

CND DANSE ET ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

Par Paule Nathan

Fiche Santé Novembre 2014

Centre national de la danse
Ressources professionnelles
+33 (0)1 41 839 839
ressources@cnd.fr
cnd.fr

Dans le cadre de sa mission d'information et d'accompagnement du secteur chorégraphique, le CN D appréhende la santé comme une question faisant partie intégrante de la pratique professionnelle du danseur.

À ce titre, il propose une information orientée autour de la prévention et de la sensibilisation déclinée sous forme de fiches pratiques.

Cette collection santé s'articule autour de trois thématiques : nutrition, techniques corporelles ou somatiques et thérapies. Le CN D a sollicité des spécialistes de chacun de ces domaines pour la conception et la rédaction de ces fiches.

Sommaire

Place de la nutrition dans la pratique sportive	3
La contraction musculaire : efforts anaérobie et aérobie L'entraînement	
Règles diététiques	4
Des apports caloriques corrects Des repas qualitativement équilibrés Des besoins en eau augmentés Une répartition harmonieuse des repas Représentations ou auditions : le principe des rations La ration de récupération après l'effort Pratique de la danse à l'heure du déjeuner	
Un comportement alimentaire harmonieux	11
Les risques d'une mauvaise alimentation	12
Des carences Des excès	
Ce qu'il ne faut pas faire	14
Des repas rapides ou « fast-foods » Des régimes déséquilibrés	
Conclusion	16
Annexe : Les différents aliments	17

Cette fiche a été réalisée pour le département Ressources professionnelles par Paule Nathan, médecin spécialiste en endocrinologie, nutrition, diabète et médecine du sport, en juillet 2009. Mise à jour en novembre 2014.

Équilibre alimentaire

La danse nécessite l'adoption d'une bonne diététique commune à tous les sports, mais aussi des choix nutritionnels qui permettent d'obtenir et/ou de maintenir la silhouette requise sans user de restrictions excessives en calories et en protéines.

L'alimentation du danseur obéit à des règles alimentaires qui diffèrent peu de celles de la population générale : équilibre entre les glucides, les lipides et les protides, structure et variété des repas. Mais le besoin calorique est supérieur car l'activité musculaire entraîne une dépense énergétique supplémentaire.

Une bonne alimentation est le gage d'une meilleure forme et de la préservation du capital santé en prévenant certaines maladies comme le diabète, les maladies cardio-vasculaires ou le cancer. Elle limite également certains désagréments préjudiciables à la pratique de la danse comme les crampes, les tendinites, les coups de pompe.

Place de la nutrition dans la pratique sportive

Lors de la pratique d'un sport, la nutrition occupe une place importante car les aliments interviennent directement dans la contraction musculaire. C'est en effet par la transformation de l'énergie chimique contenue dans les aliments que l'organisme peut assurer son fonctionnement. Les nutriments, les glucides, les lipides et les protides renferment en eux-mêmes, dans des liaisons chimiques, de l'énergie disponible. Lors de la combustion des aliments, au niveau cellulaire, il y a libération de l'énergie sous forme d'ATP (adénosine triphosphate), de chaleur, de gaz carbonique et d'eau.

La contraction musculaire : efforts anaérobie et aérobie

Les glucides et les lipides interviennent directement dans la contraction musculaire. Ils sont employés différemment selon le type d'effort.

Lors d'un exercice intense (effort en résistance comme la course, le lancer de poids), l'effort est souvent limité dans la durée car la fatigue apparaît rapidement. Le muscle peut se contracter en puisant dans ses propres réserves d'énergie. On parle d'effort anaérobie (en absence d'oxygène). Ces efforts sont brefs, car les réserves d'énergie du muscle sont faibles.

La contraction musculaire épuise d'abord les propres réserves d'énergie du muscle (en quelques secondes), puis rapidement les stocks de glucides.

Un effort de faible intensité (marche, vélo à petite vitesse) mobilisera surtout les lipides (graisses) et, en moindre proportion, les glucides.

Lors d'un effort de longue durée, le muscle va devoir synthétiser (fabriquer) l'énergie qui lui est nécessaire à partir des glucides, des lipides, des protéines mais aussi d'oxygène (importance de la respiration). On parle d'effort aérobie (en présence d'oxygène).

La danse est une activité aérobie et anaérobie, car elle peut représenter un exercice intense mais aussi mobiliser l'artiste pendant plusieurs heures.

L'entraînement

L'entraînement régulier permet d'utiliser plus rapidement, au cours de l'effort, l'énergie provenant des lipides, de manière à épargner les stocks de glucides dans le muscle. Les réserves lipidiques sont beaucoup plus importantes que celles des glucides. Ainsi épargnées, les réserves du muscle en glucides pourront servir à des accélérations (sprint final pour un cycliste ou tableau final enlevé pour les danseurs).

