



SANTE VOUS BIEN !

Conférence alimentation et santé



Charlotte Leymarie
Diététicienne Nutritionniste

SOMMAIRE

- L'équilibre alimentaire, pourquoi faire ?
- Les nutriments
- Comment faire en pratique : les repas
- Quizz

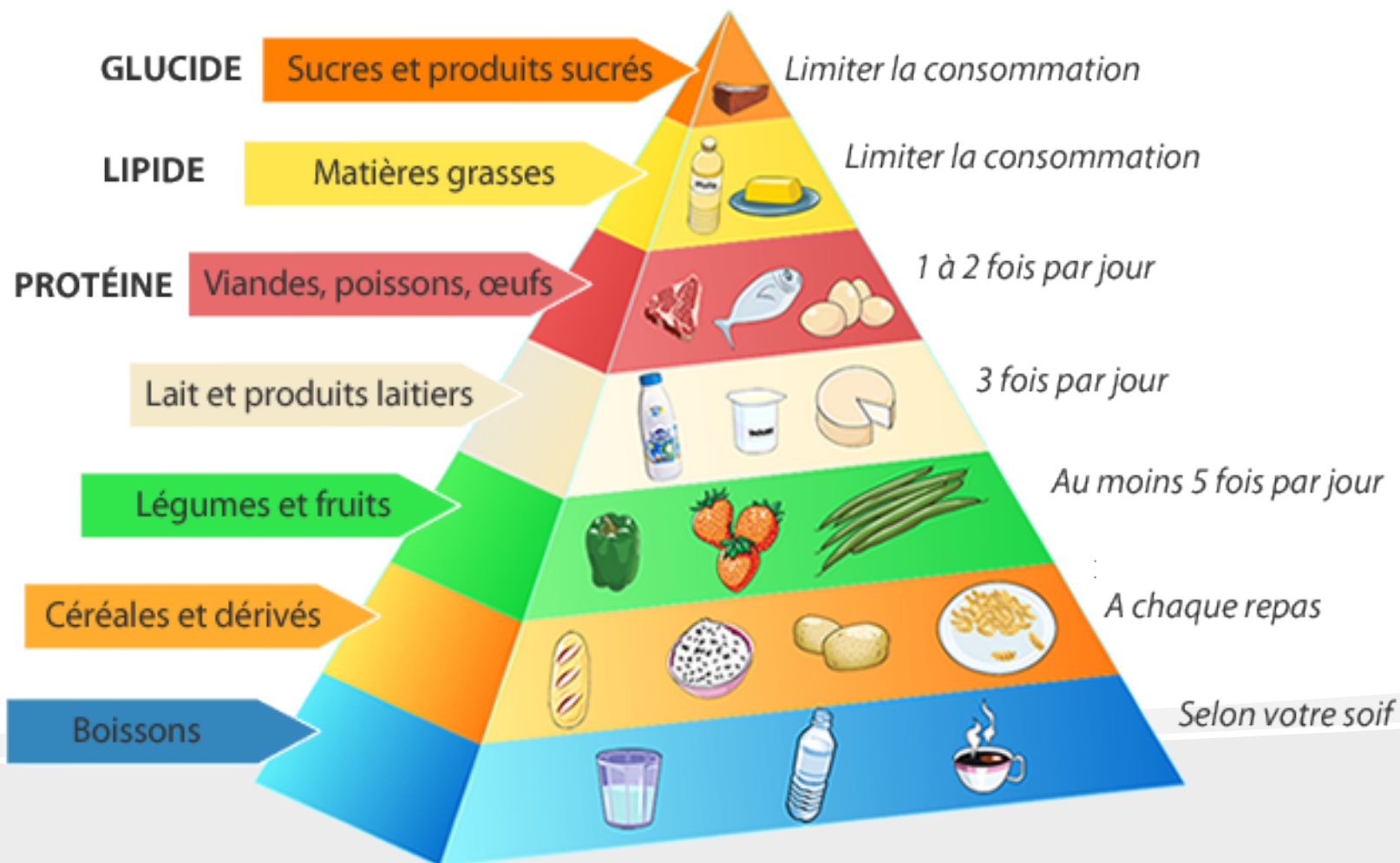




L'EQUILIBRE ALIMENTAIRE



L'équilibre alimentaire : la pyramide



Elle permet de visualiser rapidement les besoins nutritionnels de la journée.



L'équilibre alimentaire : la pyramide

- Il s'agit ici de la pyramide alimentaire de **référence** mise en place par les autorités sanitaires françaises.
- Elle constitue de ce fait une **base intéressante**, mais pas forcément adaptée à tous.
- Ainsi, en fonction de ses objectifs personnels, il sera nécessaire d'apporter quelques **modifications** afin de combler au mieux les besoins de l'organisme.



Perte de poids

Prise de masse

Performance sportive

Manger selon ses objectifs :



Pour perdre du poids
je dois :

- Réduire mes apports énergétiques
- Avoir une dépense énergétique : sport

Pour prendre en masse
je dois :

- Augmenter mes apports énergétiques
- Augmenter mon apport en protéines
- Faire du sport

Pour améliorer mes performances
je dois :

- Coordonner mon alimentation et mes entraînements
- M'entraîner correctement

L'équilibre alimentaire

- Pour répondre aux besoins de l'organisme, nous devons nous alimenter correctement.
- Chaque repas doit nous permettre de faire le plein d'énergie, mais aussi le plein de nutriments essentiels.
- Faisons le point sur ces fameux nutriments et leur rôle.





