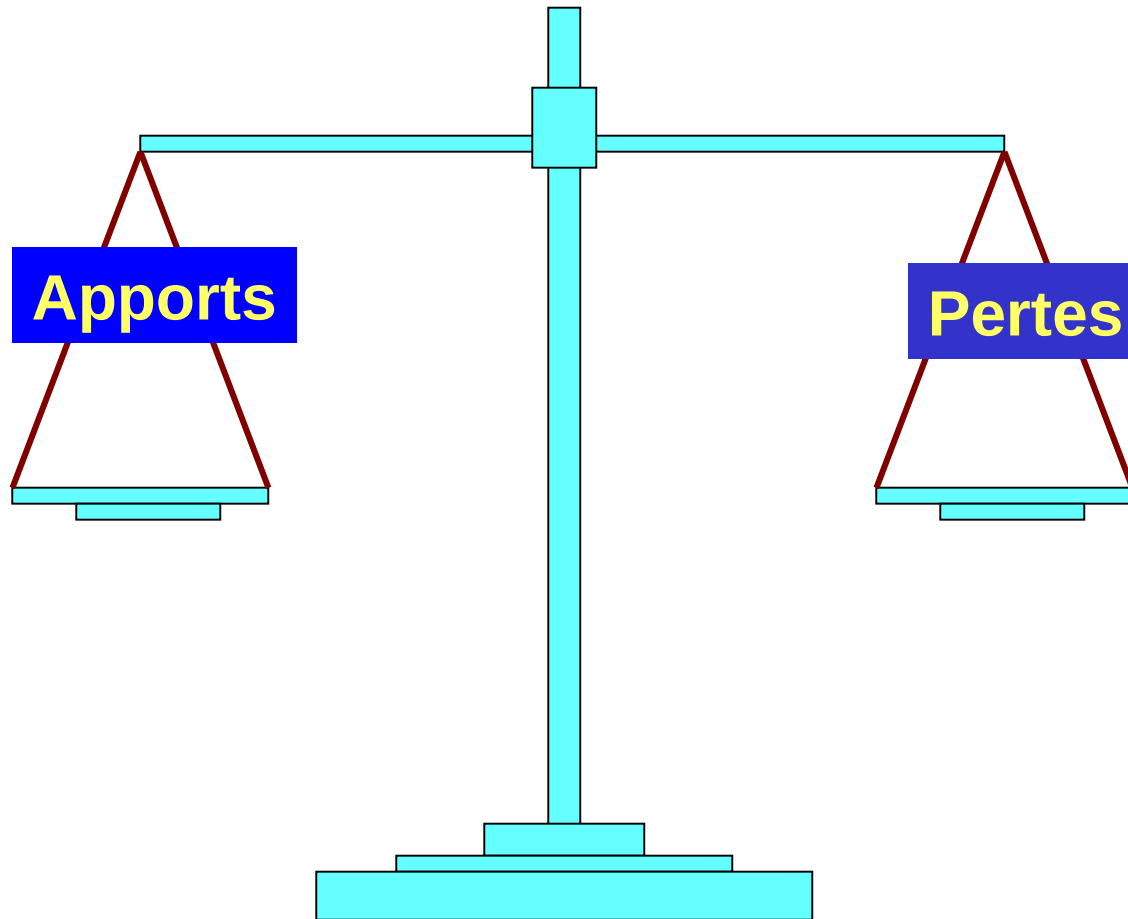


L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE

*Pr JC Desport, Dr P Jésus, Dr P Fayemendy
Unité de Nutrition et Centre de l'Obésité Sévère (CSO), CHU Limoges
& Inserm UMR 1094, Faculté de Médecine – Limoges
Réseau LINUT – Isle / mail : nutrition@unilim.fr*

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

⇒ BONNE SANTE



Corpulence stable = équilibre poids

OBJECTIFS

CROISSANCE DE L'ENFANT

STABILITE POIDS ADULTE

VIEILLISSEMENT NORMAL

PREVENTION

Ostéoporose

Cancers

Maladies du cœur et des vaisseaux

Maladies neurodégénératives

Obésité

Dénutrition...