L'entraînement est donc essentiel pour pouvoir maintenir un effort physique de longue durée.

Règles diététiques

Des apports caloriques corrects

L'alimentation du danseur répond aux critères de l'équilibre alimentaire de l'homme normal soit :

- 15 % de protides, 30 % de lipides, 50 à 55 % de glucides ;
- Un apport égal en protides animales et en protides végétales ;
- Le respect des proportions en acides gras saturés, insaturés et en graisses « marines » riches en acides gras de la série oméga 3 et oméga 6 ;
- Un apport en sucres simples qui ne doit pas dépasser 10 % du total calorique.

La ration sera juste caloriquement plus importante du fait de la dépense énergétique liée à la danse et à la fréquence des cours et des prestations.

On peut estimer le besoin calorique en fonction de tables qui indiquent le besoin énergétique supplémentaire lié à l'activité physique. Celui-ci se situe entre 2 500 et 3 500 calories, mais il existe de grandes variations en fonction des individus. Le meilleur indicateur reste la stabilité du poids. Toute

variation à la hausse est le témoin d'un apport calorique trop important par rapport aux besoins, tout amaigrissement traduit une insuffisance d'apport. Ceci, bien entendu, à l'exclusion de toute maladie intercurrente.

Des repas qualitativement Équilibrés

L'apport doit être fractionné en trois repas – vrai petit-déjeuner, déjeuner, dîner – auxquels on peut ajouter un goûter, sans oublier de bien s'hydrater.

Chaque repas doit apporter :

Des glucides

Les glucides occupent une place prépondérante parmi les familles d'aliments puisque, dans un régime normal, ils représentent plus de la moitié de l'apport énergétique. Ils servent au fonctionnement du cerveau et au métabolisme énergétique en particulier au niveau musculaire. On distingue les glucides complexes et les glucides simples.

Les glucides complexes (féculents, riz, pâtes, pommes de terre, céréales, légumes secs) nécessitent une transformation avant d'être utilisés. Les glucides sont libérés progressivement et vont constituer le stock de glycogène musculaire qui sera mobilisé lors de l'effort. C'est pour optimiser et recharger ces stocks de glycogène, que l'on conseille de faire une « pasta-party » la veille des représentations et de prendre aussi des glucides complexes 3 heures avant l'effort, et après celui-ci.

Les glucides complexes ne doivent pas être éliminés ou fortement limités par crainte d'une prise de poids. La fatigue ressentie lors de l'effort peut, en effet, être responsable de blessures et forcer à l'abandon. En revanche, il est important de varier les apports de glucides complexes pour ne pas se sensibiliser avec le gluten présent dans les protéines du blé.

La consommation de légumes secs est déconseillée pour les personnes qui ont des intestins fragiles car les légumes secs peuvent entraîner des flatulences.

Les glucides simples (le sucre, les sucreries, le fructose de fruits, les produits et les boissons sucrées) sont rapidement absorbés tels quels. Ils sont appelés sucres « starters » puisqu'ils apportent des sucres immédiatement utilisables par le muscle et donc immédiatement disponibles pour l'effort. Les glucides simples mettent en jeu des réactions hormonales via l'insuline qu'il faut moduler, sous peine de voir apparaître des manifestations hypoglycémiques s'ils sont consommés en trop grande quantité.

Les légumes et les fruits sont des aliments « santé ». Très peu caloriques, ils contribuent largement aux besoins en vitamines et minéraux. Ils apportent aussi de l'eau. Leur richesse en fibres en fait des aliments de choix pour la régularisation du transit intestinal et la modulation de l'absorption des

nutriments comme les glucides et les lipides. On conseille d'associer crudités et cuites car l'abus de crudités peut entraîner une fragilité digestive avec inconfort, préjudiciable à la pratique de la danse.

Des lipides

Les lipides (huile, beurre, crème, graine oléagineuse, avocat...) représentent une source d'énergie importante surtout pour les efforts de longue durée. Ils participent à une bonne immunité et ils apportent des vitamines A (vitamine de la vision et de la peau) et D (vitamine de l'os).

Pour un bon équilibre, on conseille un apport moyen de :

- 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile par jour, à introduire dans les préparations ou dans les salades ;
- 20 à 30 g de beurre pour l'accompagnement des féculents ou des légumes verts ;
- Et éventuellement une cuillerée à soupe de crème fraîche.

Le reste de la ration est apporté par les graisses cachées dans les fromages, les viandes, les oeufs, le lait, les pâtisseries...

On veillera à un apport correct en acides gras essentiels (huile, poissons gras, oléagineux) pour la structure du système nerveux (cerveau, nerfs) et des membranes des cellules.

Attention aux excès, un repas gras nécessite une digestion plus longue et peut incommoder le sportif. En outre, l'abus de lipides peut être responsable d'une prise de poids.

