

Santé et alimentation

Vivre d'amour et d'eau fraîche c'est possible, mais seulement quelques jours.

Bien manger est fondamental pour apporter de l'énergie à notre corps pour grandir et se maintenir en bonne santé.

Les aliments apportent la plupart des composants élémentaires dont notre corps a besoin, ces composants sont appelés nutriments, il en existe plusieurs types qui jouent des rôles variés.

Ils sont classés en sept grandes familles.

- Notre corps est composé à 65 % d'eau. Dans l'organisme, l'eau permet les réactions chimiques, assure le transit de substances, permet l'élimination des déchets etc.

Mais l'eau est éliminée en permanence, il est donc essentiel de boire régulièrement pour compenser.

- Les glucides, comme les sucres, fournissent de l'énergie à notre corps ; ils sont classés selon leurs effets sur l'organisme, mesurés avec l'indice glycémique.

Cet indice permet de quantifier l'impact d'un aliment sur le taux de glucose dans l'organisme : un morceau de pain, une barre chocolatée ou des bonbons ont un indice glycémique élevé alors qu'une fraise a un indice glycémique plutôt bas.

- Les fibres, régulent notre transit et nous protègent contre certaines maladies cardiovasculaires. On les trouve principalement dans les fruits et les légumes

- Les sels minéraux sont eux aussi essentiels pour notre organisme.

On peut citer le calcium que l'on trouve principalement dans les produits laitiers et qui contribue à fortifier les os.

Le phosphore très important pour le fonctionnement des nerfs.

Ou encore le potassium indispensable au fonctionnement des cellules.

- Notre corps est incapable de produire des vitamines en quantité suffisante, il les puise donc dans l'alimentation :

Il y en a treize dont la célèbre vitamine c. les besoins en vitamines varient mais des déficiences peuvent avoir des effets graves.

- Les protéines présentes dans la viande, les œufs, le poisson ainsi que dans certains végétaux comme les lentilles ou le soja sont essentiels pour la croissance et la bonne santé des muscles.

- Le corps a aussi besoin de lipides notamment pour réguler sa température. On les trouve dans les matières grasses.

Pour se souvenir des différentes familles d'aliments et savoir comment bien se nourrir nous pouvons utiliser la pyramide alimentaire : elle indique quels aliments il faut manger de temps en temps seulement et quels aliments peuvent être consommés à volonté.

Bien sûr, il faut adapter son régime alimentaire en fonction de ses activités :

Si vous faites des randonnées de 10 heures tous les jours, il faudra manger davantage que si vous passez votre journée devant un ordinateur.

Chaque âge a ses besoins nutritifs spécifiques :

Le nouveau-né se nourrit exclusivement de lait pendant ses quatre premiers mois, puis il commence à manger progressivement d'autres aliments, il apprend à les connaître et à les aimer.

Les besoins de l'enfant augmentent jusqu'à l'adolescence, période de grands changements.

Enfin l'adulte régule son alimentation selon ses besoins et son activité physique.

En vieillissant, une diminution d'appétit peut survenir, il faut alors veiller à manger suffisamment.

Dans les pays en développement, trop de gens ne mangent pas à leur faim, ce qui cause des retards de croissance, une plus grande vulnérabilité aux maladies et parfois même la mort.

Dans les pays développés, c'est le contraire : l'obésité qui augmente considérablement le risque de diabète ou de maladies cardiovasculaires, tue trois fois plus que la malnutrition.

Le microbiote intestinal est l'ensemble des micro-organismes : virus, bactéries, champignons qui colonisent notre intestin. Ils sont très nombreux mais ils ne sont pas dangereux, au contraire. Nous ne pourrions même pas vivre sans eux. Ils nous protègent d'autres microbes dangereux, participent à la digestion, à la production de vitamines et communiquent même avec notre cerveau.

Une alimentation très déséquilibrée ou trop importante peut changer la composition du microbiote et provoquer des allergies et des maladies inflammatoires.

Pour être en bonne santé, il faut donc adapter son régime alimentaire à son mode de vie, varier son alimentation et dorloter son microbiote.