

# FICHE N°2 - L'alimentation

Notre organisme a des **besoins quantitatifs**. En effet l'alimentation doit fournir suffisamment d'**énergie** à notre organisme pour que l'on puisse faire du sport, réfléchir,...

Les **besoins énergétiques varient selon les individus**, leur **âge**, leurs **activités**,...

L'**énergie** produite à partir des nutriments contenus dans un aliment se mesure en **kilocalorie** (kcal ou Cal) ou en **kilojoules** (kJ). (1kcal=4,18kJ)

| Nutrition Facts                                       |                      |
|---|----------------------|
| Valeur nutritive                                      |                      |
| Per 1/5 of package (91 g) / pour 1/5 du paquet (91 g) |                      |
| Amount  | % Daily Value        |
| Teneur  | % valeur quotidienne |
| <b>Calories / Calories</b> 330                        |                      |
| <b>Fat / Lipides</b> 2 g                              | 3 %                  |
| Saturates / saturés 0.5 g<br>+ Trans / trans 0 g      | 3 %                  |
| <b>Cholesterol / Cholestérol</b> 0 mg                 |                      |
| <b>Sodium / Sodium</b> 2 mg                           | 1 %                  |
| <b>Carbohydrate / Glucides</b> 65 g                   | 22 %                 |
| Fibre / Fibres 9 g                                    | 36 %                 |
| Sugars / Sucres 3 g                                   |                      |
| <b>Protein / Protéines</b> 13 g                       |                      |
| Vitamin A / Vitamine A                                | 0 %                  |
| Vitamin C / Vitamine C                                | 0 %                  |
| Calcium / Calcium                                     | 2 %                  |
| Iron / Fer  | 50 %                 |

Étiquette d'un paquet de nourriture

Notre organisme a aussi des **besoins qualitatifs** car l'alimentation doit aussi apporter tous les **éléments indispensables**. Les **aliments** sont constitués de **nutriments** provenant de **matière minérale** (eau et sels minéraux) et de **molécules organiques** (glucides, protides et lipides).

Une alimentation **qualitativement pauvre** est à l'origine de **troubles de la santé**.

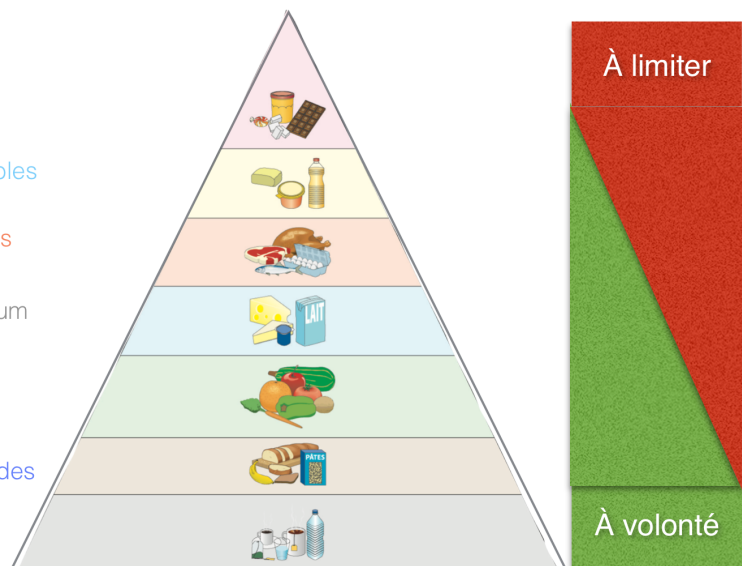
Une alimentation **trop riche** en **lipides** peut entraîner des **problèmes cardio-vasculaires** comme des crises cardiaques ou des AVC.

Un **manque** de **glucides** dans l'alimentation ou une alimentation trop légère peut entraîner des malaises lors de **crises hypoglycémiques**. Une alimentation **trop riche** en glucides peut entraîner des maladies comme le **diabète**.

Une alimentation trop **pauvre** en **protéines** force le corps à en récupérer dans les muscles. Certaines maladies comme le **kwashiorkor** proviennent d'un manque de protéines.

Des **régimes alimentaires** différents permettent de satisfaire les **besoins nutritionnels**, en respectant les **quantités recommandées** des différents **groupes**.

- Groupe Sucre et produits sucrés  
Glucides simples
- Groupe Matières grasses  
Lipides, vitamines liposolubles
- Groupe Viandes, poissons, oeufs  
Protides, vitamines B, lipides
- Groupe Lait et produits laitiers  
Protides, vitamines D, calcium
- Groupe Légumes et fruits  
Vitamines hydrosolubles, éléments minéraux, fibres
- Groupe Céréales  
Protides, vitamines B, glucides complexes, fibres
- Groupe Eau  
Éléments minéraux



La pyramide alimentaire et les groupes alimentaires.