Des protéines

Les protéines sont nécessaires pour l'entretien et le renouvellement du tissu musculaire. Le sportif a un besoin augmenté en protéines : 1,2 g par kg de poids corporel contre 1 g par kg de poids pour un sédentaire.

On privilégie les protéines de bonne valeur biologique pour que la fibre musculaire soit de bonne qualité mais, attention, un apport exagéré de protéines ne fait pas faire plus de muscle ! Pour optimiser l'apport en protéines, on encourage les aliments riches en protéines végétales (légumes secs, féculents, céréales, soja) mélangés à des aliments riches en protéines animales (poissons, oeufs, jambons, produits de la pêche, viandes, produits laitiers).

Il est important de varier les origines des produits laitiers en consommant aussi des produits issus de la chèvre et de la brebis et non pas exclusivement de la vache, pour ne pas se sensibiliser avec les protéines de vache. Certains ont une intolérance au lactose : ils ne supportent pas le lait, mais ils supportent le fromage blanc, les yaourts, les fromages.

Pour un repas « type végétarien », on associera un légume sec (lentilles, pois chiches, haricots secs) avec un produit céréalier (riz, boulgour, blé, pilpil) pour apporter tous les acides aminés en bonne proportion. Attention à l'excès de viande, acidifiante et trop riche en graisses, sous prétexte d'augmenter la masse musculaire : on risque d'endommager les tendons par un excès d'acide urique et de présenter une prise de poids. À l'inverse, il ne faut pas non plus exclure les protéines animales de la viande, des poissons et des volailles, car il y a un risque de présenter une anémie et le tissu musculaire sera de moins bonne qualité. Le bon rythme consiste à alterner les protéines aux différents repas : jambon, œuf, poisson, volaille, viande blanche, viande rouge.

Des vitamines

Le travail musculaire intense nécessite surtout un apport en vitamines du groupe B et C.

La vitamine B1 (pâtes, riz, pain, germes de blé) est indispensable à la transformation des glucides en énergie. Si l'alimentation est équilibrée, la vitamine B1 est apportée en quantité suffisante. Certaines carences existent chez ceux qui consomment beaucoup de sucre raffiné, trop d'alcool et ceux qui suivent un régime hypocalorique. L'introduction de levure de bière ou de germe de blé dans les préparations permet, le plus souvent, de compenser ce déséquilibre.

Les autres vitamines du groupe B (B2, B3, B5, B6) participent à la transformation des lipides et des protéines en énergie. Elles sont apportées en quantité suffisante lorsque l'alimentation est équilibrée et variée, mais certains groupes de sportifs peuvent présenter des carences. Par exemple, les végétaliens qui ne consomment aucun produit d'origine animale présentent une carence en vitamine B2, ce qui peut limiter leurs performances lors des efforts en endurance.

La vitamine C (cynorhodons, baies acides, agrumes, kiwis) intervient dans de nombreuses réactions lors de l'effort. Elle favorise l'assimilation du fer, participe à la lutte contre le froid et permet la restauration de la membrane cellulaire. L'apport de 2 à 3 fruits par jour, dont un riche en vitamine C, est suffisant pour assurer une ration correcte à condition de les consommer le plus rapidement possible après l'achat et de les conserver dans un endroit frais, à l'abri de la lumière, pour une meilleure conservation de la vitamine C.

Des minéraux

Du fer : une fatigue, une pâleur, des palpitations peuvent être dues à une carence en fer. Plus fréquente chez la danseuse que chez le danseur, elle est due à plusieurs mécanismes : rupture des globules rouges, pertes de fer dans les selles, règles trop abondantes pour les femmes. Pour l'éviter, il faut consommer des aliments riches en fer (légumes secs, foie, œuf...).

Du calcium : l'apport en calcium est trop souvent déficitaire chez l'enfant et la femme sportive, ce qui peut entraîner un défaut de minéralisation de l'os, cause de douleurs osseuses ou de fractures de fatigue. Il faut donc veiller à un apport optimum de 900 mg de calcium par jour.

Des besoins en eau augmentés

La dépense énergétique liée à l'effort musculaire provient essentiellement de la dégradation des aliments, en particulier des lipides et des glucides. Celle-ci produit de la chaleur avec, comme conséquence, une augmentation de la température du corps.

Pour éviter que celle-ci n'augmente trop, l'organisme se débarrasse de l'excès de chaleur par la sueur, modifiant ainsi l'équilibre hydrique. Mais la transpiration peut, selon l'effort et la température extérieure, entraîner une perte importante d'eau. Il faut donc veiller à la compenser pour éviter la déshydratation, responsable d'une fatigue et de l'apparition de crampes et de tendinites. La mauvaise hydratation est le principal ennemi du sportif. On conseille ainsi un apport de 1,5 à 2 litres d'eau par jour, à augmenter en cas d'ambiance chaude et selon la durée et l'intensité de l'effort. L'eau est la seule boisson indispensable et il faut éviter les boissons sucrées qui peuvent entraîner des hypoglycémies et une augmentation du poids.

