

# LES CONSTITUANTS ALIMENTAIRES

Pour fonctionner correctement, les cellules du corps ont besoin d'énergie (calories) et de nutriments essentiels. Ces besoins sont couverts par les aliments.

Les aliments peuvent être classés en 2 groupes : aliments énergétiques et aliments non-énergétiques.

## Les aliments énergétiques

Les glucides, les lipides et les protéines contiennent tous de l'énergie sous forme de calories.

### Les Glucides

Les glucides sont représentés par les sucres et l'amidon qu'on retrouve dans les aliments.

Ils constituent la principale source d'énergie de l'organisme. Les glucides sont le carburant du corps et l'unique carburant du cerveau.

La quantité de glucides consommée impacte directement la glycémie (taux de sucre dans le sang). Il est donc important de surveiller sa consommation en glucides, surtout pour les personnes à risque tels que les diabétiques.

### Les Protéines

Les protéines sont les constituants principaux des cellules.

Les protéines ont deux rôles à jouer : elles fournissent de l'énergie, mais surtout, elles maintiennent le fonctionnement normal du corps et sont indispensables pour la croissance et le développement.

Les protéines ont deux origines :

- Les protéines d'origine animale : viandes, poissons, fruits de mer, œufs, laits et produits laitiers ;
- Les protéines d'origine végétale : légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs...), céréales et leurs dérivés (farine, semoule, pâtes, pain...) et pommes de terre.

## Les Lipides

Les lipides ou matières grasses fournissent de l'énergie sous forme de réserve dans le corps.

Les lipides servent au transport de certaines vitamines et assurent les apports en acides gras essentiels que le corps ne peut synthétiser lui-même.

Les lipides proviennent de sources aussi bien végétales qu'animales. On retrouve surtout les lipides dans les aliments gras tels que les charcuteries, les viennoiseries et les fritures.

Les gras saturés ainsi que les gras trans ne sont pas des acides gras essentiels et sont même néfastes au niveau des taux de cholestérol. Il faut donc les limiter autant que possible.

## Les aliments non-énergétiques

Ces nutriments n'apportent pas d'énergie, mais ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme.

## Les vitamines et les minéraux

Le corps en a besoin en très faibles quantités.

Les vitamines (Vitamine A, Vitamine D, Vitamine C...) et les minéraux (Calcium, magnésium, fer...) servent de régulateurs à de nombreuses fonctions essentielles à la vie.

Aucun aliment ne contient tous les vitamines et minéraux. Il est donc indispensable d'avoir une alimentation variée et équilibrée, pour satisfaire aux besoins de l'organisme et maintenir le corps en bonne santé.

## Les fibres alimentaires

Les fibres alimentaires sont la partie des aliments végétaux que l'organisme ne peut pas digérer.

Elles participent à la régulation des fonctions digestives en stimulant le transit intestinal. Certaines fibres aident à l'élimination des sucres et des lipides en limitant leur absorption.

Les céréales complètes et les fruits et légumes sont particulièrement riches en fibres alimentaires.