

---

# Recommandations nutritionnelles

Cas de l'adulte

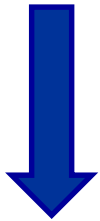
---

**Dr. Kaoutar JANAHA**

[kaoutar.janah@uic.ac.ma](mailto:kaoutar.janah@uic.ac.ma)

---

**Comment savoir que notre alimentation  
respecte les recommandations?**



**Des nutriments aux aliments**



---

# Groupes alimentaires

---

---

# Classification des alimentaires

- Aucun aliment a lui seul n'est complet
    - Nécessité de **combinaison** entre plusieurs aliments
    - Nécessité de **complémentarité** entre les aliments
  - Aliments doivent apporter les nutriments nécessaire à nos besoins quotidiens
  - Chaque aliment possède ses propres caractéristiques et apporte un nutriment prédominant permettant de le classer dans un groupe d'aliment
-

# Classification des aliments

- 7 groupes d'aliments
  1. **Boissons non caloriques**
  2. **Légumes et fruits**
  3. **Céréales et légumes secs**
  4. **Produits laitiers**
  5. **Viandes, poissons, œufs, abats**
  6. **Matières grasses**
  7. **Aliments non indispensables**

# Boissons non caloriques

- Il s'agit des eaux plates, gazeuses, minérales, de robinet, thé sans sucre...
  - Ce groupe apporte de l'eau et des éléments minéraux indispensables au fonctionnement de l'organisme
  - L'eau est la seule boisson indispensable
  - Au moins 1,5 L/j. Cette quantité varie selon l'activité physique, âge, état de santé, environnement.
-

# Fruits et légumes

- Il s'agit de tous les fruits et légumes, crus ou cuits (à l'exception de la pomme de terre)



- **Vitamines** (C pour les légumes et fruits crus)
- **Oligoéléments**: potassium, sélénium, calcium...
- **Glucides**
- **Fibres alimentaires**

Pour leurs apports en vitamines et minéraux, ils doivent être:

- Présents à tous les repas
- Diversifiés au maximum
- Apportés également crus (apport en vitamine C)

# Céréales et féculents

- Il s'agit des pains, céréales, les féculents (pommes de terre, riz, pâtes, semoules...) et les légumes secs (pois, haricots, lentilles...)



- **Glucides complexes** (notamment en amidon)
- **Fibres alimentaires**
- Source appréciable de vitamines du **groupes B** et de minéraux (fer et magnésium) (un peu moins s'ils sont raffinés)

**Doivent être apportés à chaque repas  
pour subvenir aux besoins énergétiques**



# Produits laitiers

- Il s'agit de lait (stérilisé, cru, concentré...), fromages et yaourts
- Bonne source de **calcium** et de **phosphore**
- Source appréciable en vitamines liposolubles (**A et D3**): selon technologie et mode de préparation utilisés
- **Protéines**
- **Lipides** (saturés principalement)



Doivent être présents à chaque repas notamment pour les enfants en pleine croissance et les personnes âgées.

# Viandes, poissons, œufs, abats

Il s'agit des:

- Viandes de boucherie, volaille et gibier
- Poissons et produits de la mer (Mollusques et crustacés)
- Œufs



## □ Apportent

- **Protéines** de haute valeur biologique (apport en **AA essentiels**)
  - **Fer, Zinc et Vitamine B12**
- 
- La quantité de protéines apportée par la viande, le poisson ou les œufs est similaire
-

# Viandes, poissons, œufs, abats

- Les viandes les plus maigres sont : le cheval, le lapin, le poulet sans la peau, la dinde sans la peau
  - Le bœuf, le mouton et le veau renferment surtout des acides gras saturés (consommation à limiter au maximum)
  - Le taux de lipides dans les poissons varie de **0,5% à 20%**
    - **Maigres** : 0,5-2% (Ex: cabillaud, merlan, sole, truite, thon en boîte)
    - **Mi-gras** : 2-10% (Ex: espadon, maquereau, thon frais)
    - **Gras** : >10% (Ex: anguille, sardine, saumon)
  - Contrairement aux viandes grasses, le poisson gras est conseillé
    - Riche en acides insaturé, notamment en Oméga 3
-

# Matières grasses

On retrouve les huiles, le beurre, les margarines, le saindoux et crème



- **Apportent:**
    - Lipides et les acides gras essentiels
    - Vitamines A, D et E.
  - Apport à limiter en raison des risques de maladies cardiovasculaires.
-

# Aliments non indispensables



Il s'agit de sucreries (Bonbons, Chocolat..), Chips, Mayonnaise, Ketchup...