Il importe également d'apprendre à boire avant d'avoir soif. Le signal de la soif indique déjà que l'on est déshydraté et il est plus difficile de se réhydrater correctement.

Une autre règle d'or consiste à ne pas commencer un effort déshydraté. On prendra, par exemple, 300 à 500 ml de boisson dans la demi-heure qui précède l'effort.

Il faut consommer une eau à température ambiante, et se méfier des eaux glacées, gazeuses ou fortement minéralisées qui peuvent entraîner des troubles digestifs. On réservera les eaux gazeuses après l'effort pour reminéraliser et alcaliniser l'organisme. L'apport sera, bien entendu, majoré en ambiance chaude.

Une répartition harmonieuse des repas

La règle est de faire trois repas structurés à heures régulières, avec une collation à la fin de l'effort et, si besoin, dans l'après-midi.

Le petit-déjeuner

Faire un petit-déjeuner copieux, associant un produit céréalier (pain, céréales, biscottes...), un lipide (beurre, margarine de tournesol...), une protéine riche en calcium (lait, yaourt, fromage blanc, fromage), un fruit, une boisson (thé, café, eau...).

Selon l'appétit, on peut ajouter un fruit ou le jus d'un fruit, ou une protéine

riche en fer (œuf, viande, jambon).

Le déjeuner et le dîner

Déjeuner et dîner seront équilibrés avec l'association d'une protéine (poisson, volaille, viande blanche, œuf, jambon, viande rouge), d'un légume (un légume vert cuit à un repas et un féculent ou légume sec à l'autre repas), d'un produit laitier et d'un fruit. Vous pouvez ajouter une crudité ou une soupe. Un apport d'huile est également nécessaire à chaque repas, en moyenne une cuillerée à soupe.

Pour les légumes, on peut choisir d'associer à chaque repas des légumes verts cuits avec des féculents ou des légumes secs.

Enfin, mieux vaut éviter les aliments et les boissons qui peuvent causer des embarras digestifs (chou-fleur, épinards, boissons gazeuses, glacées...).

Selon l'appétit, si le temps entre les repas principaux est trop important et est responsable de fringale, une collation dans l'après-midi, et si besoin dans la matinée, associera du pain ou des céréales, des fruits et / ou des laitages.

Représentations ou auditions : le principe des rations

Il n'est pas judicieux de changer d'alimentation la veille ou le jour des représentations ou auditions, car on risque alors de créer une source de stress supplémentaire.

Il faut en revanche :

- Suivre les règles d'une alimentation équilibrée tout en augmentant l'apport calorique global car l'effort physique est plus important ;
- Avoir surtout une bonne hygiène globale (bon sommeil, relaxation...).

On évitera :

- Les aliments qui peuvent provoquer des troubles digestifs comme les boissons gazeuses, les potages à base de bouillon de viande, les soupes de poisson qui libèrent des peptones responsables de crises de colite et de diarrhée, les soupes de légumes contenant des navets, des oignons, du céleri ;
- Les viandes grasses, comme le mouton et le porc, sauf si elles ont été dégraissées ;
- Les viandes salées, fumées, faisandées, ou en sauce ;
- Les charcuteries grasses, sauf les jambons (mais on limitera les jambons crus trop riches en sel) ;
- Les préparations grasses : ragoût, mayonnaise, friture, graisse cuite, trop difficiles à digérer ;
- Certains légumes comme les choux-fleurs, les épinards, les salsifis, les champignons, les asperges, le céleri, l'ail, l'oignon ;
- Le pain frais, le pain chaud, le pain de mie ou le pain enrichi en céréales.

On préférera les pains un peu rassis ou complets, ou les biscottes ;
– Les mayonnaises, les gâteaux à la crème, les crèmes glacées, les coquillages et crustacés (surtout moules et huîtres) qui peuvent être source d'intoxication alimentaire.

La ration de récupération après l'effort

Elle consiste à réhydrater l'organisme et à combler les carences, pour permettre une meilleure élimination des toxines produites par l'organisme pendant l'effort musculaire. Immédiatement après l'effort, pensez donc à boire abondamment et à faire une collation, en prenant un fruit, une boisson sucrée ou un autre aliment glucidique.

La ration de récupération doit être :

- Pauvre en calories pour ne pas surcharger l'organisme ;
- Pauvre en protéines car l'organisme doit éliminer les toxines produites par l'effort musculaire ;
- Riche en eau et en minéraux : il faut veiller à bien s'hydrater immédiatement après l'épreuve pour alcaliniser l'organisme rendu acide par les modifications liées à l'effort musculaire, en choisissant une eau gazeuse ou bicarbonatée sodique pour mieux éliminer les toxines. Avant le dîner, on prendra 500 ml d'eau faiblement minéralisée ;
- Riche en glucides : pour recharger l'organisme en sucre, on consommera 50 g de glucides toutes les deux heures sous la forme de jus de fruit qui apporte aussi du potassium.

