

Apports nutritifs et santé

Relier ce que l'on mange aux besoins de l'organisme, repérer les déséquilibres (excès, carences) et leurs conséquences, argumenter sur la prévention.

1 Nutriments

- **Aliment** → digestion → **nutriments** absorbés par l'intestin.
- **Glucides** 4 kcal/g (17 kJ) : simples (sucres) vite absorbés ; complexes (amidon) lents. Carburant.
- **Lipides** 9 kcal/g (38 kJ) : réserves, membranes ; préférer les insaturés (huiles, poisson).
- **Protéines** 4 kcal/g : construction, enzymes, anticorps.
- **Vitamines, minéraux, eau, fibres** : sans énergie, indispensables.

2 Besoins et équilibre

- Dépense = **métabolisme de base** (1 300-1 700 kcal) + croissance + activité.
- 15 ans : ≈ 2 300 kcal (fille), 2 800 kcal (garçon) ; sportif : 4 000 et plus.
- Apports = dépenses → masse stable ; excès → stockage en graisse (1 kg ≈ 9 000 kcal).

3 Ration équilibrée

- Glucides 40-55 %, lipides 35-40 %, protéines 10-20 % de l'énergie.
- 5 fruits et légumes, féculents à chaque repas, légumineuses, 2 laitages, poisson 2 fois par semaine ; limiter sucre, sel, charcuterie, ultra-transformés ; **eau**.
- Se juge sur plusieurs jours.

4 Excès et manques

- **IMC** = masse ÷ taille² : < 18,5 maigre ; 18,5-25 normal ; 25-30 surpoids ; > 30 obésité (adultes ; courbes de corpulence chez l'enfant).
- Excès → obésité (17 % des adultes), **diabète de type 2**, athérome, infarctus, AVC, caries.
- **Carences** : fer → anémie ; vitamine C → scorbut ; vitamine D → rachitisme ; iode → goitre.
- **Dénutrition** : manque global. Anorexie, boulimie : maladies qui se soignent.

5 Méthode : lire un document

1. Unité et base : kcal ou kJ ? pour 100 g ou par portion ?
2. Calculer : g × 4 ou × 9 ; part en % du total d'énergie.
3. Comparer aux besoins ou aux repères.
4. Relier l'écart à une conséquence (stockage, carence, maladie) et proposer une correction.

6 Pièges à éviter

- Les vitamines n'apportent pas d'énergie mais leur absence rend malade.
- L'IMC ne distingue pas muscle et graisse : indicateur, pas diagnostic.
- Obèse et carencé en même temps, c'est possible.
- Le Nutri-Score compare des produits d'une même famille, pour 100 g ; il ne dit pas combien manger.

L'ESSENTIEL

- Les aliments fournissent des nutriments : énergie (glucides, lipides, protéines) et molécules indispensables (vitamines, minéraux, eau).
- Une ration est équilibrée si elle couvre les besoins en quantité et en qualité, sur plusieurs jours.

- Apports supérieurs aux dépenses → surpoids, obésité, diabète de type 2, maladies cardiovasculaires.
- Carences et dénutrition rendent malade même si l'énergie ne manque pas.
- La prévention est individuelle (choix, activité, sommeil) et collective (Nutri-Score, cantines, prix).