LES NUTRIMENTS



Les nutriments :

- Les **nutriments**, ou éléments nutritifs, sont constitués dans le corps par l'ensemble des composés organiques et inorganiques nécessaires à l'organisme vivant pour entretenir la vie.
- Plus simplement, il s'agit des glucides, lipides, protéines, vitamines et minéraux.
- Ils sont absolument **indispensables**.



Les Glucides ou « sucres »

- Ils représentent la **principale source d'énergie** utilisable par l'organisme. Ils sont donc **indispensables**, quel que soit l'objectif.
- Ils apportent également des minéraux et des vitamines, nécessaires au métabolisme énergétique.
- Autrement dit, ils apportent de l'énergie, et les vitamines qui permettent au corps d'utiliser cette énergie.

Nous consommons actuellement 35 kilos de sucre pur par personne et par an !



Les Glucides : les deux catégories

Les glucides lents : énergie
longue durée.

INDISPENSABLES !



Les glucides rapides : énergie
immédiate.

A LIMITER !



Les Glucides: les deux catégories

GLUCIDES COMPLEXES

Pâtes, riz, pain, pomme de terre...



Se digèrent lentement
Energie longue durée



Apport en minéraux et en vitamines (surtout s'ils sont complets)

GLUCIDES SIMPLES

Fruits, sucre, miel, confiture, bonbon, sirop...



Se digèrent rapidement
Pic d'énergie qui retombe vite



Apport de calories vides (seulement du sucre et rien d'autre)
Les fruits sont une exception = vitamines et minéraux

Les Glucides : le cas du pain blanc

Le pain blanc se digère très rapidement car il est fabriqué à base de farine raffinée.

Dans le corps, cela revient au même que de manger directement des carrés de sucre...

Mieux vaut privilégier le pain complet, aux céréales etc...



(250 g)



(22)

Les Glucides : les deux catégories



- Il est important d'en consommer à chaque repas.
- Il faut bien les choisir, **privilégier les féculents** (complets si possible).
- Il faut également **limiter la consommation de sucreries** : aucun nutriment, risque d'addiction au sucre et risque de développer du diabète sur le long terme.

Les Protéines

- Elles sont les constituantes principales des cellules de l'organisme. Elles participent à la **construction** et au **renouvellement** des muscles.
- Elles ont aussi un rôle fonctionnel : synthèse des hormones, transport de l'oxygène dans le sang etc...
- Elles doivent être présentes à **chaque repas**.
- Une carence en protéines est très nocive pour l'organisme.



Les Protéines : où les trouver ?



**Viandes,
poissons, œufs**
A chaque repas



Légumes secs
En remplacement
de la viande ou du
poisson, 1 à 2 fois
par semaine



**Fromage,
fromage blanc,
faisselle**
1 à 2 fois par jour



Manque de protéines et conséquences

Les muscles ne se renouvellent pas correctement : ils se détruisent peu à peu

Le corps est très fatigué du fait de la perte musculaire
Perturbations hormonales possibles

Manque de protéines

Le corps est en carence donc IL STOCKE DE LA GRAISSE CORPORELLE
PRISE DE POIDS

On observe une baisse de la performance sportive et de la résistance à l'effort
Risque de blessures accru

Les protéines



- Pour les raisons évoquées à l'instant, il faut avoir une consommation suffisante de protéines.
- Si l'on est végétarien, on peut très facilement remplacer la viande ou le poisson par les légumes secs, le tofu, les œufs... sans risquer de carence.
- Enfin, si l'on est sportif, le besoin en protéines est supérieur, car les muscles travaillent davantage et nécessitent une plus grande récupération.

Les lipides ou « graisses »



- Consommées en **quantité raisonnable** ils contribuent à notre bonne santé.
- **Source d'énergie**, ils permettent aussi l'absorption de certaines vitamines.
- Les **graisses insaturées** sont essentielles : synthèse impossible par l'organisme.
- Les **graisses saturées** : elles favorisent l'augmentation du mauvais cholestérol à l'origine de maladies cardio- vasculaires.



Les Lipides ou « graisses »

Bonnes
graisses
INSATUREES

Font baisser le
mauvais
cholestérol.

Nettoient et
entretiennent le
système cardio
vasculaire.

Préviennent les
maladies cardio
vasculaires.

Mauvaises
graisses
SATUREES

Font augmenter
le mauvais
cholestérol.

Participent à
l'encrassement
des artères.

Augmentent le
risque de
maladies cardio
vasculaires.

Les lipides ou « graisses »

Bonnes
graisses

Où les
trouver ?



Mauvaises
graisses

Où sont
elles
cachées ?



Les lipides ou « graisses »

- Les lipides participent en grande partie à l'apport énergétique de la journée.
- Ils doivent être présents à chaque repas mais en quantité maîtrisée pour éviter de prendre du poids.
- Il est surtout indispensable de bien les choisir en favorisant tant que possible les graisses insaturées, bénéfiques à l'organisme.