Le repas du soir sera composé :

- D'un bouillon de légumes : apport d'eau et de minéraux ;
- D'un œuf : la vitamine B12 qu'il contient joue un rôle dans la désintoxication de l'organisme ;
- De féculents (pain, riz, pâtes, pilpil, boulgour, céréales : flocons d'avoine) qui vont permettre de refaire les stocks de glycogène musculaire) ;
- De laitages : apport en calcium ;
- De fruits : apport en vitamine C ;
- D'oléagineux : riches en acides gras essentiels, en vitamines et en oligo-éléments.

Le lendemain, on reprendra une alimentation équilibrée.

Pratique de la danse à l'heure du déjeuner

Il ne faut pas sauter de repas. On prendra une partie de celui-ci avant l'effort, de manière à ne pas être à jeun car le petit-déjeuner est déjà loin, avec, par exemple, un petit sandwich à bien mâcher pour ne pas avoir de ballonnement. Celui-ci apportera des glucides (pain), des protéines (poulet, jambon) et les lipides (beurre ou vinaigrette). Après l'effort, il faut boire abondamment et prendre, par exemple, un yaourt et un fruit ou un biscuit équilibré.

Si le cours de danse a lieu après le travail, en fin d'après-midi, une collation sera prise avant, comprenant toujours des glucides (pain, biscotte, biscuit). Si besoin, un peu de sucre simple sera consommé (jus de fruit ou fruit) pour se « re-sucrer » rapidement (sucre « starter »), car en fin d'après-midi, on est déjà à jeun.

Un comportement alimentaire harmonieux

Le comportement alimentaire est tout aussi important que l'équilibre des apports alimentaires. Tout repas, même le plus équilibré, le plus vitaminé, le plus « bio » pris en vitesse et mal mastiqué sera mal transformé par l'organisme et entraînera des désagréments digestifs.

Un sas doit donc être prévu entre l'activité et le repas de manière à ne pas prendre son repas avec la même tonicité. Cela peut consister tout simplement à prendre le temps de se laver les mains.

Le repas sera pris dans le calme, sans télévision.

On mangera lentement, en mastiquant, pour faciliter l'imprégnation salivaire et le broyage des aliments, premier temps de la digestion. Un repas suffisamment long stimule les centres hypothalamiques de la satiété et de la régulation du poids.

Il est important d'être à l'acte de manger avec ses sens, sans se culpabiliser et savoir se faire plaisir avec des mets simples et goûteux, en employant huiles vierge, épices et herbes aromatiques. Les aliments les plus vitaminés et les plus bénéfiques (comme ceux participant au système anti-oxydant) sont les légumes et les fruits colorés : il faut donc mettre des couleurs dans son assiette.

Les risques d'une mauvaise alimentation

Des carences

En protéines

Le manque de protéines dans l'alimentation provoque une fonte musculaire qui peut s'avérer dangereuse pour la santé, elle est responsable aussi d'une fatigue importante. Une alimentation variée et équilibrée est donc de rigueur, avec viandes et/ou poissons.

L'apport protéiné est fonction du poids du corps. Il convient d'apporter tous les jours environ 1 g de protéines par kg de poids corporel pour couvrir les besoins et éviter les carences. Ainsi, une personne de 65 kg aura besoin d'environ 65 g de protéines tous les jours.

Pour équilibrer ses repas, il faut savoir qu'on trouve :

- 20 g de protéines dans 100 g de viande, poisson ou volaille, ou 2 œufs ;
- 5 g dans un yaourt ou un verre de lait ;
- 8 g dans 100 g de fromage blanc ou 30 g de fromage.

On ajoute 10 g pour les protéines contenues dans les féculents, les céréales et les légumes secs.

En glucides

Le manque de glucides entraîne une hypoglycémie. Elle provoque une fatigue pouvant aller jusqu'à l'étourdissement ou l'évanouissement en cas de forte hypoglycémie.

Pour équilibrer l'apport en glucides, on conseille la consommation de sucres de digestion lente à chaque repas :

- Du pain, des biscottes ou des céréales, le matin ;
- Une portion de féculents, de pain ou de légumes secs, aux repas de midi et du soir.

Les pâtes doivent être cuites al dente, car elles deviennent des sucres rapides quand elles sont trop cuites, et les pommes de terre consommées en morceaux plutôt qu'en purée.

