

Nutriments

Macronutriments

Lipides (gras)

À quoi ça sert ?

Entrent dans la constitution des membranes cellulaires et des fibres nerveuses. Fournissent jusqu'à 70 % de l'énergie du corps au repos. Facilitent l'absorption des vitamines liposolubles. Servent d'isolant contre le froid et de coussins protecteurs pour les organes.

Où en trouver ?

Bons gras (monoinsaturés et polyinsaturés, incluant oméga-3 et oméga-6) : huiles végétales (ex. : maïs, lin, tournesol, olive, etc.), graines et noix, poisson. Mauvais gras (lipides saturés et gras trans) : produits d'origine animale (viande et produits laitiers), huile de palme et de coco, huiles hydrogénées.

Glucides (sucres)

À quoi ça sert ?

Alimentent en énergie les cellules nerveuses, les globules rouges et les muscles pendant l'effort physique.

Où en trouver ?

Glucides complexes : fruits, légumes, lait, grains entiers, légumes racines (pommes de terre), pâtes, pain, riz et foie des animaux. Glucides simples : fruits, certains légumes, sucreries.

Protéines

À quoi ça sert ?

Constituent le matériau de base des cellules. Participent à la formation de l'hémoglobine, des anticorps, des enzymes et des hormones. Servent à la croissance, à la réparation et à la reconstitution des divers tissus.

Où en trouver ?

Produits d'origine animale (viande rouge, poisson, volaille, fruits de mer, œufs et produits laitiers), légumineuses, noix et fèves de soya.

Minéraux

À quoi ça sert ?

Renforcent certaines structures (dents, squelette). Contribuent au bon fonctionnement de l'organisme.

Où en trouver ?

En quantité variable dans presque tous les aliments.

Micronutriments

Eau

À quoi ça sert ?

Constitue de 50 % à 60 % du poids d'un adulte. Est le deuxième élément vital, après l'oxygène.

Où en trouver ?

Eau du robinet, jus, fruits, légumes, boissons de toutes sortes.

Vitamines

À quoi ça sert ?

Rendent possible l'utilisation des glucides, des lipides et des protéines par les cellules. Accélèrent les réactions chimiques.

Où en trouver ?

Fruits, légumes, grains entiers, poisson et produits d'origine animale.