

## Chapitre I : Les groupes d'aliments et leurs caractéristique

---

### 1) Introduction :

l'alimentation quotidienne de chaque individu doit lui apporter une quantité suffisante des différents **macronutriments** (protéines, lipides , glucides) et **micronutriments** (vitamines, minéraux et oligo-éléments) pour assurer la couverture de l'ensemble de ses besoins physiologiques

L'aliment idéal, source de tous les macro-et micronutriments n'existe pas d'où la nécessité d'un apport quotidien et varié de toutes les groupes d'aliments , **donc quels sont les différents groupes d'aliments ??**

### 2) Les groupes d'aliments :

Le classement des aliments en groupes peut se faire selon plusieurs critères, on est adopté une classification selon le type nutritionnel , cette classification propose un regroupement en sept familles Chaque groupe renferme des aliments classé en fonction de leurs propriétés et leurs qualités nutritionnelles

Il n'existe pas **d'aliment idéal** qui intègre tous les nutriments nécessaire a l'alimentation humaine, en conséquence chaque aliment ou boisson doit trouver une place dans la ration alimentaire

#### 2-1-Fruits et légumes:

Ce groupe d'aliments constitue un rôle fonctionnel et peu énergétique. les fruits et les légumes sont principalement riches en eau (jusqu'à 80 à 95 % de leur poids)

**Fibres** : Accélèrent le transit intestinal, et favorisent le développement de la flore intestinale ,les fibres ont la particularité d'être le seul élément à ne pas être digéré

**Minéraux** :

- **Potassium et sodium** : régularisent la répartition de l'eau dans l'organisme.

**Vitamines** :

- **Vitamine C** : stimulation du système immunitaire, assimilation du fer, action antioxydante...
- **Vitamine B9 (acide folique)** : rôle fondamental dans le métabolisme des protéines .

**-Béta-carotène** : protection des tissus (antioxydant) et transformée dans l'organisme en vitamine A (croissance, vision).

## **2-2-Viande/Poisson/Œufs:**

Ces aliments sont principalement recommandés pour leur richesse en protéines. la quantité de protéines apportée par la viande, le poisson ou les oeufs est similaire. Par contre leurs teneurs en lipides, vitamines et minéraux sont très variables

### **Nutriments :**

- **Protéines** : permettent la construction et le renouvellement des organes vitaux et des tissus (particulièrement les muscles).

- **Lipides (matières grasses)** : apportent de l'énergie mais leurs quantités et qualités sont très variables selon l'origine de l'animal.

### **Minéraux :**

- **Fer** : fabrication d'éléments (hémoglobine et myoglobine) qui permettent le transport et le stockage de l'oxygène. Le fer d'origine animale est plus assimilable (x 2,5) par l'organisme que le fer d'origine végétale.

-**Zinc** : renforce le fonctionnement du système immunitaire et rôle antioxydant (protection contre le vieillissement).

- **Sélénium** : rôle antioxydant (protection contre le vieillissement).

### **Vitamines :**

- **Vitamines du groupe B** : elles sont multiples et leurs richesses dépendent de la quantité de matières grasses

- **Vitamine E** : antioxydante (protection des tissus).

- **Vitamine K** : intervient dans la coagulation du sang.

## **2-3-Les produits laitiers:**

Ces aliments « bâtisseurs » ont un rôle très important pendant l'adolescence puisqu'ils participent au développement de la masse osseuse qui peut doubler pendant la puberté. Les produits laitiers sont nutritionnellement les aliments qui apportent la plus grande diversité d'éléments :

### **Nutriments :**

**-Protéines** : elles sont composées d'acides aminés qui permettent la construction et le renouvellement des organes vitaux et des tissus (particulièrement les muscles).

**-Lipides** : les matières grasses des produits laitiers se décomposent en acides gras saturés, acides gras mono-insaturés et acides gras poly-insaturés qui s'équilibrent entre eux.

#### **Minéraux :**

- **Calcium** : constitution du squelette et des dents contraction musculaire... Les teneurs en calcium sont variables selon les produits.

- **Phosphore** : associé au calcium, il est un constituant des cellules et participe à la mise en réserve de l'énergie

#### **Vitamines :**

- **Vitamine A** : indispensable pour la croissance, la vision, le renouvellement de la peau...

- **Vitamine D** : permet l'utilisation du calcium par l'organisme.

- **Vitamines du groupe B** : elles sont multiples

#### **2-4-Les Féculents :**

Cette grande famille regroupe les pommes de terre, les céréales, le pain et les légumes secs...

Elle est notre première source d'énergie et doit représenter la moitié de notre ration alimentaire quotidienne.

**Fibres** : présentes principalement dans les céréales complètes et les produits non raffinés, les fibres participent au bon confort digestif (régulation du transit intestinal).

#### **Nutriments :**

- **Glucides complexes** : ramifié sous forme d'amidon, le glucose provenant de la dégradation de celui-ci est la première source d'énergie pour notre organisme.

- **Protéines** : éléments « bâtisseurs » de nos cellules, les protéines végétales nous apportent des acides aminés qui ont un facteur limitant, c'est-à-dire un acide aminé en faible quantité.

#### **-Minéraux :**

- **Magnésium** : équilibre le système nerveux, régularise le rythme cardiaque...

#### **-Vitamines :**

- **Vitamine E** : antioxydante (protection des tissus).

- **Vitamines du groupe B** : elles interviennent dans l'utilisation des nutriments. Les teneurs en vitamines et minéraux sont très variables selon la céréale et le raffinage

#### **2-5-Les corps gras:**

les matières grasses regroupent le beurre, la crème fraîche, les huiles et les margarines.

#### **Nutriments :**

- **Lipides** : ils se décomposent en acides gras (saturés, mono-insaturés et poly-insaturés). Ils sont une source d'énergie « de réserve », constituent une partie de nos cellules, et transportent les vitamines liposolubles.

#### **Vitamines :**

- **Vitamine A** : indispensable pour la croissance, la vision, le renouvellement de la peau...

- **Vitamine D** : permet l'utilisation du calcium par l'organisme.

- **Vitamine E** : antioxydante (protection des tissus).

- **Vitamine K** : participe au système de coagulation du sang.

#### **2-6-Les produits sucrés :**

Ils regroupent tous les aliments ayant un goût sucré prononcé : chocolat, miel, confiture, pâte à tartiner... ; cependant ces aliments apportent également des matières grasses dites « cachées ».

#### **Nutriments**

- **Glucides simples** : ils constituent une source d'énergie en nous fournissant du glucose, combustible de toutes les cellules de notre corps. Ainsi, pour le cerveau, le glucose est la seule source d'énergie utilisable

#### **2-7-Les Boisson :**

Plus qu'indispensable, l'eau est vitale. Notre corps est constitué d'environ 60 à 70 % d'eau. Les pertes journalières peuvent entraîner une déshydratation qui implique rapidement des troubles fonctionnels de l'organisme. Il ne faut donc pas attendre d'avoir soif pour boire.

;

,