Attention à l'abus de produits sucrés : s'ils permettent de se sentir mieux, dans un premier temps, du fait de leur effet « starter », ils entraînent

rapidement des hypoglycémies réactionnelles qui amènent à consommer encore du sucre. On dit que le sucre appelle le sucre.

En lipides

La carence en lipides est rare dans les sociétés industrialisées, où les menus de type « fast-food » et la restauration rapide apportent généralement de fortes quantités de graisses. On observe plutôt des carences en « bonnes graisses ». Ces « bonnes graisses » sont celles contenues dans les huiles végétales et les poissons, trop peu consommés. Les poissons contiennent des acides gras essentiels, indispensables à l'organisme et uniquement disponibles dans l'alimentation.

Une ration normale devrait consister en :

- 2 à 3 cuillerées à soupe d'huile par jour. On conseille de faire la cuisine à l'huile plutôt qu'au beurre ;
- 1 plat de poisson 2 fois par semaine, y compris les poissons gras ;
- On limite le beurre aux tartines le matin et on peut ajouter une cuillerée de crème fraîche 1 fois par jour dans les préparations.

En vitamines

Les vitamines sont présentes essentiellement dans l'alimentation. Le respect d'une alimentation équilibrée est donc primordial pour préserver notre santé.

Dans les pays industrialisés, certaines carences ou subcarences en vitamines peuvent survenir, pour plusieurs raisons. D'une part, de nombreux facteurs (stress, anxiété, tabac, pollution, grossesse, croissance...) prédisposent à une augmentation des besoins vitaminiques, en particulier les vitamines antioxydantes. D'autre part, une baisse des apports peut être provoquée par des régimes amaigrissants mal équilibrés ou par de mauvais choix alimentaires qui s'orientent souvent vers des produits contenant peu de vitamines, riches en graisse et en sucre, au détriment des légumes secs, d'aliments complets, de fruits et de légumes frais.

Certaines vitamines dites hydrosolubles (vitamine C et vitamines du groupe B) ne sont pas « stockables » dans l'organisme et l'excédent est éliminé tous les jours dans les urines. Du fait de l'absence de réserve, une carence est ressentie plus rapidement.

Les signes d'une alimentation insuffisante en vitamines peuvent passer inaperçus car rapportés à tort à d'autres causes (nervosité excessive, fatigue, dépression, baisse de la concentration, problèmes de peau, baisse de la vue, anémie). Comme les vitamines interviennent dans de nombreux processus biochimiques, les signes de carences intéressent de nombreuses fonctions de l'organisme.

Des excès

De graisses

Il est indispensable de limiter la consommation de graisses, facteur de prise de poids (les graisses sont très caloriques). De plus, les graisses d'origine animale (sauf le poisson) augmentent le taux de cholestérol dans le sang et le risque de maladies cardiovasculaires.

Il faut donc diminuer la consommation de beurre, de lait entier, et éviter tant les graisses apparentes dans les viandes rouges que la charcuterie. En revanche, il faut favoriser les huiles végétales, le poisson, les produits laitiers écrémés ou partiellement écrémés (comme le lait écrémé ou demi-écrémé).

De sucres

Le sucre se trouve dans beaucoup d'aliments (lait, fruits, légumes, pain, féculents...) et peut être ajouté, comme conservateur dans certains produits alimentaires. Il faut limiter la consommation de sucres rapides (confiseries, boissons sucrées, desserts, biscuits) responsables de caries dentaires, de prise de poids, de diabète et n'apportant que des glucides au détriment des autres grands nutriments (lipides, protéines, vitamines, oligo-éléments).

À l'inverse, il importe de consommer un sucre lent par repas (féculent, céréale, pain, légume sec).

De sel

Le sel (ou sodium) est très présent dans l'alimentation (viandes, poissons, légumes, certaines eaux minérales...). En outre, il est utilisé comme agent conservateur dans les conserves ou les plats préparés. Les aliments riches en sodium n'ont donc pas forcément un goût salé. Ainsi, il faut surveiller sa consommation de sel, en regardant attentivement les étiquettes des plats et des sauces préparés, des eaux minérales et des conserves.

La consommation de sel ne doit jamais dépasser 6 g par jour. On utilisera du sel enrichi en iode pour un bon fonctionnement de la thyroïde et éviter la formation des goitres. Il est conseillé de ne pas utiliser de salière sur la table et de préférer les épices, les herbes, le citron ou le vinaigre comme assaisonnement.

Ce qu'il ne faut pas faire

Des repas rapides ou « fast-food »

Les repas « fast-food », composés de hamburgers et frites, sont des repas gras, souvent accompagnés de boissons sucrées (sodas, colas...). Ces aliments sont très riches en lipides (surtout en graisses animales), pauvres

en fibres et en vitamines. Ils ne coupent pas la faim et provoquent une prise de poids.