NOTION DE PLAISIR +++



COUVRIR LES BESOINS

- En énergie = calories (G S P) → Charge cal
- En protéines → Charge prot
- En sels minéraux (Ca P Na Cl K Mg)
- En micronutriments :
 - . Vitamines (ADEK, groupe B, C) → Densité nutr
 - . Oligoéléments = OE (Fer, iode, zinc, fluor, sélénium, chrome, cobalt, manganèse, molybdène)

Protéines → 11-15 %*

Graisses → 30-40 %*

Sucres → 50-55 %*

****En pourcentage des apports caloriques de la journée
Références : ANC 2001 / AFSSA / ANSES 2010***

PROTEINES

But : fabrication des muscles, os, viscères

Origine : viande, poisson, lait, œufs, céréales, légumes secs

Fréquence d'apport : 1 à 2 fois par jour

Intérêts : ↑ protéines végétales (OE, ↓ graisses associées, ↓ coûts)

GRAISSES

Buts : fabrication des cellules, du système nerveux, d'hormones, transport de vitamines, rôle ++ dans le goût des aliments

ATTENTION !

- . stockage facile
 - . caloriques (1 g = 9 kcal)
 - . Néfastes pour les MCV, les cancers
- *obésité*

Origine : huiles, beurre, margarines, pâtisseries, viandes, charcuterie, fromages, sauces

Intérêts : origine animale = 1/4 ; oméga 3 (colza, poissons gras)

SUCRES :

Buts : fabrication d'énergie,
...mais aussi de graisses

Origine : sucres simples : goût sucré
sucres complexes : légumes,
céréales, lait, pain, fruits)

Intérêts : ↑ sucres complexes (OE, prot
végétales, meilleure digestion)

L 'EQUILIBRE NE SE FAIT PAS EN 1 JOUR

BASE = la semaine

**L'ACTIVITE PHYSIQUE EST
FONDAMENTALE**

Exercice physique

- Améliore la tolérance aux sucres
- Améliore la tension artérielle
- ↓ les graisses dans le sang
(cholestérol et triglycérides)
- Préserve les muscles
- Favorise la perte de graisses

Marche, escaliers, vélo, natation...

