

## L'ALIMENTATION

### GENERALITES

#### LES ALIMENTS

##### **Introduction :**

Le maintien de la vie biologique humaine est réalisé par l'absorption d'aliments dans notre corps. Les aliments représentent toutes les substances qui servent à la nutrition des êtres vivants. Les aliments apportent les matériaux et l'énergie nécessaire à la croissance et à la vie de l'organisme c'est-à-dire au maintien de son intégrité. On appelle aliments les produits comestibles complexes. On appelle nutriments les produits chimiquement définis contenus dans les aliments et utilisables par l'organisme.

La nutrition représente le processus par lequel les organismes vivants utilisent les aliments pour assurer leur croissance et leurs fonctions vitales.

L'absorption de substances nutritives se réalise de différentes manières :

- Par l'extérieur : Respiration.
- Par l'intérieur : Digestion.

##### **La respiration :**

- Respiration par les poumons :

Absorption de gaz, généralement de l'atmosphère.

L'atmosphère, dans des conditions normales, et au niveau de la mer, contient principalement :

78% d'azote (N<sub>2</sub>).

21% d'oxygène (O<sub>2</sub>).

0,95% d'argon (Ar).

0,04% de dioxyde de carbone, ou gaz carbonique (CO<sub>2</sub>).

Divers gaz dont le méthane (CH<sub>4</sub>), l'ozone (O<sub>3</sub>), la vapeur d'eau (H<sub>2</sub>O).

- Respiration par la peau :

Une partie des gaz atmosphériques.

Des nutriments absorbés par des liquides :

Eau (bains, douches).

Des traitements (huiles de massage, algues, boues).

##### **La digestion.**

Les aliments qui passent à travers la digestion sont de deux sortes :

Les aliments solides ou semi-solides.

Les aliments liquides.

- Les aliments solides ou semi-solides :

Ils se composent :

° De substances à valeur énergétique (qui maintiennent le fonctionnement des organes, des muscles, etc.). La valeur moyenne de l'apport énergétique doit être de 1500 calories par jour pour un adulte. Nous avons :

- Les protides.
- Les lipides.
- Les glucides.

° De substances non énergétiques mais spécifiquement indispensables à la vie. Nous avons :

- Les vitamines.
- Les minéraux.
- La cellulose.

- Les aliments liquides :

On distingue l'eau pure, ou l'eau additionnée d'aliments dissous (soupes, jus de fruits ou de légumes).

On retrouve dans les aliments dissous les composantes des aliments solides nommés ci-dessus.

Un homme adulte de 65 kg est constitué d'environ :

- 43 kg d'eau .
- 9 kg de protéines.
- 8,5 kg de lipides.
- 1,2 kg de glucides.
- 3,3 kg de cendres.

La quantité d'eau varie suivant le sexe. L'homme à environ 15% de plus que la femme. La quantité d'eau varie aussi suivant les individus.