Cette famille regroupe tous les aliments qui ne sont pas nécessaires à notre équilibre alimentaire mais mangés pour le plaisir qu'ils procurent

- Très riches en calories et contiennent des **sucre simples**, qui fournissent à l'organisme de l'énergie rapidement disponible
- Il est conseillé ainsi de limiter au maximum leur consommation.

---

# **Comment répartir nos aliments selon les repas ?**

---

---

# Equilibre alimentaire

- Chaque individu a des besoins alimentaires (selon son âge, son sexe, mode de vie, AP âge...
  - L'équilibre alimentaire consiste à assurer un apport adéquat en macronutriments, en micronutriments et en eau, de manière à satisfaire les besoins qualitatifs et quantitatifs de notre corps.
  - Trouver son équilibre passe par l'écoute de ses sensations corporelles comme la faim ou le manque d'appétit
-

---

# Equilibre alimentaire

- Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut apporter trois types d'aliments :
    - **Aliments énergétiques:** fournissent de l'énergie pour les cellules de l'organisme mais également des substances de réserves. Représentés par le groupe des matières grasses
    - **Aliments fonctionnels:** qui apportent des fibres, des minéraux et des vitamines sont protecteurs et sont nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme
    - **Aliments bâtisseurs:** nécessaires à la formation de l'ossature et au développement de la masse musculaire de notre organisme.
-



# Equilibre alimentaire: Ration alimentaire

- La **ration alimentaire** est la quantité et la nature d'aliments qu'une personne doit consommer en un jour afin de subvenir aux besoins de son corps.
- La ration alimentaire est composée de **trois repas essentiels** dont l'apport énergétique est reparti comme suit:

**20 – 25% : Petit Déjeuner**

**40 – 45% : Déjeuner**

**25 – 30% : Diner**

---

# Equilibre alimentaire

- La ration doit contenir tous les groupes alimentaires
  - Développement d'outils visuels simples qui permettent d'avoir une vue d'ensemble sur l'équilibre alimentaire d'une journée.
  - Ces informet aussi sur les quantités d'aliments recommandées pour une journée
    - **Pyramide alimentaire**
    - **Bateau alimentaire**
    - **Assiette équilibrée**
-

