

Les besoins nutritionnels

DÉFINITION

Pour produire de l'énergie, le corps humain a besoin de manger et de boire, et pour optimiser l'utilisation de cette énergie, il doit s'alimenter de manière équilibrée. Cela signifie qu'il doit avoir des apports alimentaires adaptés à ses besoins en quantité et en qualité. Il faut aussi qu'il équilibre la quantité de ses apports et de ses dépenses d'énergie, ce que l'on nomme la balance énergétique.

LES TYPES DE BESOINS NUTRITIONNELS

L'énergie nécessaire au fonctionnement des organes chez une personne dépend notamment de son âge, son sexe, son poids ou encore de son activité physique. Elle se répartit en 3 catégories de besoins :

- **énergétiques** (fonctionnement des organes en lien avec l'activité physique),
- **plastiques** (renouvellement des cellules),
- **fonctionnels** (transport des nutriments, transit, création d'anticorps...).

Les besoins nutritionnels sont comblés grâce à la consommation de nutriments qui se répartissent de la manière suivante :

Macronutriments			Micronutriments	
Glucides	Lipides	Protéines	Vitamines	Sels minéraux
Couvrent les besoins énergétiques.		Couvrent les besoins plastiques.	Couvrent les besoins fonctionnels.	

AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

	Dosage	Comment les consommer?	Conseils
Les fruits et légumes	- 5 portions (de 80 à 100g chacune) par jour, - apport en vitamines, minéraux, fibres.	Sous toutes les formes : crus, cuits, en jus, en soupe... Pour les jus, les presser soi-même ou acheter avec la mention «100 % pur jus».	Les produits transformés à base de fruits ne comptent pas comme une portion. Les fruits entiers restent le meilleur apport.
Les produits laitiers	- 3 portions par jour, - apport en calcium et vitamine D.	Sous forme de yaourts, 1 verre de lait, 30g de fromage...	Les desserts lactés ne peuvent être considérés comme des produits laitiers à part entière.
Féculents	- à chaque repas, - apport en glucides complexes qui donnent de l'énergie au corps (il les assimile lentement, ce qui donne de l'énergie pendant une longue période).	Céréales, pain (privilégier les pains complets) et légumineuses qui peuvent accompagner des légumes ou en plat principal.	Les féculents ne font pas grossir, attention néanmoins à ne pas les accompagner d'une quantité trop importante d'aliments qui font l'effet inverse.
Viandes, poissons, œufs	- 1 à 2 portions par jour (1 portion de viande/poisson = 100g, œufs = 2 œufs), - apport en protéines. Le poisson et la viande fournissent aussi l'organisme en fer.	Préférer les morceaux de viande avec peu de gras.	Dans le cas du régime végétarien, bien compenser l'apport en protéines d'origine animale par notamment la consommation de plus d'œufs et de produits laitiers.

	Dosage	Comment les consommer?	Conseils
Matières grasses	- à limiter, - apport excessif en graisse.	Elles sont présentes dans les viennoiseries, les barres chocolatées, les charcuteries... et lorsque vous ajoutez de l'huile ou du beurre dans une préparation.	Éviter les produits avec la mention «huiles (ou graisses) partiellement hydrogénées» car il s'agit d'un gros apport en graisses.
Produits sucrés	- à limiter, - apport excessif en sucres.	Pour éviter les excès, préférer la mention «sans sucres ajoutés».	Éviter les pâtisseries élaborées, les sodas et les produits light dont le remplacement du sucre par des édulcorants pourrait être dangereux pour la santé.
Sel	À limiter à maximum 8g par jour.	Les épices et les herbes assaisonnent aussi un plat sans avoir les effets négatifs du sel.	Limiter les plats cuisinés, charcuteries, biscuits apéritifs...
Eau	- à volonté tout au long de la journée pour boire environ 2,5l d'eau par jour, - apport varié en minéraux selon les eaux.	En France, l'eau du robinet est potable et permet le plus facilement possible de boire à n'importe quel moment.	La sensation de soif indique que le corps est en manque d'eau, n'attendez donc pas d'avoir soif pour boire. Varier les types d'eaux permet de remplir tous ses besoins.

Il est conseillé de répondre aux besoins nutritionnels sur les différents repas de la journée et notamment de la manière suivante :

- 25% au petit-déjeuner,
- 40% au déjeuner,
- 30% au dîner.