

Les nutriments

Qu'est-ce que la nutrition ?

La nutrition s'intéresse aux rôles des nutriments dans l'organisme humain et à leurs interactions ainsi qu'aux besoins nutritionnels des individus.

Qu'est-ce que la diététique ?

La diététique est une pratique qui s'intéresse à l'alimentation équilibrée et y intègre une dimension culturelle afin d'améliorer ou de maintenir une bonne santé.

Qu'est-ce que la nutrithérapie ?

ET SI LES ALIMENTS ÉTAIENT LES MÉDICAMENTS DE DEMAIN ?



Qu'est-ce que la Nutrithérapie ?

C'est une discipline spécialisée qui vise à comprendre les processus biologiques (biochimie, génétique, immunologie, ...) du corps humain et en quoi les carences ou excès alimentaires peuvent avoir un impact sur l'être et le devenir de notre santé.



But de la Nutrithérapie ?

Maintenir une santé optimale, en privilégiant, stimulant ou restaurant les fonctions physiologiques.



Action sur 3 axes

1. Conseils alimentaires
2. Conseils compléments d'aliments
3. Conseil d' Hygiène de vie

Qu'est-ce qu'un nutriment ?

Substances assimilables par l'organisme. Ils composent notre organisme ainsi que les aliments.

Classification des nutriments

⇒ Les nutriments énergétiques

Qui apportent de l'énergie/ des calories à l'organisme.

GLUCIDES - LIPIDES - PROTÉINES

⇒ Les nutriments non-énergétiques

Qui apportent pas d'énergie/ de calories à l'organisme.

VITAMINES - SELS MINÉRAUX - FIBRES - EAU



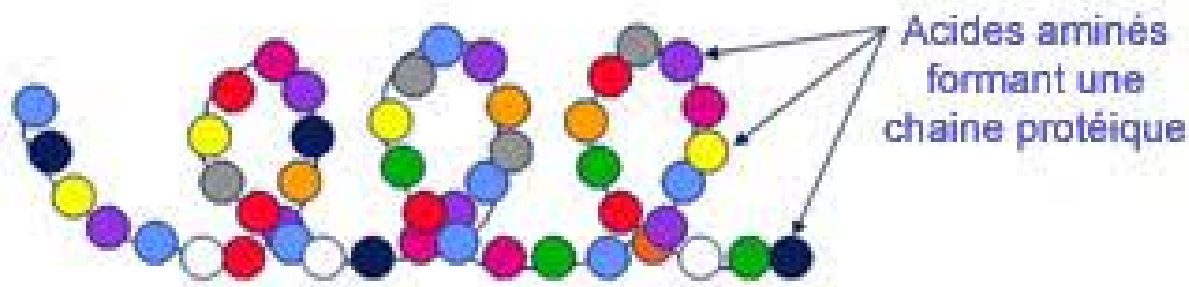
Les nutriments énergétiques

La plus petite partie après la digestion	GLUCOSE
AJR (Apport Journalière Recommander)	55 % Donc 44% de glucides complexes et 11% de glucides simples
Valeur nutritionnelle	1 g de glucides = 4 Kcal ou 17 KJ
Les sources	<p><u>Les glucides simples</u> Sucre, miel, confiture, fruits, gâteau, biscuits, chocolat, bonbon <u>Mais également sous forme cachée</u> dans les produits industriels salés</p> <p><u>Les glucides complexes</u> Riz, PDT, patate douce, pain, pâtes, semoule, yble, boulgour, quinoa, légumineuses (haricots secs blancs/rouges/noirs, lentilles, pois chiches)</p>
Les rôles	<ul style="list-style-type: none"> - Fournisseurs d'énergie/ de calorie à l'organisme - Réserve d'énergie/ de calories sous formes de GLYCOGÈNE stocké dans le foie et dans les muscles (lorsque les cellules ont besoin de l'organisme et qu'il n'y a pas de glucose disponible dans le sang, le glycogène est retransformé en glucose afin de l'utiliser)

Les nutriments énergétiques



La plus petite partie après la digestion	ACIDES AMINES
AJR	15 %
Valeur nutritionnelle	1 g de protéines = 4 Kcal ou 17 KJ
Les sources	<p><u>Les protéines animales</u> Viande, volaille, poisson, oeuf, crustacés, produits laitiers</p> <p><u>Les protéines végétales</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Légumineuses (haricots secs blancs/rouges/noirs, lentilles, pois chiches,...) • Quinoa, les dérivés du soja (yaourt, tofu, ...), sarrasin, amarante • Oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches) NON GRILLÉES ET NON SALÉES
Les rôles	<ul style="list-style-type: none"> - Construction, réparation et entretien des cellules de l'organisme - Entre dans la composition des hormones - Entre dans la composition des anticorps - Entre dans la composition des enzymes



Une protéine est un ensemble d'acides aminés.

