



## 1- Les Glucides

Ce sont des éléments nutritionnels contenant les principales molécules énergétiques. Ils prennent aussi le nom « sucre » ou « hydrate de carbone ».

Les glucides sont présents dans l'organisme sous différentes formes. La forme la plus courante est le glucose, obtenu à partir des sucres simples ou complexes apportés par l'alimentation.



Dans les glucides alimentaires on distingue:

des glucides simples composés d'une seule molécule: ce sont le glucose, le fructose (principal sucre des fruits) et le galactose; ou de deux molécules: ce sont le saccharose (sucre pur) et le lactose, glucide du lait. On les a aussi appelés "glucides rapides".

- des glucides complexes, formés d'une chaîne plus ou moins longue de molécules de glucose: ce sont les amidons des céréales et des pommes de terre. |

Tous ces glucides, au cours de la digestion, sont dégradés plus ou moins vite en une molécule de glucose. Elle est absorbée et passe dans le sang.

La glycémie s'élève normalement après les repas et en fonction de la richesse en glucides des aliments.

Le glucose est le carburant de toutes les cellules du corps. Les cellules du cerveau ne peuvent utiliser que du glucose et rien d'autre. Sans lui, elles sont lésées et meurent rapidement.

La glycémie (taux du sucre dans le sang) est de 1 g par litre. Quand elle est basse, en-dessous de ce taux, on ressent une sensation de faim, de la fatigue, l'impression désagréable d'avoir l'esprit vide.

Enfin les Glucides permettent, tout comme les lipides, de fournir l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Ils entrent également dans la composition de nos membranes cellulaires. Leur utilisation évite à l'organisme de fabriquer de l'énergie à partir des protéines qui ont d'autre rôle plus important que de donner du carburant.

D'où viennent-ils?

De l'alimentation.

Des céréales, des légumes frais et secs, du lait, des fruits et jus de fruits, et bien sûr tous les aliments sucrés : bonbons, confiseries, miel, confiture,

## 2- Les Lipides

C'est le nom scientifique des graisses. Les lipides, ou graisses, comme les autres nutriments, sont indispensables au bon fonctionnement de l'organisme. Rappelons que notre cerveau est constitué d'une très grande quantité de lipides.



A quoi servent les lipides?

Le rôle principal des lipides est de fournir l'énergie nécessaire au fonctionnement de l'organisme. Ils permettent aussi :

- D'isoler le corps contre les différences de températures,
- De composer la membrane de toutes nos cellules,
- De développer et préserver l'intégrité de notre système nerveux,
- L'absorption des vitamines liposolubles (vitamines A, D, E, K)

Dans quels aliments se trouvent-elles ? Elles sont essentiellement dans :

- Les huiles,
- les margarines,
- Les crèmes fraîches,
- Le beurre,
- Les fromages.



### 3- Les Protéines



Ce sont les constituants essentiels de toute cellule vivante. Elles représentent la seule source d'azote, élément chimique indispensable à la vie.

A quoi servent-elles?

Elles sont la seule source d'azote de l'organisme. Sans protéines, on se dénutrit et on finit par mourir. Elles servent à construire et renouveler la peau, les os, les muscles, les cheveux et les ongles. C'est aussi grâce aux protéines que notre corps peut se défendre contre les virus et les bactéries. Nécessaires à de nombreuses fonctions biologiques, elles entretiennent tout simplement notre organisme.

Un manque de protéines se traduit donc par une grande fatigue, des problèmes de concentration et la diminution des défenses naturelles.

Dans quels aliments se trouvent-elles ?

Les protéines d'origine animale se trouvent dans:

- les viandes et poissons
- les fromages
- l'œuf
- les laitages
- le lait



Les protéines animales sont les plus complètes en acides aminés, et en particulier l'œuf qui est la source de protéines de référence, tous les acides aminés essentiels y étant représentés.

Les protéines d'origine végétale proviennent essentiellement

- du pain
- des céréales, féculents, légumineuses et légumes secs

Elles sont déficientes en certains acides aminés essentiels .tels que lysine.

Quel est le risque si on manque de protéines?

Une alimentation normale couvre largement les besoins en protéines mais on peut observé un manqué chez des personnes qui s'astreignent à des régimes amaigrissants, chez des personnes âgées qui se nourrissent mal.

Il entraîne une dénutrition qui se traduit par une grande fragilité, une moindre résistance aux infections, une fonte musculaire importante.

Le risque existe aussi en cas d'alimentation très déséquilibrée, comme le végétalisme où toutes les protéines animales sont exclues.

Une alimentation diversifiée, comprenant à chaque repas des aliments animaux et des aliments végétaux est de loin préférable pour satisfaire correctement les besoins en protéines de l'organisme.

Source de Données:

[www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)  
[www.meilleurduchef.com](http://www.meilleurduchef.com)