

## Nutri-Culture

Des **P**rojets **P**ertinents favorisent  
une **O**rganisation **C**ohérente,  
**C**oordonnée pour un  
**D**éveloppement **D**urable



NUTRIMENTS

# NUTRIMENTS ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## SE NOURRIR : UN BESOIN VITAL

L'alimentation répond avant tout à un besoin vital pour l'organisme de tout être vivant.

Il s'agit d'apporter grâce aux aliments consommés :

- ▶ L'énergie nécessaire pour le fonctionnement de nos organes (dépenses involontaires et incompressibles) et l'énergie nécessaire à compenser nos dépenses énergétiques liées à notre activité physique, la thermorégulation de notre organisme.
- ▶ Les nutriments nécessaires au fonctionnement de notre corps notamment au renouvellement cellulaire de la peau, des muscles, des os, mais aussi à la fabrication d'enzymes, d'hormones...

## NUTRIMENTS

NUTRIMENTS ET  
EQUILIBRE ALIMENTAIRE

## Les nutriments

Les nutriments sont :

## 1. L'eau

## 2. Les macro-nutriments :

- a. Les protéines
- b. Les glucides
- c. Les lipides
- d. Les fibres

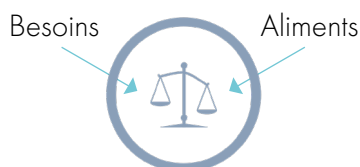
## 3. Les micro-nutriments :

- e. Les vitamines
- f. Les minéraux et oligo-éléments

## L'équilibre nutritionnel

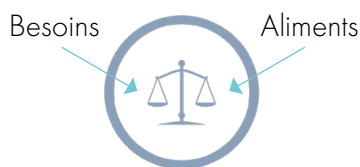
L'équilibre nutritionnel est l'équilibre entre :

- ▶ d'une part : les besoins de notre organisme pour son métabolisme et les besoins pour compenser nos dépenses liées à notre activité physique,
- ▶ d'autre part : les aliments consommés et leurs apports nutritionnels.



**Consommation  
excessive**

La balance penche coté aliments.  
Notre organisme va stocker des  
nutriments.  
C'est ainsi que nous grossissons.



**Equilibre**



**Consommation  
insuffisante**

La balance penche coté besoins.  
Notre organisme va utiliser les  
nutriments qui sont en réserve.  
Nous allons maigrir. Si l'organisme  
ne dispose pas de réserves de  
nutriments, il va piocher dans le  
muscle : c'est la dénutrition, la  
sarcopénie.

Si l'équilibre est rompu dans le cas d'un excès de consommation ou d'une consommation insuffisante, c'est le fonctionnement général de notre organisme qui est atteint. Dans les deux cas, les risques sont le développement de maladies chroniques, cancers...

Toutefois, l'équilibre alimentaire n'est pas qu'une somme de quantités de protéines, lipides, glucides, fibres et micro-nutriments, la qualité des apports nutritionnels est à prendre en compte également. Une alimentation variée, de saison (apport en vitamines et oligo-éléments) permet ainsi d'allier santé et plaisirs.



▶ **Se reporter aux fiches :**

Eau / Energie / Protéines / Lipides / Glucides / Fibres / Oligo-éléments / Vitamines