Il existe **20 acides aminés différents** dont **8 sont des acides aminés essentiels**

Qu'est ce qu'un acide aminé essentiel ?

Ce sont des AA que le corps est incapable de synthétiser (fabriquer) seul, il est donc essentiel de les apporter par l'alimentation.

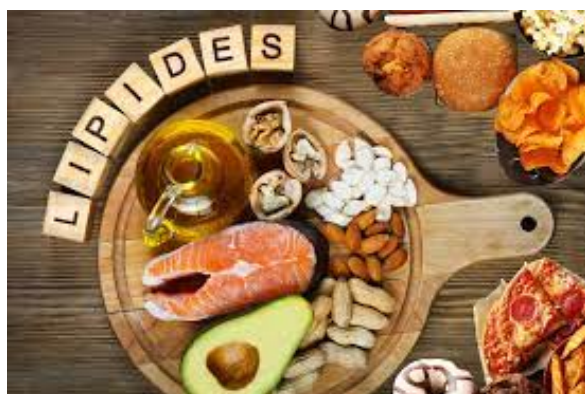
Quels aliments apportent les AA essentiels ?

Dans les aliments riches en protéines complètes

Qu'est-ce qu'une protéine complète ?

Ce sont les aliments protéinés qui contiennent tous les AA essentiels.

<u>Protéines complètes</u>	<u>Protéines incomplètes</u>
<p><u>Les protéines animales</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Viande, volaille, poisson, oeuf, crustacés, produits laitiers <p><u>Les protéines végétales</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Quinoa, les dérivés du soja ('yaourt, tofu, ...), sarrasin, amarante	<p><u>Les protéines végétales</u></p> <ul style="list-style-type: none">• Légumineuses (haricots secs blancs/rouges/noirs, lentilles, pois chiches,...)• Oléagineux (noix, noisettes, amandes, cacahuètes, pistaches) NON GRILLÉES ET NON SALÉES



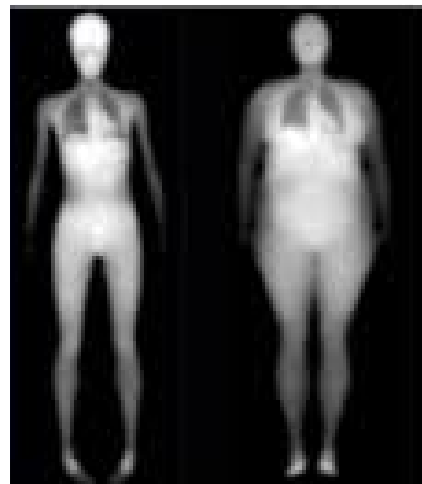
Les nutriments énergétiques

La plus petite partie après la digestion	ACIDES GRAS
AJR	<p>30 % en favorisant les lipides <<santé>> C'est-à-dire :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les acides gras mono-insaturés - Les acides gras poly-insaturés Oméga 3
Valeur nutritionnelle	1 g de lipides = 9 Kcal ou 38 KJ
Les sources	<p><u>Les acides gras saturés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Beurre, crème, suif (graisse de boeuf), saindoux (graisse de porc), graisse d'oie et de canard, charcuteries, produit laitiers • Huile de palme, graisse de coco 'coprah) <p>Les acides gras mono-insaturés</p> <ul style="list-style-type: none"> • Olives, tapenades d'olives, huile, huile d'olives • Avocat, guacamole, huile d'avocat <p>Les acides gras poly-insaturés</p> <ul style="list-style-type: none"> • OMEGA 3 ⇒ Huile de colza, de noix, riche en oméga 3, lin, cameline ⇒ Oléagineux (noix, noisettes, amandes) ⇒ Graines de chia, de lin broyées ⇒ Les petits poissons gras <ul style="list-style-type: none"> - Sardines/maquereau à l'huile d'olive - Harengs (roll mops au vinaigre) - Saumon fumé ou frais - Anchois non salés à l'huile d'olive • OMEGA 6 Huile de tournesol, de maïs et de viande rouge <p>Les acides gras trans</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Huile/graisses surchauffées</u> (huile/beurre lors de cuisson, biscuits, viennoiseries,...) • Graisses transformées pour en modifier la texture (liquide ⇒ solide) EX : margarine, minarine

Les rôles	<ul style="list-style-type: none">- Fournisseur d'énergie, de calories à l'organisme- Réserve d'énergie sous forme de triglycérides- Fournisseurs de chaleur- Entre dans la composition des hormones- Entre dans la composition des membranes cellulaires- Permettent le stockage des vitamines liposolubles (ADEK)
------------------	--

LE STOCKAGE DE LIPIDES EST SITUÉ DANS LES ADIPOCYTES AUTOUR DES ORGANES ET SOUS LA PEAU (HYPODERME).

