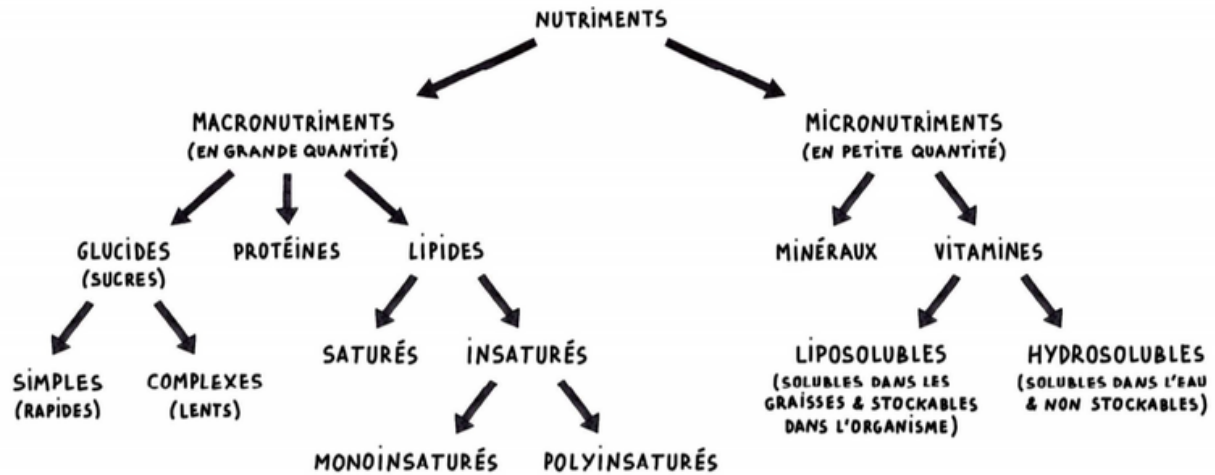


Le B.A-BA de la nutrition



Commençons par le commencement ! Pour se sentir bien dans son corps, il faut d'abord en connaître son fonctionnement et ses besoins.

Tout commence par l'alimentation ! C'est elle qui va permettre de fournir de l'énergie et assurer le bon fonctionnement de l'organisme, c'est à dire : de renouveler ses cellules, se prémunir contre le vieillissement prématuré, lutter contre les maladies, alimenter les muscles et le cerveau en énergie... Ainsi l'alimentation sert bien sûr à se rassasier quand on a faim, mais le but ultime est de fournir les ressources à cette formidable machine qu'est le corps humain.

La nutrition correspond au processus de transformation des aliments en nutriments. Il existe 2 grandes classes de nutriments : les macronutriments et les micronutriments. Les termes grecques « makros » et « mikros » signifient respectivement « long, large » et « petit, fin ». Les macronutriments sont les nutriments dont nous avons besoin en grande quantité et les micronutriments en faible quantité.

Les macronutriments ont comme rôle principal d'apporter de l'énergie (calories) à l'organisme. Il en existe 3 types : les protéines, les lipides (graisses) et les glucides (sucres) dont les apports caloriques et les rôles sont différents.

Les micronutriments n'ont pas de valeur énergétique, mais sont indispensables pour notre organisme. Ils jouent un rôle important dans le métabolisme des macronutriments, le maintien des os et des dents, ou encore la délivrance d'oxygène. Sans micronutriments, l'organisme est incapable d'utiliser les macronutriments de manière correcte. Il existe 2 catégories de micronutriments : les minéraux et les vitamines.

Le lien entre alimentation et santé n'est plus à démontrer. La nutrition est une question d'équilibre qu'il faut réussir à trouver et qu'il est impossible de négliger si vous souhaitez garder un corps et un esprit au top !