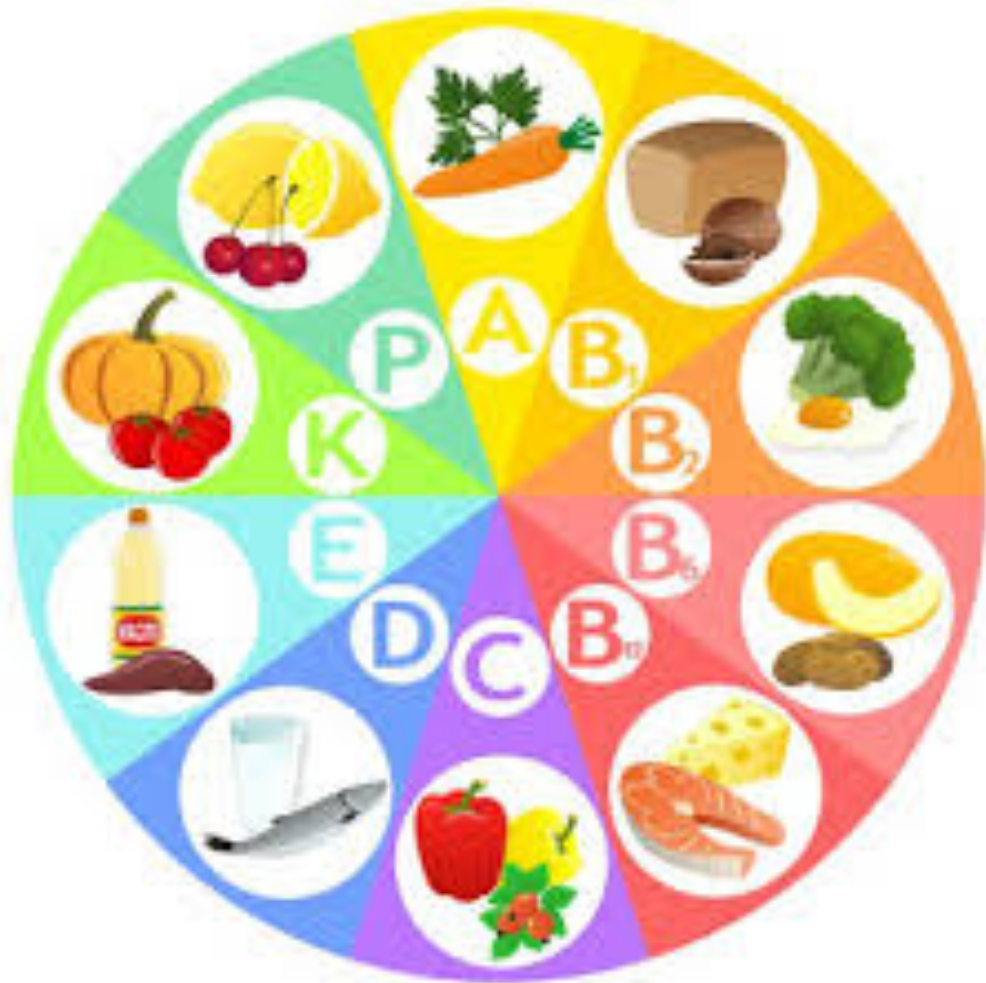


Les Vitamines

- Les vitamines sont des molécules **indispensables** à la vie. Il en existe 13, chacune remplissant une fonction différente au sein de l'organisme.
- Le corps ne sait pas les fabriquer, il faut donc les apporter par l'alimentation.
- Contrairement aux glucides, protéines et lipides, les vitamines n'ont **aucune valeur énergétique**.



Les vitamines : où les trouver ?



Chaque aliment apporte son lot de vitamines, c'est pourquoi il est très important d'avoir une alimentation la plus variée possible. Ainsi, on évite les risques de carences.

Les Vitamines : où les trouver ?



Vit C : stimule le système immunitaire, donne de l'énergie



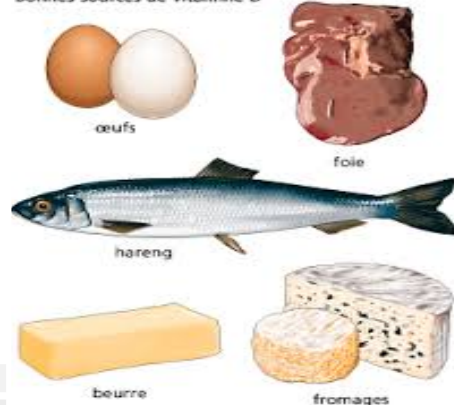
Vit B : aident à l'utilisation de l'énergie des aliments

Les Vitamines : où les trouver ?



