**Chapitre 9**

**16856\_C09\_Synth\_23sa72 L’équilibre alimentaire**

**Synthèse rédigée et audio**

**1. Les différents groupes d’aliments**

Les aliments sont composés de 7groupes d’aliments. Ils sont souvent classés parordre décroissant de consommation en commençant par des boissons, puis les céréales et dérivés, les légumes et fruits, les laits et produits laitiers, les VPO (viande, poisson, œuf), les matières grasses et enfin les sucres et produits sucrés. Il est possible d’y ajouter les boissons alcoolisées à consommer modérément et de manière occasionnelle.

**⮊ Le groupe boissons :** on trouve l’eau, le thé, le café, la tisane… Ce groupe est nécessaire à l’hydratation du corps. Il est recommandé de boire régulièrement dans la journée environ 1,5 à 2 litres par jour.

**⮊ Le groupe céréales et dérivés** est composé de l’ensemble des légumineuses et des céréales… Il est recommandé d’en consommer à chaque repas en moyenne 4 à 6 portions par jour.

**⮊ Le groupe des légumes et fruits** rassemble les fruits et les légumes. Il est conseillé d’en consommer au moins 5 portions par jour.

**⮊ Le groupe des produits laitiers** est composé des laits et des dérivés : yaourt, fromage blanc… Il est conseillé d’en consommer 2 portions par jour.

**⮊ Le groupe VPO** regroupant les protéines animales sont consommés 1 ou 2 fois par jour sans dépasser 45 g à 60 g de protéines. Il est conseillé de privilégier les volailles et les poissons.

**⮊ Le groupe des matière grasses** est composé des aliments gras d’origine animale et végétale. Les graisses insaturées d’origine végétale sont à privilégier.

**⮊ Le groupe sucres et produits sucrés** est composé d’aliment riches en sucres à absorption rapide comme les bonbons, les pâtes de fruits, le miel. Il est conseillé de limiter la consommation de sucres à 50 g par jour et les produits avec un nutri-score D et E. Il est aussi conseillé de favoriser plutôt la consommation de sucres lents (glucides à absorption lente).

De nombreux supports pédagogiques existe pour favoriser un bon équilibre alimentaire.

- La **pyramide alimentaire** organise ces groupes d’aliments par quantité à consommer. Les groupes d’aliments qui doivent être consommés de manière majoritaire à la base de la pyramide et, plus on se rapproche du sommet, plus la consommation des groupes d’aliments doit être modérée.

- Le **PNNS (programme national nutrition santé)** a été lancé en 2001 et est reconduit depuis. Le 4e PNNS poursuit sa stratégie afin d’améliorer l’état de santé de l’ensemble de la population, en agissant sur plusieurs axes : la nutrition, l’activité physique... En France, 17 % des enfants et près de 50 % des adultes sont en surpoids ou obèses, et l’on estime à 2 millions les personnes souffrant de dénutrition dont un grand nombre de personnes âgées, ce qui entraîne de nombreuses pathologies (maladies).

**2. Le déséquilibre alimentaire**

La nutrition intègre l’alimentation, mais aussi l’activité physique qui doit être régulière. Selon l’OMS (l’Organisation mondiale de la santé), la malnutrition se définit par des excès, des carences ou un déséquilibre dans l’apport énergétique dû à une mauvaise quantité et/ou qualité alimentaire.

Les déséquilibres alimentaires se caractérisent par des modifications morphologiques (surpoids, obésité, dénutrition, déshydratation, boulimie et anorexie). Les facteurs de risques sont nombreux (sédentarité, hypertension, alcoolisme, diabète, tabagisme…) et entraînent des conséquences sur la santé.

**⮊ Le surpoids et l’obésité**

Ils correspondent à un excédent de graisse dans le corps. Ils sont souvent liés à une consommation d’aliments à haute valeur énergétique ou trop conséquente. Les causes peuvent être liées à des facteurs génétiques, psychologiques, à la prise de médicaments… Ils favorisent l’apparition de maladies chroniques\*.

- **Risque cardiovasculaire** : un dépôt de graisses sur les parois des artères forme des plaques d’athérome qui gênent la circulation du sang.

- **Problèmes articulaires, respiratoires, risque de cancers, hypertension**…

- **Risque de diabète** : maladie chronique qui se caractérise par une hyperglycémie (excès de sucre dans le sang). Les effets du diabète peuvent causer des complications très graves dans l’ensemble du corps : cicatrisation ralentie, atteinte des artères, des veines, du cœur, des yeux...

Selon l’Institut Pasteur, l’obésité est le premier facteur de risque du diabète et 80 % des personnes obèses sont diabétiques. Le diabète représente une des cinq premières causes de mortalité dans le monde. Selon l’OMS, l’obésité est responsable de plus de 1,2 million de décès par an en Europe.

**⮊ La dénutrition**

Elle correspond à un déséquilibre par une insuffisance entre les apports nutritionnels et les besoins de l’organisme. Elle est souvent liée à une baisse de l’appétit (anorexie mentale, dépression, maladie…). Les risques pour la santé sont multiples : perte de poids, dépression, fatigue, troubles du rythme cardiaque, augmentation du risque de décès, carence en protéines (baisse des défenses immunitaires, diminution de la masse musculaire, retard de cicatrisation).

**⮊ La déshydratation**

C’est un état physiologique avec des conséquences sur la dégradation de la santé. Elle correspond à un manque d’eau et de sels minéraux dans le corps. Elle est due à une perte en eau non renouvelée. Les personnes les plus exposées sont les nourrissons et les personnes âgées. Les causes sont multiples : diarrhée, vomissement, fièvre prolongée, consommation insuffisante… Elle provoque une perte de poids et augmente le risque d’hospitalisation et de mortalité.

**⮊ La boulimie**

Elle se caractérise par des épisodes récurrents d’ingurgitation massive de nourriture en moins de 2 heures, puis de vomissements pour éviter la prise de poids.

Il existe plusieurs moyens de déceler ces déséquilibres, dont **l’IMC (indice de masse corporelle),** qui permet d’estimer la corpulence d’une personne. L’IMC se calcule en divisant le poids en kilogrammes par la taille fois la taille en mètre. Le résultat permet de se reporter à la catégorie correspondante : maigreur, normal, surpoids, obésité modérée et obésité sévère en fonction de l’indice trouvé.