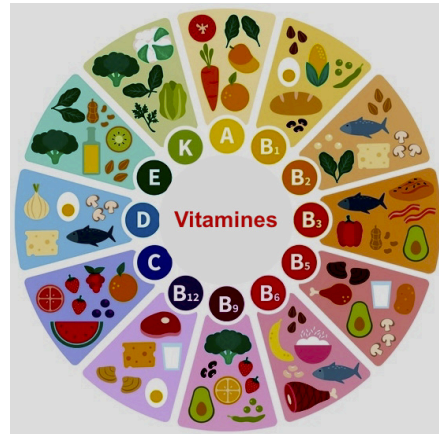
L'IMPACT SUR LA SANTÉ N'EST PAS LE MÊME EN FONCTION DE LA LOCALISATION DE LA MASSE GRAISSEUSE.



OBÉSITÉ GYNOÏDE : RISQUES THROMBOSE-EMBOLIQUE, ARTHROSE SUR LE GENOUX ET HANCHES

OBÉSITÉ ANDROÏDE : RISQUES DIABÈTE DE TYPE II, MALADIE MÉTABOLIQUE OU CARDIOVASCULAIRE

Les nutriments non-énergétiques



La plus petite partie après la digestion	<p>Vitamines</p> <p>Exemple : La vit D reste une vit D après la digestion</p>
AJR	Variable selon les vitamines
Valeur nutritionnelle	1 g de vitamines = 0 Kcal ou 0 KJ
Les sources	<p>Nous retrouvons des vitamines dans tous les aliments à des quantités variables. D'où l'intérêt de varier son alimentation.</p> <p><u>Les vitamines hydrosolubles</u> Que l'on retrouve dans les aliments riches en eau Toutes les VITAMINES B et la VITAMINE C</p> <p><u>Les vitamines liposolubles</u> Que l'on retrouve dans les aliments riches en lipides Les VITAMINES A, D, E, K</p>
Les rôles	CHAQUE VITAMINE A UN RÔLE DIFFÉRENT.



Les nutriments non-énergétiques

La plus petite partie après la digestion	<p>Sels minéraux</p> <p><u>Exemple :</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Le calcium reste du calcium après la digestion - Le magnésium reste du magnésium après la digestion
AJR	Variable selon les sels minéraux
Valeur nutritionnelle	1 g de sels minéraux = 0 Kcal ou 0 KJ
Les sources	<p>Nous retrouvons des vitamines dans tous les aliments à des quantités variables. D'où l'intérêt de varier son alimentation.</p> <p>Les minéraux Que l'on retrouve en grande quantité dans l'organisme <u>Exemples :</u> Calcium (Ca), Magnésium (Mg), Sodium (Na)</p> <p>Les oligo-éléments Que l'on retrouve en petite quantité dans l'organisme <u>Exemples :</u> Zinc (Zn), Fluor (F), Fer (Fe)</p>
Les rôles	CHACUN DES SELS MINÉRAUX A DES RÔLES DIFFÉRENTS DANS L'ORGANISME

Les nutriments non-énergétiques



La plus petite partie après la digestion	<p>Fibres</p> <p>Les fibres restent des fibres après la digestion. Ce sont les seuls nutriments qui ne se retrouvent pas dans le sang, ils restent dans le tube digestif afin de jouer leur rôle.</p>
AJR	30 à 40 g/jour
Valeur nutritionnelle	1 g de fibre = 0 Kcal ou 0 KJ
Les sources	<p><u>Les fibres soluble</u></p> <p>Que l'on retrouve dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les fruits et légumes - Les légumineuses - Les graines de chia et de lin - Le psyllium <p><u>Les fibres insolubles</u></p> <p>Que l'on retrouve dans :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Les céréales complètes - Les oléagineux
Les rôles	<ul style="list-style-type: none"> - Facilitent le transit intestinal <<Balai de l'intestin>> - Permettent de diminuer l'appétit - Ralentissent la digestion des glucides et des lipides



Les nutriments non-énergétiques

La plus petite partie après la digestion	<p>Eau</p> <p>L'eau reste de l'eau après la digestion</p>
AJR	<p>2.5 L d'eau/jours</p> <p>dont 1 L apportés par les aliments et 1,5 L par les boissons. Davantage de sport, de chaleur, ...</p>
Valeur nutritionnelle	<p>1 g d'eau = 0 Kcal ou 0 KJ</p>
Les sources	<ul style="list-style-type: none"> - L'eau plat et pétillante - Le potage et bouillon _____ - Le thé et tisanes - Les jus de légumes frais sans sel ajouté <p>Toute autre boisson n'apporte aucun intérêt nutritionnel et sont néfaste pour la santé.</p>
Les rôles	<ul style="list-style-type: none"> - Composent les cellules et l'espaces entre les cellules - Entrent dans la composition des liquides de l'organisme (urine, sueur, sang, l'arme, suc digestif, salive, ...) - Assurent le transport des nutriment dans l'organisme - Thermorégulation (réguler la température corporelle lorsqu'il fait chaud, la sueur permet de faire baisser la température corporelle).