Les repas pris sur le pouce, chez soi, ressemblent beaucoup aux repas « fast-food » : les sandwichs, les pizzas, les chips... sont des aliments gras. Un repas de ce type de temps en temps (une fois par semaine au maximum), ne compromet pas l'équilibre de votre alimentation, si elle est structurée et variée par ailleurs. On préférera cependant des crudités aux frites et on remplacera la boisson sucrée par de l'eau ou un soda « light ».

Des régimes déséquilibrés

Les régimes amaigrissants restrictifs

La meilleure façon de s'affiner est de respecter la répartition journalière des repas : bon petit-déjeuner, repas de midi équilibré et repas du soir plus léger. Des restrictions mal adaptées et drastiques sont souvent à l'origine d'un effet rebond du poids entraînant des troubles du comportement alimentaire et une modification de la composition corporelle dans le sens d'une augmentation de l'adiposité, avec des répercussions négatives sur la silhouette, ce que l'on voulait justement éviter.

Les régimes amaigrissants doivent être équilibrés pour éviter la fatigue, permettre de perdre des graisses sans perdre du muscle et surtout éviter la reprise de poids (effet yoyo). Le plus souvent, le régime devra être mené sous contrôle médical pour atteindre cet équilibre alimentaire, et pour amener à perdre du poids lentement mais sûrement et stabiliser le poids perdu.

Les régimes amaigrissants restrictifs, qui excluent un ou plusieurs aliments, causent des carences en vitamines et minéraux s'ils sont prolongés. Les régimes restrictifs dissociés font maigrir parce qu'ils sont insipides et monotones.

Le manque de glucides lents, de calcium, d'acides gras essentiels conduit rapidement à une fatigue générale et un épuisement musculaire. Ce type d'alimentation restrictive entraîne donc une perte de poids souvent rapide, favorisant la frustration, les troubles du comportement alimentaire et la reprise de poids.

Les régimes végétariens

Un régime végétarien peut être équilibré à condition qu'il soit riche en fruits, en légumes, en céréales et en légumineuses de toutes sortes. Le végétarien exclut généralement la viande, mais consomme du poisson, des œufs ou du lait (c'est-à-dire d'autres produits d'origine animale) et du soja. On observe surtout des carences en fer, calcium, zinc, vitamine B12.

De plus, la viande est très souvent remplacée par un excès de fromage beaucoup plus gras et riche en sel : 100 g de fromage apportent 25 à 30 g de lipides, alors que 100 g de viande en apportent en moyenne 8 à 10 g. On peut donc être végétarien, à condition toutefois d'être suivi par un spécialiste de la nutrition.

Les régimes végétaliens

Le régime végétalien consiste à ne consommer ni produits, ni sous-produits d'origine animale. L'alimentation se limite à des fruits, des légumes, des céréales et des légumineuses.

L'équilibre nutritionnel est donc difficile à maintenir avec de telles exclusions alimentaires. On observe fréquemment des carences en fer, calcium, zinc, vitamine D, vitamine B12 et certaines protéines (nutriments apportés par les produits d'origine animale). Ces déficits en minéraux et en vitamines doivent être compensés par une supplémentation. Le régime végétalien est le régime le plus déséquilibré : il est responsable de dénutrition grave avec fonte musculaire, perte des cheveux et déchaussement des dents.

Conclusion

Mieux structurer et équilibrer ses repas passe par une meilleure connaissance des aliments, de leur composition et de leurs apports. En effet, chaque aliment participe à l'équilibre de notre organisme. Si une alimentation saine est donc variée et diversifiée, elle doit s'accompagner d'un comportement alimentaire harmonieux, avec des rythmes de repas réguliers, des repas pris le plus possible dans le calme, en prenant soin de bien mastiquer les aliments et de veiller au respect des habitudes familiales, culturelles et culturelles.