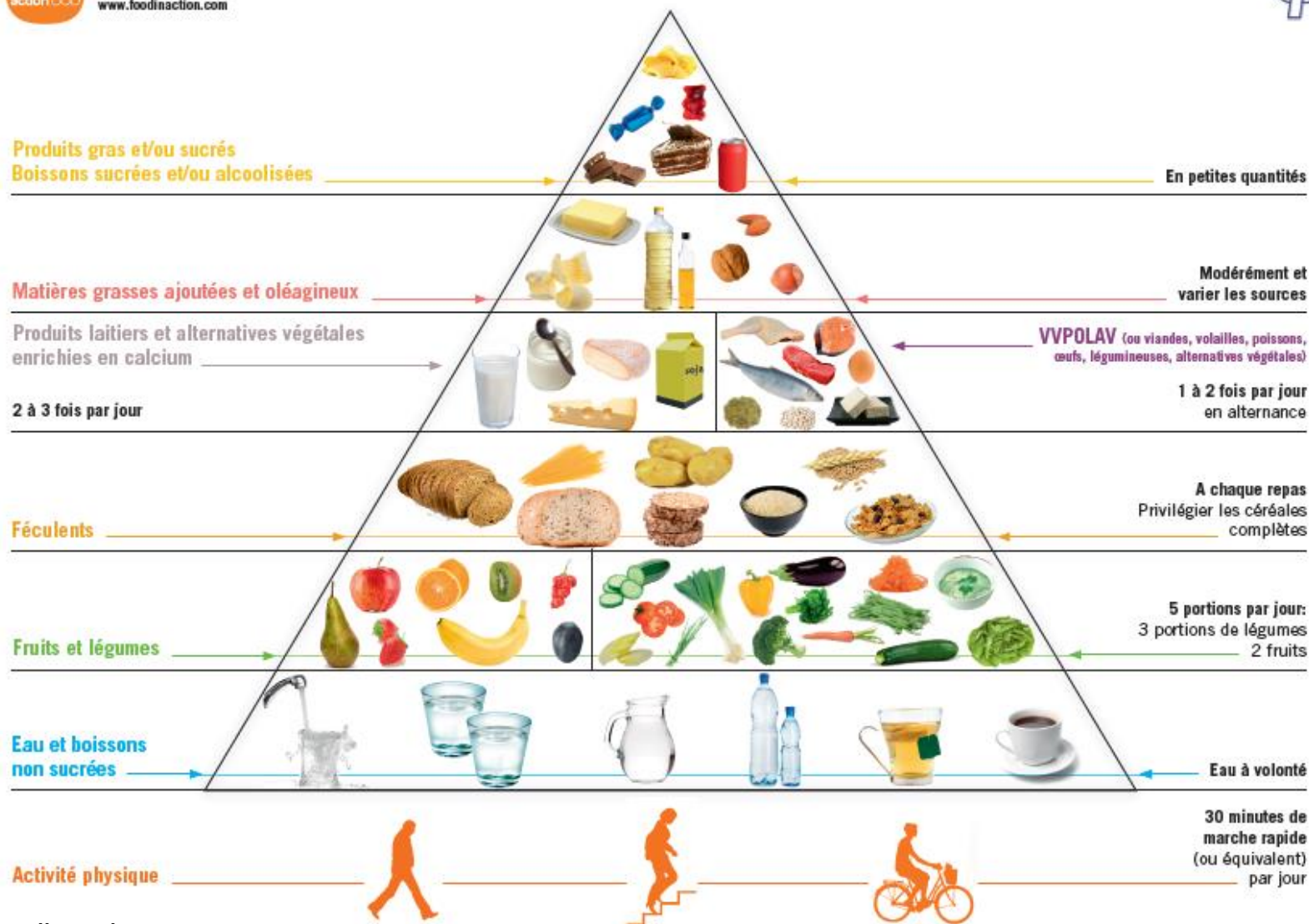
# Pyramide alimentaire



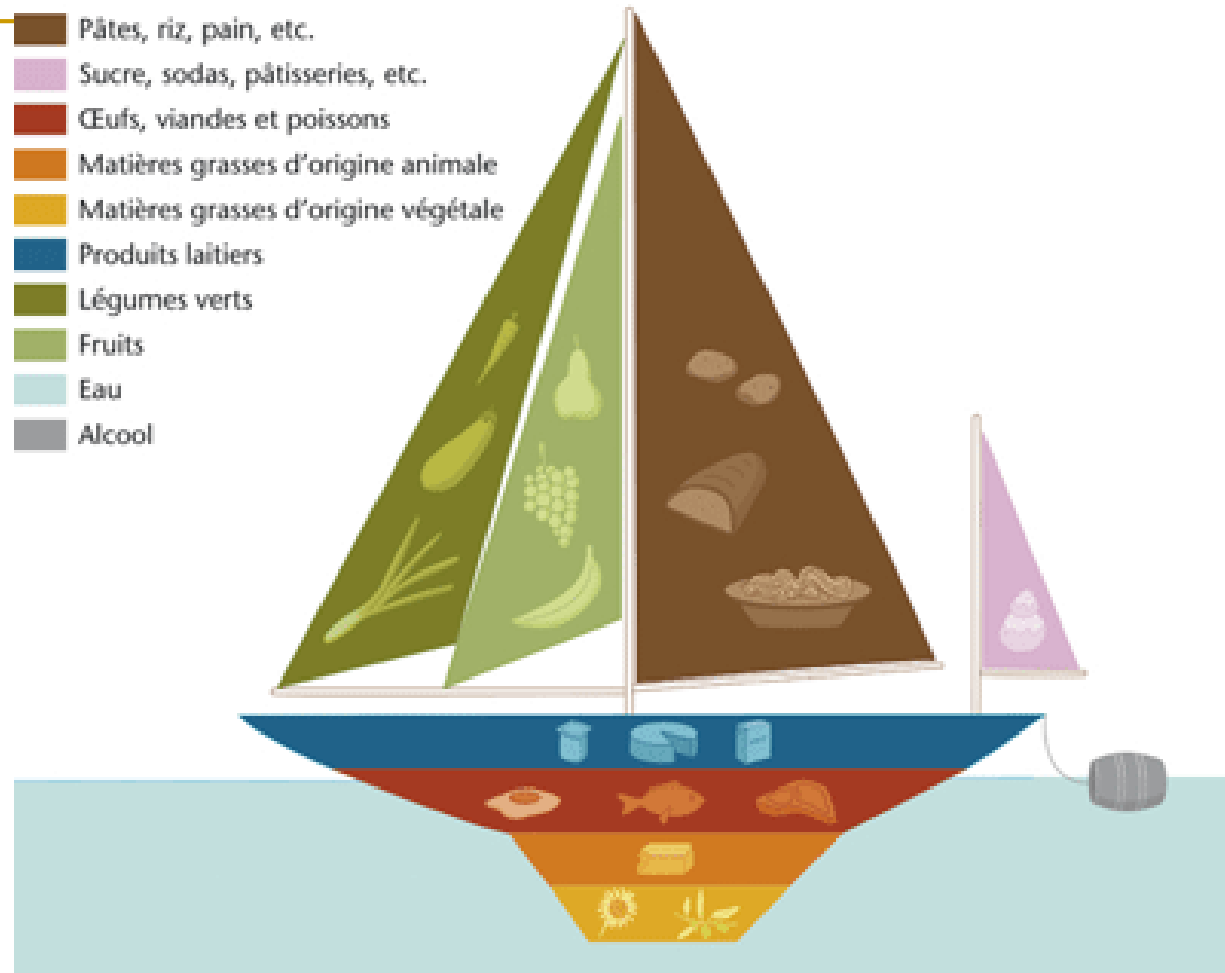
Copyright Food In Action 2011  
www.foodinaction.com

## La pyramide alimentaire

Avec la collaboration de l'Institut Paul Lambin



# Bateau alimentaire

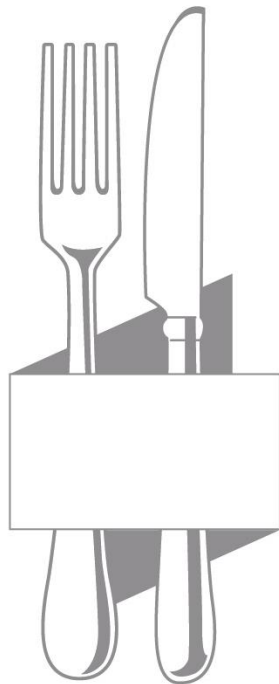


- La **coque** est divisée en deux parties : 1. viandes, poissons, fruits de mer et œufs & 2. Produits laitiers.
- La **quille**: matières grasses, les graisses saturées (beurre, crème fraîche...) étant séparées des graisses insaturées (huiles...)
- La **grand-voile** (essentielle à la marche du bateau): sucres complexes (pain, céréales, pommes de terre, légumes secs, etc.).
- La **petite voile** à l'arrière du bateau: les produits sucrés.
- Les **deux focs** (voiles à l'avant du mât): les fruits et les légumes.
- Un **tonneau** agissant comme un frein: Consommation quotidienne d'alcool.

Source: Affsa

# Assiette équilibrée

## ASSIETTE SANTÉ ÉQUILIBRÉE



# Repères...

**BIEN MANGER, BOUGER,  
PROTÈGE VOTRE SANTÉ.**



Bouger  
au moins  
30 minutes  
par jour !

A chaque  
**repas**  
selon l'appétit

**5** par jour  
au moins



Fruits & légumes



**3** par jour

Produits laitiers



**1** ou **2** fois  
par jour

Viandes, œufs et poissons



limiter  
la consommation

Sucré

Gras

Salé





# Application

- Faire une liste des aliments consommés les dernières 24H
- Répartir les aliments consommés selon les groupes alimentaires
- Évaluez l'équilibre alimentaire de votre ration alimentaire et pourquoi?
- Quelles sont vos recommandations pour équilibrer votre ration alimentaire