Vit A : indispensable pour la vue et protège les cellules du vieillissement

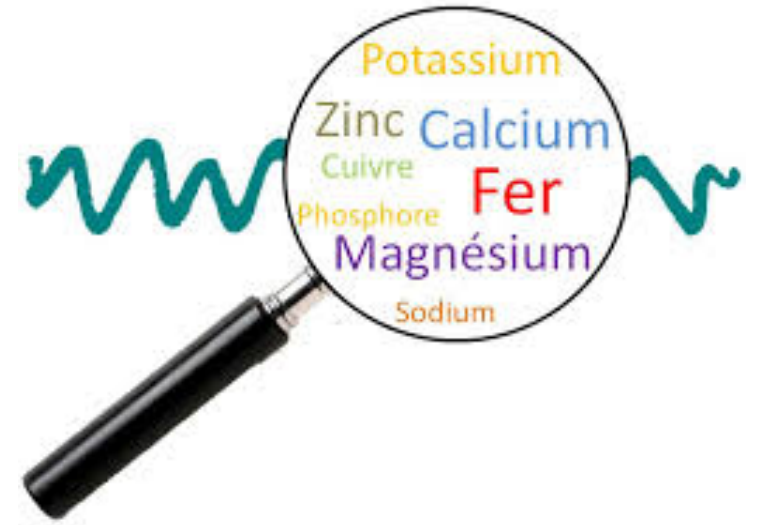
Bonnes sources de vitamine D



Vit D : elle permet l'absorption et la fixation du calcium sur les OS

Les Minéraux

- Tout comme les vitamines, les minéraux sont nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.
- Il en existe 22, tous présents naturellement dans la nature.
- Ils sont indispensables, et composent environ 4% de notre masse corporelle (notamment le calcium dans les os).



Les minéraux : où les trouver ?



Tous les groupes d'aliments apportent des minéraux.

Il est donc essentiel de manger varié pour ne pas se retrouver en carence.

Les Minéraux : le cas du sel

Le sel est un minéral indispensable au bon fonctionnement de l'organisme.

Mais consommé en trop grande quantité il peut causer des soucis de santé : hypertension, rétention d'eau, surpoids...



Nous devons limiter notre consommation de sel !



Les fromages



Les charcuteries
Les jambons



Les coquillages
Les crustacés
Le saumon fumé



Le pain - Les biscottes
Les viennoiseries
Certains biscuits et pâtisseries



Le beurre 1/2 sel



Les plats cuisinés



Les biscuits apéritifs



Les conserves
de poissons et de légumes



Les médicaments
effervescents
La levure chimique



Certaines eaux
gazeuses



La moutarde, la mayonnaise, le ketchup
Olives, anchois, cornichons...
Bouillon Kub...



Les potages en
sachet et en brick



Aliments
riches en sel
Prudence...!


Nous devons consommer
environ 6g de sel par jour.

Nous en consommons
entre 10 et 12g par jour...

En résumé



- Aucun aliment ne contient tous les nutriments nécessaires à l'organisme.
- Il est donc primordial de varier autant que possible nos repas.
- Cela permet d'éviter des carences ou, au contraire, une surconsommation de certains nutriments.
- Une supplémentation est possible sous forme de cure, mais doit rester occasionnelle.



L'équilibre alimentaire, comment faire en pratique ?



Les Repas



- L'apport énergétique sur une journée doit être réparti entre les 3 repas principaux.
- A cela peuvent s'ajouter 1 voire 2 collations, qui permettent de tenir jusqu'au repas suivant.
- En moyenne 1500 calories/jour pour les femmes.
- En moyenne 2000 calories/jour pour les hommes.
- Le grignotage est à éviter et doit rester occasionnel.

Le Petit Déjeuner : un indispensable

Pourquoi manger le matin ?



Recharger les batteries de l'organisme après une nuit de jeûne.

Apporter du sucre au cerveau pour assurer la matinée de cours, activité sportive etc...

Eviter le coup de pompe de 11h et les envies de grignotage associées.

Le Petit Déjeuner : éviter les pièges

- On nous martèle de publicités vantant les mérites de céréales, jus de fruits etc...
- Malheureusement, ces produits ne servent qu'à faire consommer et n'ont aucun intérêt sur le plan nutritionnel.
- Une trop grande consommation de ces produits peut même avoir des effets délétères sur l'organisme sur le long terme.



Le Petit Déjeuner : éviter les pièges

Céréales
Petit-déjeuner



- Contiennent exclusivement du sucre raffiné
- Ne rassasient pas

Les gâteaux et viennoiseries, pâte à tartiner



- Contiennent des graisses saturées
- Sont très sucrées
- Ne rassasient pas

Les jus de fruits



- Contiennent trop de sucre
- Vitamines de synthèse
- Ne rassasient pas

Conséquences d'un mauvais petit déjeuner

Petit déjeuner
sauté ou trop
riche en sucre



J'ai faim
rapidement
dans la matinée



J'ai à nouveau
envie de manger
du sucré

On entre dans l'engrenage du grignotage de sucreries, qui peut entraîner une prise de poids, du diabète ou des troubles alimentaires sur le long terme...



Le Petit Déjeuner

On mange quoi
alors, le matin ?

???



Un Petit Déjeuner équilibré doit contenir :

Un produit céréalier pour l'apport en **énergie** : pain, céréales complètes...



Une portion de protéines pour les **muscles** : jambon, œufs, fromage...



Un fruit frais pour la **vitamine C** : fruit entier, smoothie



Un peu de gras ou de sucre pour le **plaisir** : beurre, confiture, miel, amandes...



Une boisson pour **réhydrater** le corps : thé, café, eau...