Sucres / sucré

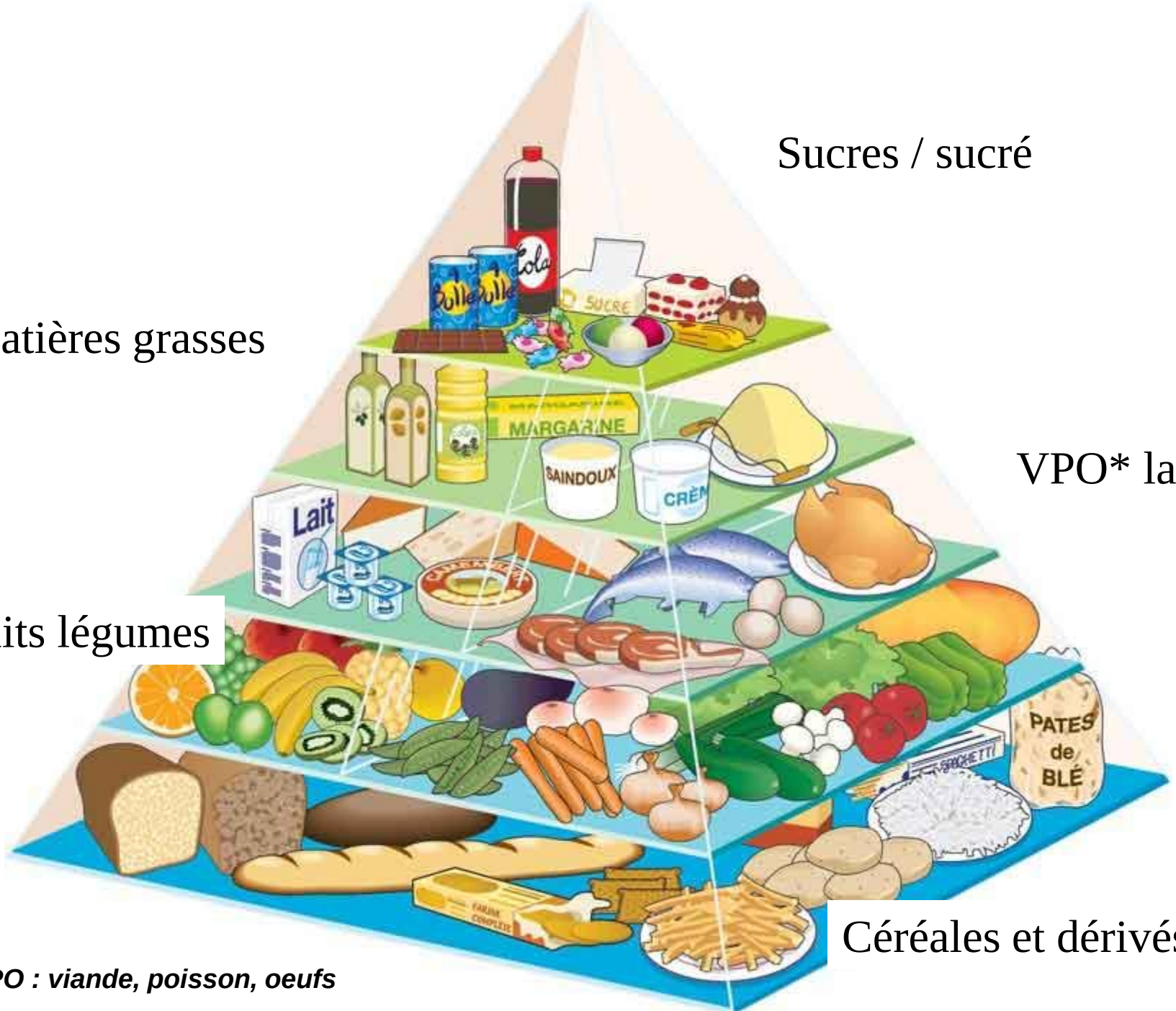
Matières grasses

VPO* lait

Fruits légumes

Céréales et dérivés

*VPO : viande, poisson, oeufs



REGLES DE BASE

⇒ Des menus (par ex sur 1 semaine) diversifiés et de saison

⇒ 3-4 vrais repas par jour, éviter les grignotages

⇒ Manger assis, à table, dans le calme et la convivialité

⇒ Repas équilibrés = crudité, plat protidique, sucre complexe, produit laitier, légumes cuits

⇒ 5 Fruits et légumes (repères PNNS*)

⇒ Attention aux matières grasses visibles (assaisonnement) et cachées (charcuterie, plats préparés, viennoiseries, biscuits salés ou sucrés...)

↳ Limiter les boissons alcoolisés et sucrées (sirop, boissons aux fruits); eau : OK

↳ Maintenir le plaisir : OK pour charcuterie et pâtisserie, mais ponctuellement

↳ Privilégier les préparations « maison »

↳ Activité physique +++

ET ATTENTION AUX DOGMES !

Exemple :

« Les personnes âgées ont moins de besoins que les adultes »

**« Les personnes âgées ont moins
de besoins que les adultes »**

A large, thick red 'X' is drawn across the entire text, indicating that the statement is incorrect or false.

	Protéines	Calories	Calcium
Adultes	0,8 g /kg/j pour 60 kg = 48 g = 240 g équivalent steack /j	30 kcal /kg/j p 60 kg = 1800 kcal	900 mg /j
Personnes âgées	1 – 1,2 g /kg/j pour 60 kg = 60-72 g = 300-360 g équivalent steack /j	30-36 kcal /kg/j p 60 kg = 1800-2160 kcal	1200 mg /j

Références : ANC 2001; AFSSA 2009

ATTENTION AUX SUPPLEMENTATIONS !

Risque de la micronutrition ?

**Les prises de bêta-carotène (vitamine A)
et de vitamine E par des personnes non
carencée peuvent être associées à une
augmentation du risque de décès...**



CONCLUSION : de l'ÉQUILIBRE S'il vous plaît

Références :

- *apports nutritionnels conseillés (ANC) pour la population française ; Tec & Doc 2001, Paris*
- *PNNS dans www.sante.gouv.fr*
- *Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation (AFSSA/ANSES) ANC lipides*