Ce document vous est offert par

digiSchool

HABITUDES DE VIE ET SANTE

Pré requis : La digestion et l'absorption des nutriments

INTRODUCTION

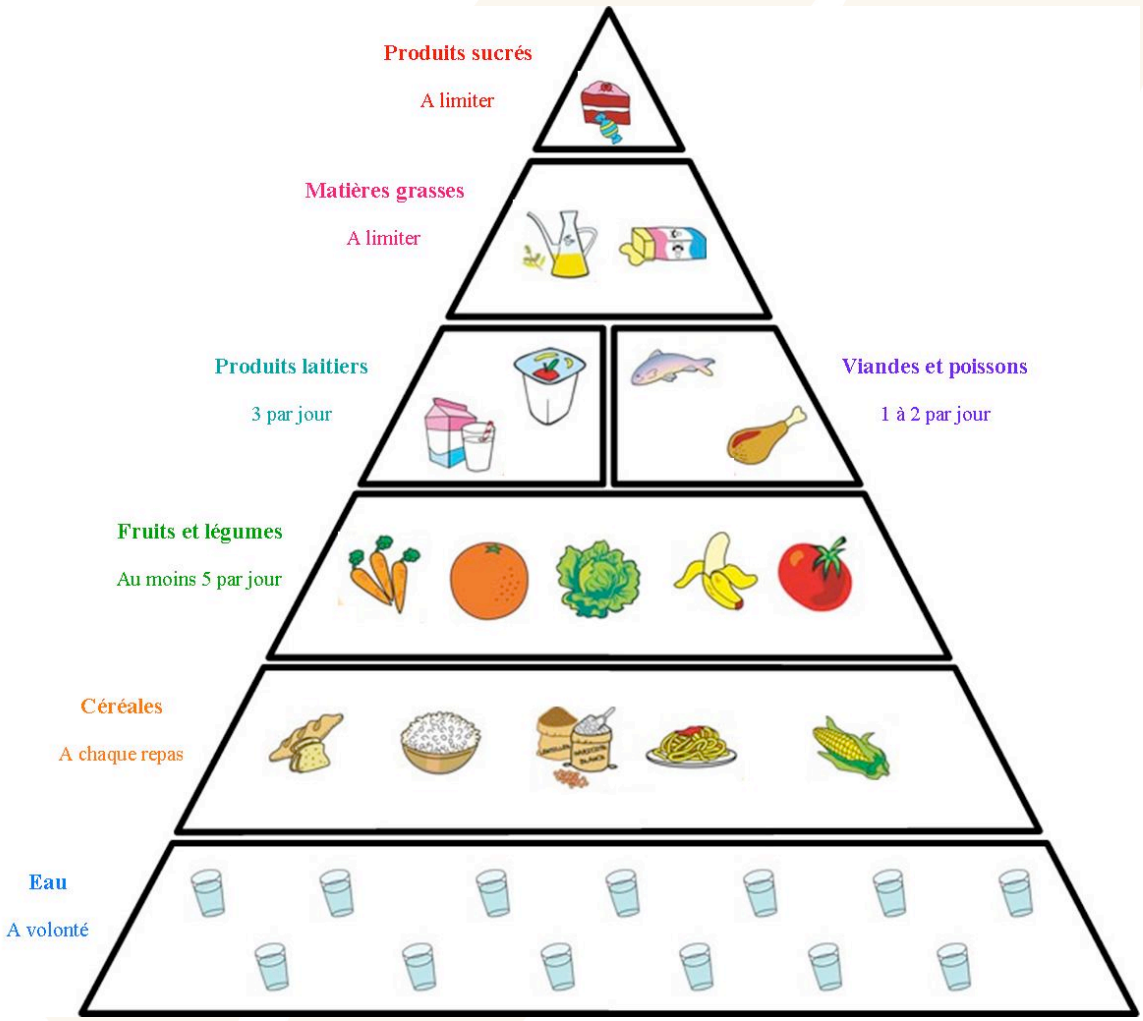
Les aliments que nous consommons passent dans notre tube digestif et sont transformés en nutriments qui sont, en grande partie, absorbés pour répondre aux besoins de l'organisme. Ces nutriments regroupent plusieurs familles comme les glucides (sucres), les lipides (matières grasses) et les protides (protéines). Ils sont essentiels au bon fonctionnement de l'organisme mais ils doivent être ingérés de façon équilibrée.

I. DE BONNES HABITUDES ALIMENTAIRES

Pour avoir une alimentation équilibrée, il faut consommer tous types d'aliments mais dans des proportions différentes. Certains produits peuvent être consommés en assez grande quantité (à chaque repas) comme l'eau, les céréales ou encore les fruits et légumes. D'autres sont conseillés mais dans des proportions moins importante (chaque jour) comme les produits laitiers ou les viandes et poissons. En revanche certains aliments sont à consommer avec modération car ils contiennent trop de matières grasses ou de sucres, c'est le cas de nombreux produits transformés comme les plats préparés ou encore les biscuits (sucrés ou salés).