Le Petit Déjeuner

- Le petit déjeuner doit être rassasiant et tenir au corps pour toute la matinée. On évite les grignotages.
- Se priver de manger le matin pour perdre du poids aura l'effet totalement inverse.
- Il permet d'être concentré en cours et performant dans le sport.
- Autant de bonnes raisons qui incitent à se lever 10 min plus tôt le matin pour déjeuner.



Le Déjeuner : le repas le plus riche



- Le déjeuner doit être le repas le plus riche de la journée. Il vient recharger le corps en énergie pour tenir jusqu'au soir.
- Pour cela il ne doit ni être sauté, ni être bâclé.
- On peut rencontrer des difficultés : peu de temps pour manger et beaucoup de tentations.
- Faisons le point sur ce repas.



Un déjeuner équilibré doit contenir :

Un produit céréalier
: pâtes, riz, pain,
semoule, pommes
de terre etc...



Des légumes ou des
crudités à volonté



Des protéines :
viande, poisson,
œufs, ou légumes
secs



Un apport en
bonnes graisses :
huiles végétales en
quantité limitée



Un dessert : fruit,
compote ou laitage

Le déjeuner : où manger ?

- La cantine scolaire répond à ces recommandations nutritionnelles. C'est donc le meilleur endroit où manger quand on veut avoir une alimentation équilibrée.
- Les repas à l'extérieur de type fast-food sont très tentants : bons, rapides et pas chers.



Les repas à l'extérieur



- Les tentations sont nombreuses aux abords du lycée, pour manger vite et pour pas cher.
- Les repas de type fast-food ne sont pas à interdire.
- Il convient simplement de les limiter à une fois par semaine.

Pourquoi limiter les fast-food ?



PAS ASSEZ
DE :

Protéines

Fibres,
vitamines et
minéraux

TROP
RICHES
EN :

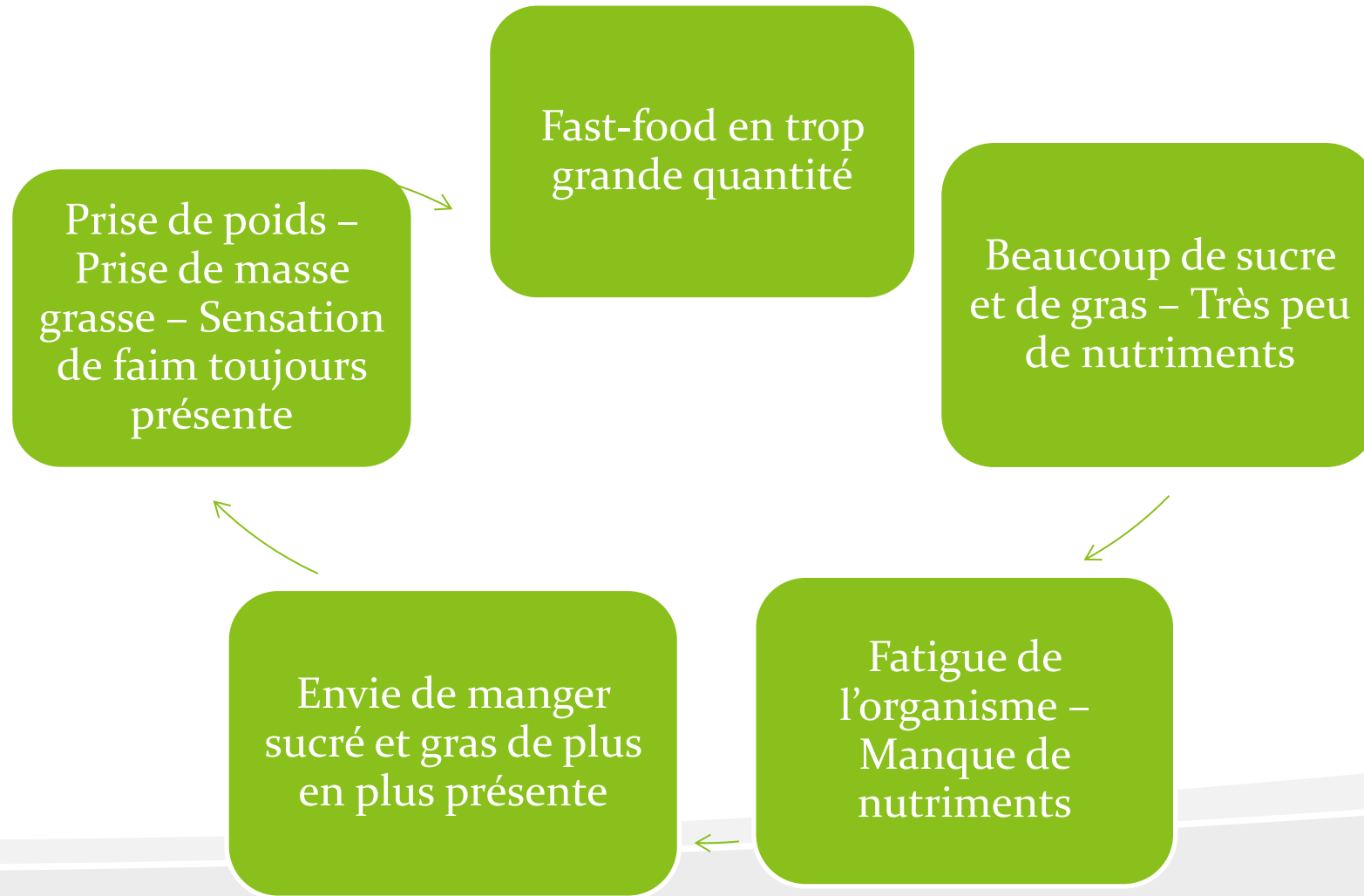
Graisses
saturées

Sucre

Sel



Conséquences d'une surconsommation :





Le Diner : recharger avant la nuit

- Ce repas doit être plus léger du point de vue de l'apport énergétique. Mais il doit aussi apporter des nutriments.



