiples recherches, ces composés seraient dotés de nombreuses propriétés bénéfiques : anti-oxydants, protecteurs de cancers, protecteurs de maladies cardiovasculaires ... Parmi les plus étudiés d'entre eux, nous pouvons citer les polyphénols, une famille de nombreux composés, plus particulièrement présents dans les fruits (pomme, raisin...), le chocolat, le thé, le vin rouge et le soja.