Ce document vous est offert par

digiSchool



Pyramide alimentaire des différents groupes d'aliments

Cette pyramide alimentaire permet de cibler rapidement les aliments en fonction de leur catégorie. Plus l'étage est large, plus nous pouvons consommer ce groupe d'aliments. A l'inverse, plus l'étage est étroit, plus il faut réduire leur consommation. Les produits sucrés sont à limiter dans l'alimentation, ils apportent beaucoup de sucres et lorsque l'organisme en reçoit trop, il le transforme en graisse. Pour savoir où se situe un produit transformé dans cette pyramide, il suffit de regarder les informations nutritionnelles sur l'emballage.

Ce document vous est offert par

digiSchool

Tableau comparatif des informations nutritionnelles pour deux produits

Barre de céréales	
	Pour 100g
Energie	415 kcal*
Lipides	16 g
Dont acides gras saturés	8.4 g
Glucides	64 g
Dont sucres	24 g
Fibres alimentaires	4 g
Protéines	5.5 g
Sel	0.33 g

Banane	
	Pour 100g
Energie	89 kcal*
Lipides	0.3 g
Dont acides gras saturés	0.1 g
Glucides	23 g
Dont sucres	12 g
Fibres alimentaires	2.6 g
Protéines	1.1 g
Sel	0.001 g

*kcal = kilocalorie

En comparant les informations nutritionnelles entre 100 grammes de banane et 100 grammes de barre de céréales, nous remarquons qu'il n'y a quasiment pas de matières grasses et de sel dans la banane. On peut voir également qu'il y a presque 3 fois moins de glucides et il faut noter que dans une banane, les sucres sont naturels, à l'inverse d'un produit transformé. En

Ce document vous est offert par

digiSchool

comparant ces deux aliments, il est évident qu'il est plus sain de consommer des fruits que des produits transformés qui sont riches en graisses et en sucres.

II. MAUVAISE ALIMENTATION ET RISQUES SUR LA SANTE

Consommer trop de produits gras ou sucrés peut avoir un impact visible sur l'organisme. Cela entraine un surpoids pouvant mener à l'obésité. Pour savoir où on se situe, il suffit de calculer son indice de masse corporelle (IMC). Pour cela, on divise sa masse par sa taille (en mètre) au carré. Par exemple une personne pesant 55 kg et mesurant 1.65 m aura un IMC de : 20.2 car $IMC = \frac{55\ \text{kg}}{(1.65\ \text{m x } 1.65\ \text{m})}$.

- Lorsque l'IMC est entre 18.5 et 25 on parle de valeurs de référence, c'est que les apports s'équilibrent par rapport aux dépenses.
- Lorsqu'il est inférieur à 18.5, on considère la personne comme maigre.
- Au-dessus de 25 et jusqu'à 30 on est en surpoids.
- Au-delà de 30 on parle d'obésité.

Une mauvaise alimentation n'a pas qu'un impact visible (obésité, maigreur), elle peut entrainer de nombreuses maladies. Une personne qui ne mange pas assez risque d'avoir des carences, c'est-à-dire le manque de certains éléments indispensables au fonctionnement de l'organisme, comme des vitamines, des minéraux ou encore des protéines. Ces carences peuvent entrainer des malaises ou des faiblesses musculaires et physiques.

Ce document vous est offert par

digiSchool

A l'inverse une personne qui mange trop ou de manière déséquilibrée, ou une personne qui ne pratique aucune activité pour compenser une alimentation trop riche, risque l'obésité. Cela peut entrainer sur le long terme des maladies du cœur, des problèmes d'articulations ou encore du diabète.

III. PRATIQUER UNE ACTIVITE SPORTIVE

Lors de la pratique d'un exercice sportif, il faut d'abord commencer par un échauffement, cela permet de réchauffer les muscles et les articulations qui vont être mis à contribution et évite ainsi de nombreuses blessures. Faire du sport (peu importe le sport) permet de faire travailler ses muscles et en particulier le cœur, évitant ainsi certains problèmes cardiaques.

La pratique d'une activité physique a aussi un rôle important sur notre état de santé générale car cela permet de dépenser de l'énergie et des calories. Lorsqu'on a une alimentation trop riche, faire du sport permet d'équilibrer et d'éviter le surpoids. On peut ainsi garder la forme et améliorer sa santé. Il est conseillé de faire au moins 30 minutes de marche par jour, mais cela peut s'additionner avec une autre activité pratiquée à l'école ou en dehors.

CONCLUSION

L'alimentation agit comme un carburant pour notre organisme, il faut cependant faire attention à ce que nous mangeons. Il existe une pyramide alimentaire qui permet de classer les

Ce document vous est offert par

digiSchool

différents groupes d'aliments en fonction de la consommation quotidienne recommandée. Les aliments les plus en bas de la pyramide peuvent être consommés en grande quantité, à l'inverse de ceux situés le plus haut. Si notre alimentation n'est pas équilibrée (soit par un manque de sport, soit parce qu'elle est trop riche ou trop pauvre), cela peut entrainer des risques sur la santé à court et à long terme.