

## LA COMPOSITION DES ALIMENTS

Les éléments nutritifs		Leurs sources principales	Leur rôle principal
<b>Protéines</b>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Viandes et substituts</li> <li>• Lait et substituts</li> </ul>	<p>Toutes les cellules du corps en contiennent. Les protéines peuvent entrer dans la composition de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• la peau, les muscles</li> <li>• les cheveux</li> <li>• Permettent au corps de se défendre contre les virus</li> </ul>
<b>Matières grasses (Lipides)</b>	Gras saturés (mauvais gras, néfastes si consommés en grande quantité)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gras visibles de la viande</li> <li>• Lait et substituts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aident à l'absorption de certaines vitamines (comme la vitamine A et E qui contribuent à la santé de la peau)</li> <li>• Source d'énergie</li> </ul>
	Gras insaturés (bons gras)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Huile de canola et d'olive</li> </ul>	
	Gras trans (gras transformés en industrie, mauvais gras – à éviter) Servent à rendre les produits alimentaires plus feuilletés et aident à la conservation.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits alimentaires transformés (repas congelés, biscuits, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sont nuisibles pour la santé du cœur</li> </ul>
<b>Glucides (sucre)</b>	Sucres naturellement présents dans les aliments	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes</li> <li>• Lait et substituts</li> <li>• Produits céréaliers</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Source d'énergie</li> </ul>
	Sucres ajoutés (ex : le sucre blanc)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Produits alimentaires transformés (desserts, boissons, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Source d'énergie de courte durée</li> </ul>
	Fibres (ex : les filaments du céleri)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits et légumes</li> <li>• Produits céréaliers</li> <li>• Viandes et substituts (légumineuses)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contribuent à la santé des intestins et à la gestion d'un poids santé</li> <li>• Aident à la satiété (donc à manger à sa faim, pas plus)</li> </ul>

Les éléments nutritifs		Leurs sources	Leur rôle principal
Les vitamines et les minéraux se trouvent dans tous les aliments, le type et la quantité varient d'un aliment à l'autre.			
<b>Quelques vitamines</b>	Vitamine A	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits et légumes jaune et orangé (carotte, mangue)</li> <li>Lait et substitut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permet au corps de se défendre contre les virus</li> <li>Aide à conserver des tissus sains, comme la peau</li> </ul>
	Vitamine B	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits et légumes (ex : banane (B6))</li> <li>Viandes et substituts (ex : viande rouge, poulet, etc. (B12))</li> <li>Produits céréaliers (ex : pain, farine (B9))</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permet au corps de se défendre contre les virus (vitamines B6 et A)</li> <li>Aide au transport de l'oxygène dans le sang (vitamine B12)</li> </ul>
	Vitamine C	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fruits et légumes (par exemple Kiwi, orange, Poivron rouge)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à la guérison des plaies (blessures)</li> <li>Aide à l'absorption du fer</li> </ul>
	Vitamine D	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait et substituts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Permet l'absorption du calcium</li> </ul>
<b>Quelques minéraux</b>	Calcium	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lait et substituts</li> <li>Fruits et légumes (ex : brocoli)</li> <li>Viandes et substituts (ex : amandes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide à bâtir et à maintenir des os solides</li> <li>Contribue à la contraction de muscles, ce qui nous permet de marcher, de prendre des objets, et au cœur de battre</li> </ul>
	Fer	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viandes et substituts (ex : viande rouge, lentille, poulet)</li> <li>Fruits et légumes (ex : épinards)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Aide au transport de l'oxygène dans le sang</li> </ul>
	Sodium <i>La consommation actuelle de la majorité des gens est nettement supérieure à leurs besoins. Il est judicieux de réduire sa consommation.</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Dans tous les aliments transformés (viande froide, marinades, etc.).</li> <li>Sel de table</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contribue au transport des messages du corps jusqu'au cerveau</li> <li>Permet la contraction des muscles</li> </ul>

N.B. L'information présentée dans ce document n'est pas exhaustive et constitue la base en alimentation. Pour plus d'information, visitez le [www.extenso.org](http://www.extenso.org).

Un élément essentiel	Sources alimentaires principales	Ses rôles principaux
<b>Eau</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lait, jus de fruit et autres boissons</li> <li>• Fruits et légumes</li> <li>• Lait et substituts</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Est le composant principal du sang</li> <li>• Aide l'organisme à se débarrasser des déchets</li> <li>• Aide à transporter les éléments nutritifs</li> <li>• Contribue à régler la température du corps</li> <li>• Aide à hydrater la peau</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Une soif trompeuse</b></p> <p>La soif est le premier signal que le cerveau vous envoie lorsque les réserves d'eau de votre organisme sont trop basses. D'autres signaux de détresse vous sont également envoyés lorsque vous êtes déshydraté :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ les yeux se creusent;</li> <li>▪ les lèvres se dessèchent;</li> <li>▪ la peau perd de son élasticité;</li> <li>▪ la bouche et la gorge sont sèches.</li> </ul> <p>Pour éviter la déshydratation, ne vous fiez pas à la sensation de soif. Buvez un peu à toutes les heures. Apportez une bouteille d'eau de 1,5 litre à votre bureau ou transportez dans votre sac une plus petite bouteille que vous remplirez régulièrement.</p> <p>Extrait du site Internet : <a href="http://www.extenso.org">www.extenso.org</a>.</p>		

**En conclusion, le corps a des besoins nutritifs variés. En mangeant une variété d'aliments nutritifs, il est possible de bien nourrir la santé de notre corps.**