Diner trop riche en calories (graisses et sucres)

Le corps va stocker l'excédent sous forme de graisse corporelle

Résultat : PRISE DE POIDS



Le diner : en pratique

Légumes ou crudités
en grande quantité =
fibres vitamines
minéraux



Protéines
obligatoirement =
maintien de la masse
musculaire et
récupération



Féculents en quantité
plus moins importante
(selon son objectif)



Dessert
éventuellement =
laitage ou fruit



Matières grasses en
quantité limitée

Le Diner : si je le saute ?

Je saute le diner = je n'apporte ni énergie ni nutriments



Mon corps manque = il se met en mode « économie d'énergie »



Il réclame davantage au repas suivant = il stocke le repas suivant etc...

Le corps stocke de la graisse corporelle = JE PRENDS DU POIDS (et non l'inverse)

Le corps ne tourne pas à plein régime : baisse de la performance sportive

Les Collations : éviter le grignotage

- Collations et grignotage sont deux choses très différentes.
- Les collations participent à la bonne répartition de l'énergie et rechargent le corps entre deux repas.
- Le grignotage est à éviter car il apporte souvent des « calories vides » et pousse le corps à réclamer toujours plus de nourriture.



Collations contre Grignotage

Collation saine

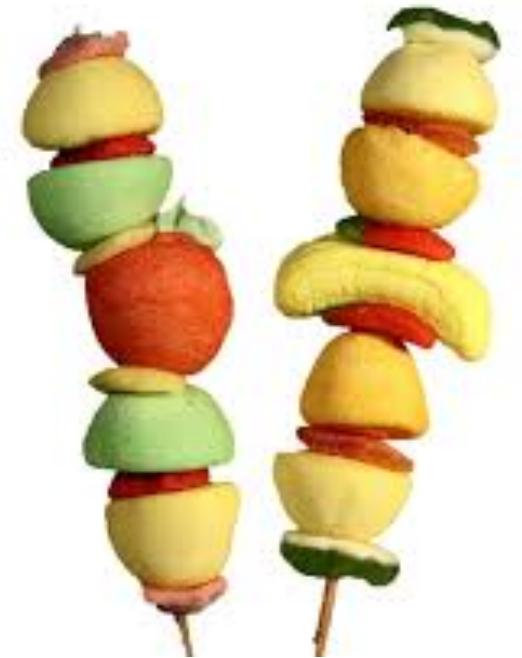
Recharge en énergie
Permet de tenir jusqu'au repas suivant
Apport en nutriments

On a moins faim au repas suivant (dîner)
On ingurgite moins de calories
On stocke moins pendant la nuit

Grignotage

Souvent par envie et non par faim
En général aliments très sucrés ou gras
Difficulté à s'arrêter = engrenage

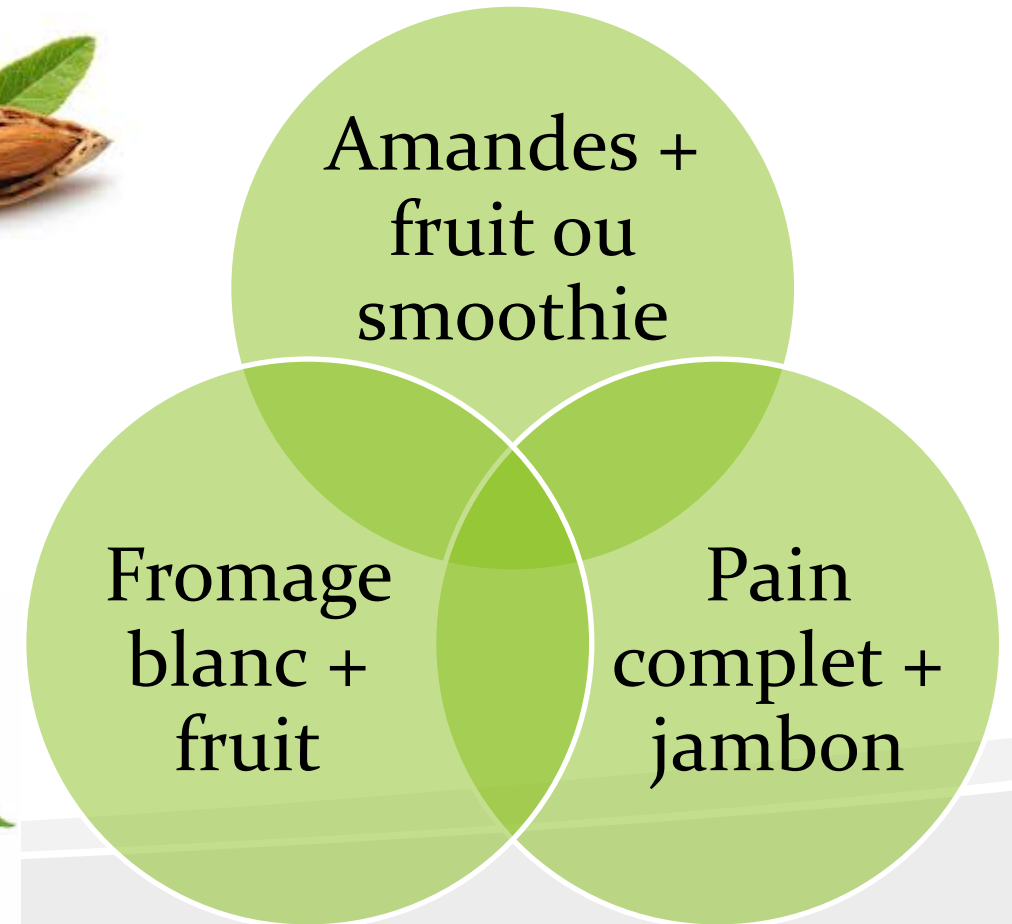
Besoin de grignoter quasi permanent
Addiction au sucre
Calories vides = pas de nutriments = fatigue