Les différents aliments

Aliments	Apports	Catégories	Rôle et apports
<p>Les légumes et fruits crus : les crus.</p> <p>- Légumes : artichaut, carotte, céleri, champignon, chou rouge et vert, chou-fleur, concombre, cresson, endive, fenouil, laitue, mâche, pousse de soja, radis, salade verte, tomate...</p> <p>- Fruits : abricot, ananas, banane, brugnnon, cassis, cerise, citron, clémentine, figue fraîche, grenade, groseille, kaki, mandarine, mangue, melon, mûre, nèfle, orange, pamplemousse, papaye, pastèque, pêche, poire, pomme, prune...</p> <p>(Les fruits secs qui ont perdu leur eau sont classés dans les produits sucrés. Les avocats riches en lipides dans les lipides).</p>	Des glucides en quantité faible pour les légumes et moyenne pour les fruits, de l'eau, des fibres, des vitamines (bêta-carotène et surtout la C dans les fruits), des minéraux (surtout potassium et magnésium).	Glucides.	Énergétique avec apport en vitamine C pour les fruits. Apports en fibres et minéraux pour les légumes. Hydratation de l'organisme par leur richesse en eau.
<p>Les légumes et fruits cuits : les cuis.</p> <p>- Légumes : les légumes cités ci-dessus cuits + asperge, aubergine, betterave, choucroute, chou de Bruxelles, citrouille, courge, épinard, fève, haricot vert, navet, rutabaga, salsifis, topinambour...</p> <p>- Fruits : les fruits cités ci-dessus cuits.</p>	Même quantité de glucides que sous forme crue, de l'eau, des fibres attendries par la cuisson, des minéraux (surtout le potassium et le magnésium), des vitamines si la cuisson a été bien conduite.	Glucides.	Énergétique surtout pour les fruits. Apport important en fibres et minéraux pour les légumes cuits. Hydratation de l'organisme par leur richesse en eau.
<p>Les féculents : céréales et légumes secs.</p> <p>Biscotte, blé, châtaigne, épeautre, haricot blanc, haricot rouge, lentille, manioc, millet, orge, pain, pain grillé, pâte, pois chiche, pois cassé, pomme de terre, quinoa, riz, sarrasin.</p>	Des sucres complexes type amidon à libération plutôt lente, des protéines végétales surtout pour les légumes secs, des fibres lorsqu'ils ne sont pas raffinés, des vitamines surtout du groupe B, du magnésium pour les aliments complets.	Glucides.	Énergétique à libération lente.

<p>Les produits sucrés et boissons sucrées : Sucre blanc, sucre roux, mélasse, miel, confiture, gelée, chocolat, bonbon, confiserie, boisson sucrée. (Les biscuits secs, gâteaux, viennoiseries et pâtisseries contiennent aussi du sucre et des graisses).</p>	<p>Des sucres simples dits sucres « starters » à libération rapide. Leur consommation doit rester modérée.</p>	<p>Glucides.</p>	<p>Énergétique à libération immédiate.</p>
<p>Les produits laitiers : - Le lait : lait entier, écrémé, demi-écrémé, pasteurisé, en poudre. - Le lait fermenté : yaourt, kéfir etc... - Les fromages frais : fromage blanc, suisse, demi-sel, double-crème, faisselle, fromage de chèvre frais. (Les fromages fermentés à pâte molle, à pâte dure et les fromages de chèvre sont classés dans les lipides).</p>	<p>Des protéines de structure, du calcium et du phosphore, des vitamines (A, D, B), des matières grasses saturées selon la composition. La consommation des fromages gras doit être modérée car ils apportent en bonne quantité des graisses saturées et du cholestérol, c'est pourquoi ils sont classés dans les lipides.</p>	<p>Protéines.</p>	<p>Éléments de structure, dits bâtisseurs de l'organisme, et du calcium.</p>
<p>Les protéines type viandes : - Les viandes de boucherie : agneau, bœuf, cheval, mouton, porc. - Les gibiers à poil et à plumes : chevreuil, sanglier... - Les volailles : canard, dinde, lapin, oie, pigeon, pintade, poulet. - Les abats : cervelle, cœur, foie, langue, ris, rognons, tripes. - Les poissons, les coquillages et les crustacés. - Les œufs. - Le jambon. (Les charcuteries comme les rillettes, saucisses, saucissons, pâtés, boudins sont à classer dans les lipides du fait de leur forte teneur en graisses).</p>	<p>Des protéines de bonne valeur biologique, du fer, du phosphore, des matières grasses saturées sauf les graisses de poisson, des vitamines A, B et D.</p>	<p>Protéines.</p>	<p>Éléments de structures, dits bâtisseurs de l'organisme, et du fer.</p>
<p>Les matières grasses animales : Beurre, crème fraîche, lard, saindoux, graisse d'oie, de bœuf et de mouton, lard, charcuteries (boudin, pâtés, rillettes, saucisses, saucisson...), fromages gras (fromages fermentés à pâtes molle ou dure, fromages de chèvre).</p>	<p>Des graisses saturées en quantité variable, des vitamines A, D, E.</p>	<p>Lipides.</p>	<p>Énergétique.</p>
<p>Les matières grasses végétales : Huiles, margarines végétales, fruits oléagineux (noix, noisette, amande...), avocat. (La végétaline issue de l'huile de coprah est une graisse très saturée).</p>	<p>Des graisses insaturées, mono et poly-insaturées, de la vitamine E.</p>	<p>Lipides.</p>	<p>Énergétique Rôle dans les processus de protection et d'élaboration des membranes cellulaires.</p>

N. B. : Les glucides sont aussi appelés sucres, les protéines, les protides ; et les lipides, les graisses. L'eau n'apporte pas de nutriment, c'est pourquoi elle n'apparaît pas dans le tableau.

Il existe d'autres classifications des aliments (elles restent voisines de celle-ci).