

## L'ALIMENTATION

### NOTIONS DE DIETETIQUE

#### **DIETETIQUE DES PROTIDES**

Les acides aminés sont le résultat de la décomposition des protides dans le tube digestif. Il existe un grand nombre de ces acides que l'on peut diviser en 3 catégories :

Les acides aminés essentiels.

Les acides aminés accélérateurs de croissance.

Les acides aminés non essentiels.

Les acides aminés essentiels :

Il est difficile de les trouver toutes réunies à l'intérieur d'un même végétal, surtout la lysine et le tryptophane.

Les protéines d'origine animale les contiennent tous.

Si un aliment apporte 9 acides aminés essentiels sur 10, celui qui manque empêchera la bonne assimilation des 9 autres.

L'organisme humain ne peut pas les synthétiser. Il faut donc qu'ils soient fournis impérativement par l'alimentation.

Des carences en acides aminés essentiels peuvent amener à des maladies graves.

Origines des acides aminés :

Œufs, viande poisson, produits laitiers, légumes, légumineuses.

L'œuf est le seul qui contient les 8 acides aminés indispensables.

Dans l'alimentation d'origine végétale, les 8 acides aminés indispensables ne sont pas toujours présents. C'est pourquoi il faut associer les légumes ou les légumineuses (lentilles, haricots secs) avec des produits laitiers qui ont une bonne teneur en lysine, et une céréale pauvre en lysine.

Les protéines végétales apportent tous les acides aminés essentiels à condition de savoir panacher les espèces. Elles sont propres, elles n'engrassent pas l'organisme. Attention tout de même aux risques de carences.

Les protéines animales apportent tous les acides aminés essentiels. Risques d'engrassement de l'organisme par les nombreux déchets qu'elles contiennent. Une surcharge énergétique amène à une dégradation du terrain qui est à l'origine de nombreux problèmes de santé.

#### **DIETETIQUE DES GLUCIDES**

Les glucides concernent les sucres.

On distingue diverses sortes de produits sucrés. Ils y a 2 types de sucres : Les sucres rapides : Ils sont assimilés rapidement par l'organisme, (sucres blancs, sucres roux).

Les sucres lents : Ils sont intégrés à des fruits et des légumes. Leur assimilation est lente et requiert des transformations dans notre organisme.

- Le sucre blanc :

Il peut provoquer de la décalcification, des carences en vitamine B, des caries, du rachitisme, de

l'ostéoporose, de la cataracte, etc. Il est à rejeter. Il est anti-physiologique.

- Le sucre roux :

Il est moins mauvais que le sucre blanc. Il reste un sucre industriel qu'il faut consommer à petites doses. Il est peu physiologique.

- Le sucre des fruits et de certains légumes :

Il est le plus physiologique. La figue sèche en contient 79%.

- Le miel :

Il est facilement assimilé. Il est physiologique.

Remarques :

Les glucides sont des sources importantes d'énergie. Il faut en consommer journallement dans des proportions relatives aux dépenses physiques de l'individu, 55% de la ration journalière.

Tout excès de glucides est stocké, d'une part au niveau du foie sous forme de glycogène, et par ailleurs sous forme de graisses dans les tissus adipeux.

Il est recommandé de ne pas absorber de sucres rapides lors des repas car ils fermentent avant d'être assimilés.

Réserver les sucres rapides pour des besoins énergétiques immédiats.

Favoriser la consommation de glucides complexes.

## **DIETETIQUE DES LIPIDES**

Les lipides concernent les graisses.

On ne peut pas parler de lipides sans parler de cholestérol, responsable de nombre de maladies surtout cardio-vasculaires.

Il existe 2 types de cholestérol :

Le cholestérol endogène. Il est formé par l'organisme.

Le cholestérol exogène. Il est apporté par certains aliments tels que les graisses animales, les huiles de poisson, le beurre.

Les huiles végétales en contiennent très peu.

La régulation métabolique du cholestérol dépend de ses combinaisons avec les acides gras fournis par les aliments.

Les acides gras sont de 2 natures :

- Les acides gras saturés. Combinés avec le cholestérol, ils donnent des composés lourds, difficilement dissociables, qui augmentent la viscosité du sang et tendent à s'accumuler sur les parois artérielles, d'où maladies cardio-vasculaires.

- Les acides gras insaturés. Combinés avec le cholestérol, ils donnent des composés faciles à dissocier.

D'une manière générale on peut dire que :

- Les corps gras d'origine animale sont riches en résidus toxiques, en cholestérol, en acides gras saturés.

- Les huiles végétales sont riches en acides gras insaturés.

- Les huiles végétales raffinées et les margarines sont riches en résidus toxiques, plus ou moins saturées en acides gras par le raffinage et l'hydrogénation, et elles sont rendues indigestes par la dégradation de leurs composés.

- Les huiles végétales de première pression à froid sont pauvres en cholestérol, déchets et résidus toxiques. Elles sont riches en acides gras insaturés.