La Collation : je mange quoi ?



Elle doit apporter de quoi recharger le corps et tenir jusqu'au repas suivant.
Privilégier les aliments simples.
Elle est intéressante si elle apporte des nutriments, et pas juste du sucre...



Sauter un repas : quelles conséquences ?

- Tous les repas sont indispensables et ne doivent pas être sautés !
- Cela revient à perturber l'équilibre de l'organisme et entraîne certaines conséquences que nous allons voir.
- Même si nous l'avons déjà vu plus haut, il est important de le répéter :



Sauter un repas : quelles conséquences ?

JE SAUTE UN REPAS

Mon corps manque d'énergie

Fatigue / baisse de régime



LE CORPS VA COMPENSER

Il passe en économie d'énergie

J'ai envie de grignoter du sucre



EN CONSEQUENCE

Il va stocker le repas suivant = compensation

Augmentation de la graisse corporelle

Et l'eau dans tout ça ?

- L'eau est le principal constituant de notre corps et représente environ 60% de notre poids.
- Elle est nécessaire à la vie cellulaire et à la circulation du sang.
- En bref, boire de l'eau est obligatoire tous les jours !
- **L'EAU EST LA SEULE BOISSON INDISPENSABLE !**



L'eau : un indispensable !

Deux sources d'eau :



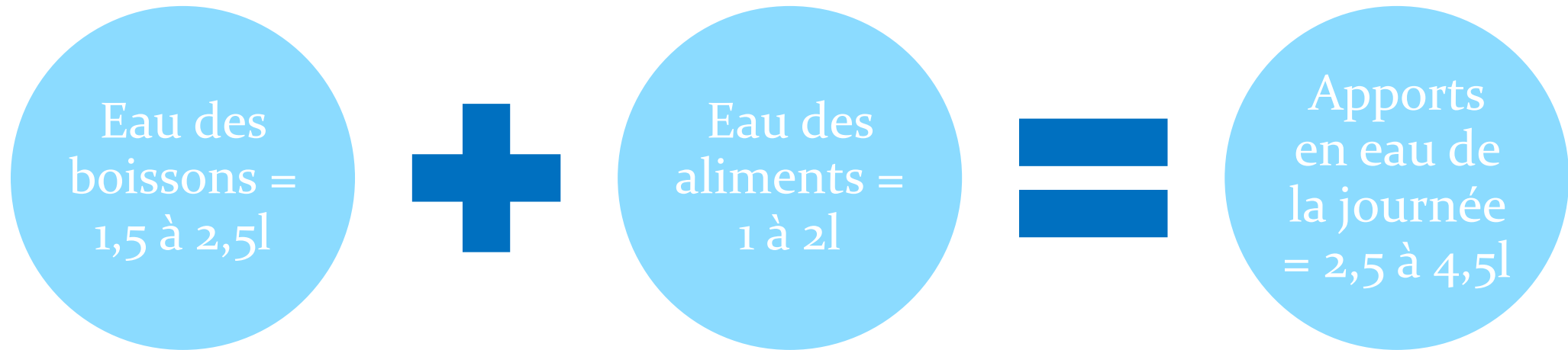
Eau, eau gazeuse, thé, infusions etc...



Eau contenue dans les aliments



L'eau : quelle quantité ?



Ces quantités doivent être augmentées en cas de pratique sportive pour compenser la transpiration = on rajoute environ 1l par heure de sport.

