

Notions de nutrition préventive



LA TRANSITION NUTRITIONNELLE :
Les bases de la nutrition préventive

5
5

1. LA TRANSITION NUTRITIONNELLE :

CONSEQUENCES :

5

1.1.

Passage d'une alimentation traditionnelle à une alimentation très riche en produits transformés ou purifiés : logique de production alimentaire industrielle, absence d'encadrement du secteur agro-alimentaire, fractionnement des aliments, environnement calorique artificiel, manipulation du goût, marketing alimentaire agressif, recherche de compléments nutritionnels divers, perte du savoir-faire et de la culture culinaire, augmentation des troubles du comportement alimentaire, augmentation régulière des dépenses de santé.

1.2. CONSEQUENCES :

Offre alimentaire peu adaptée aux besoins de l'homme : Abondance des sucres, des graisses et des protéines animales ; forte utilisation d'ingrédients raffinés ; Insuffisance d'apports en produits végétaux; Mauvaise couverture des apports nutritionnels conseillés (ANC), déséquilibre en acides gras, manque de fibres alimentaires, apports insuffisants de fruits, légumes et micronutriments, excès de sodium, manque de potassium

2. Les bases de la nutrition préventive

Pyramide alimentaire

6

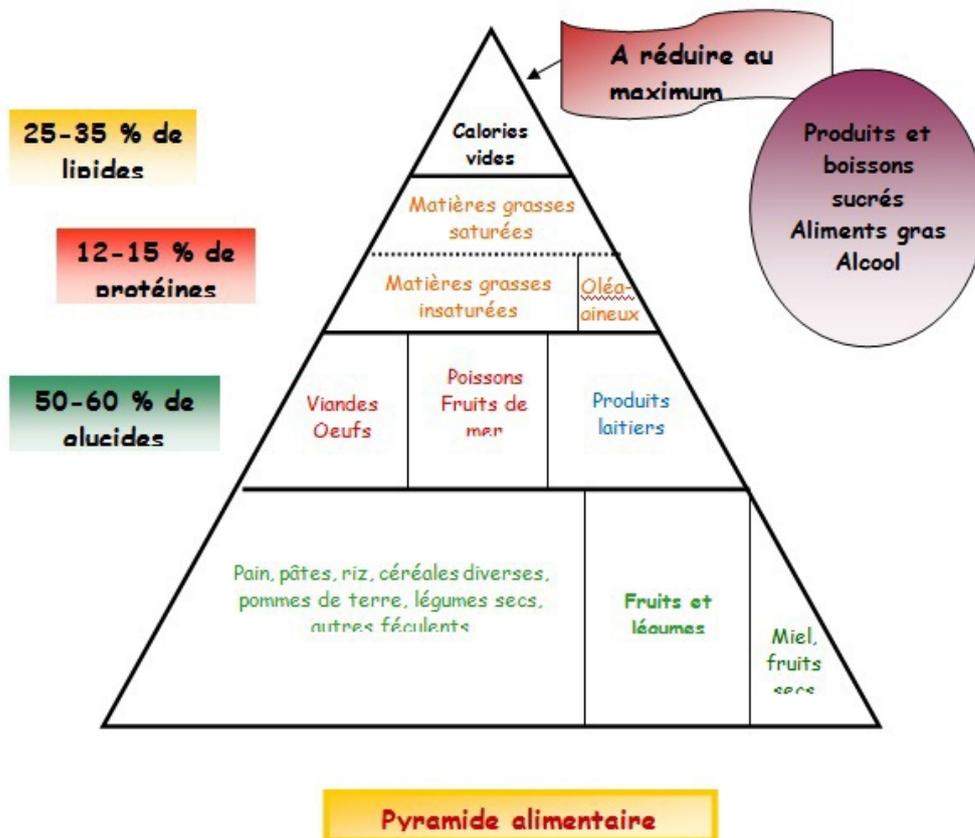
2.1.

UNE FRACTION ÉNERGÉTIQUE ÉQUILIBRÉE

FRACTION NON ÉNERGÉTIQUE COMPLEXE



UNE FRACTION ÉNERGÉTIQUE ÉQUILIBRÉE	FRACTION NON ÉNERGÉTIQUE COMPLEXE
des Glucides sous forme de produits végétaux complexes avec peu de sucres purifiés des sources équilibrées de Protéines animales et végétales des Lipides riches en acides gras mono-insaturés et avec un apport équilibré d'oméga-6 et d'oméga-3	Fibres Alimentaires au moins 30 g/jour Vitamines (groupe B, C, A, D, E, K) Minéraux (K, Ca, Mg, ...) Oligo-éléments (Fe, Zn, Cu, Se, Cr,...) Micro-nutriments protecteurs Caroténoïdes Polyphénols Phytostérols



2.2. Pyramide alimentaire

Règles :

1. Adéquation de la balance énergétique
2. Augmentation de l'apport en fruits et légumes (au moins 400gr par jour)
3. Diminution de l'apport lipidique (maximum 35% de l'AET) et amélioration qualitative

4. Diminution de l'apport en glucides simples et augmentation de l'apport en glucides complexes
5. Réduction de l'apport sodé avec une substitution de l'apport en sel par du sel enrichi en iode
6. Réduire les carences spécifiques en minéraux et vitamines (fer, folates, vitamine D, calcium, acide folique, iode)
7. Augmentation de l'apport en eau (au moins 1,5l par jour)