Les autres boissons : plaisir occasionnel



Beaucoup trop de
sucre
Risque de diabète
Je remplace par du
sirop, ou de l'eau



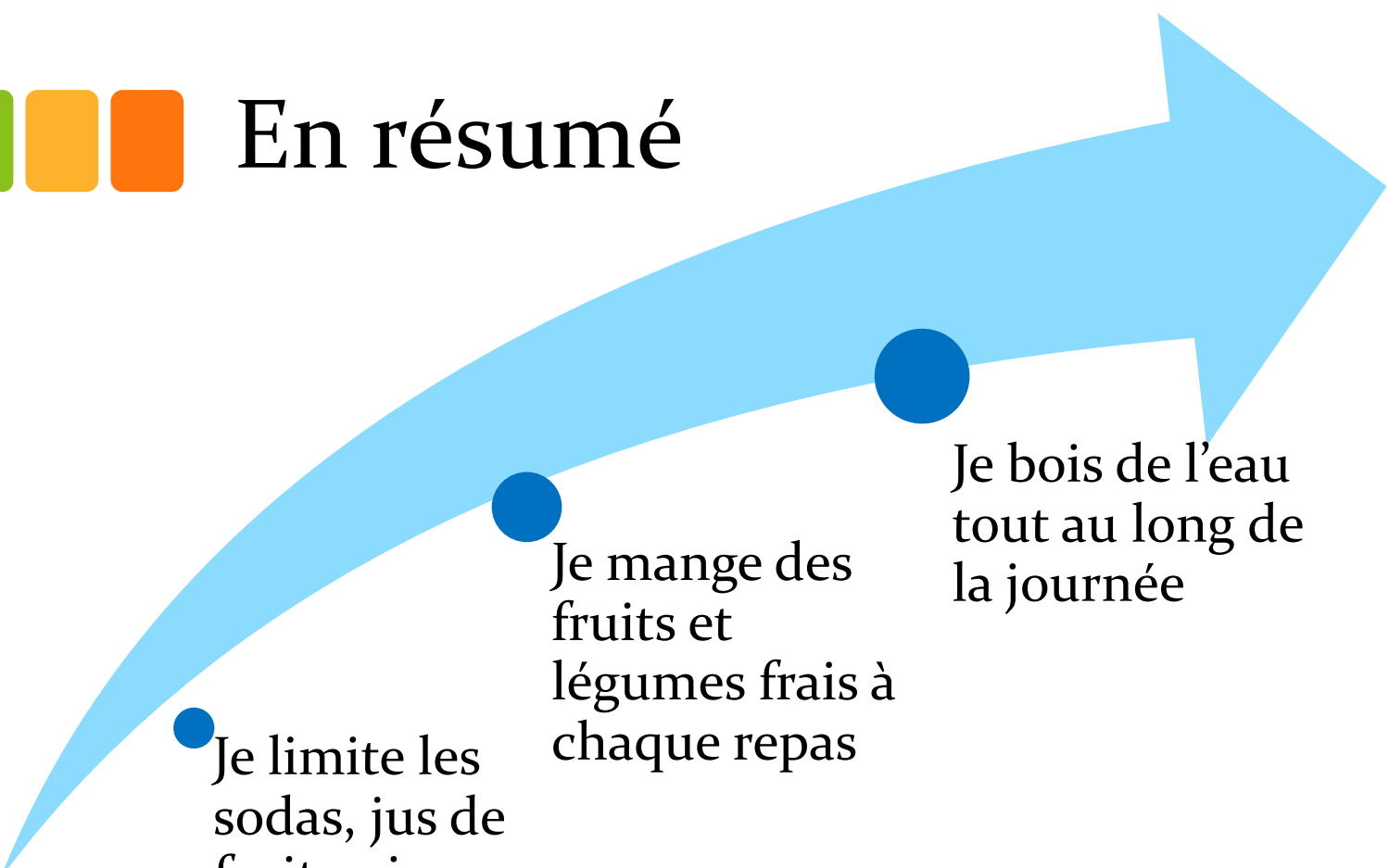
1 verre contient le
sucre de 2 à 3 fruits
Je remplace par un
smoothie



4 à 6 sucres par
verre
Nocif pour le foie
J'en bois le moins
possible



En résumé



Je limite les sodas, jus de fruits, sirops et alcool

Je mange des fruits et légumes frais à chaque repas

Je bois de l'eau tout au long de la journée



Mon corps est bien hydraté



J'élimine les toxines



Je suis moins fatigué



Je suis plus performant dans mes activités



J'ai une peau plus belle



Etc etc...



Petit quizz pour terminer

Saurez-vous deviner ce que contiennent ces aliments ?



COMBIEN DE SUCRE ET DE GRAS DANS :



UN BURGER



509 KCAL



COURSE À PIED



40 MINUTES



**8
morceaux
de sucre**



**5 cuillères
à café
d'huile**

COMBIEN DE SUCRE ET DE GRAS DANS :





860 calories en
moyenne

1 heure de course a
pied à 10 km/h



10
morceaux
de sucre



11
cuillères à
café
d'huile

COMBIEN DE SUCRE ET DE GRAS DANS :





700 calories en
moyenne

1 heure de crawl



19
morceaux
de sucre



7 cuillères
à café
d'huile

COMBIEN DE SUCRE DANS :





140 calories

45 min de marche



12
morceaux
de sucre



COMBIEN DE SUCRE DANS :





1 bol de 50g = 200
calories

45 min de vélo



7
morceaux
de sucre



Santé vous bien

Mardi 9 Mai

Stands au lycée
Nutrition, Dopage,
Repas équilibré,
Préparation évènements
(compétitions, examens...)

Mercredi 10 Mai

Petit-Déjeuner convivial (sur inscription)





Pour conclure...

Merci à tous pour votre attention