

ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE : LES BESOINS DE MON CORPS

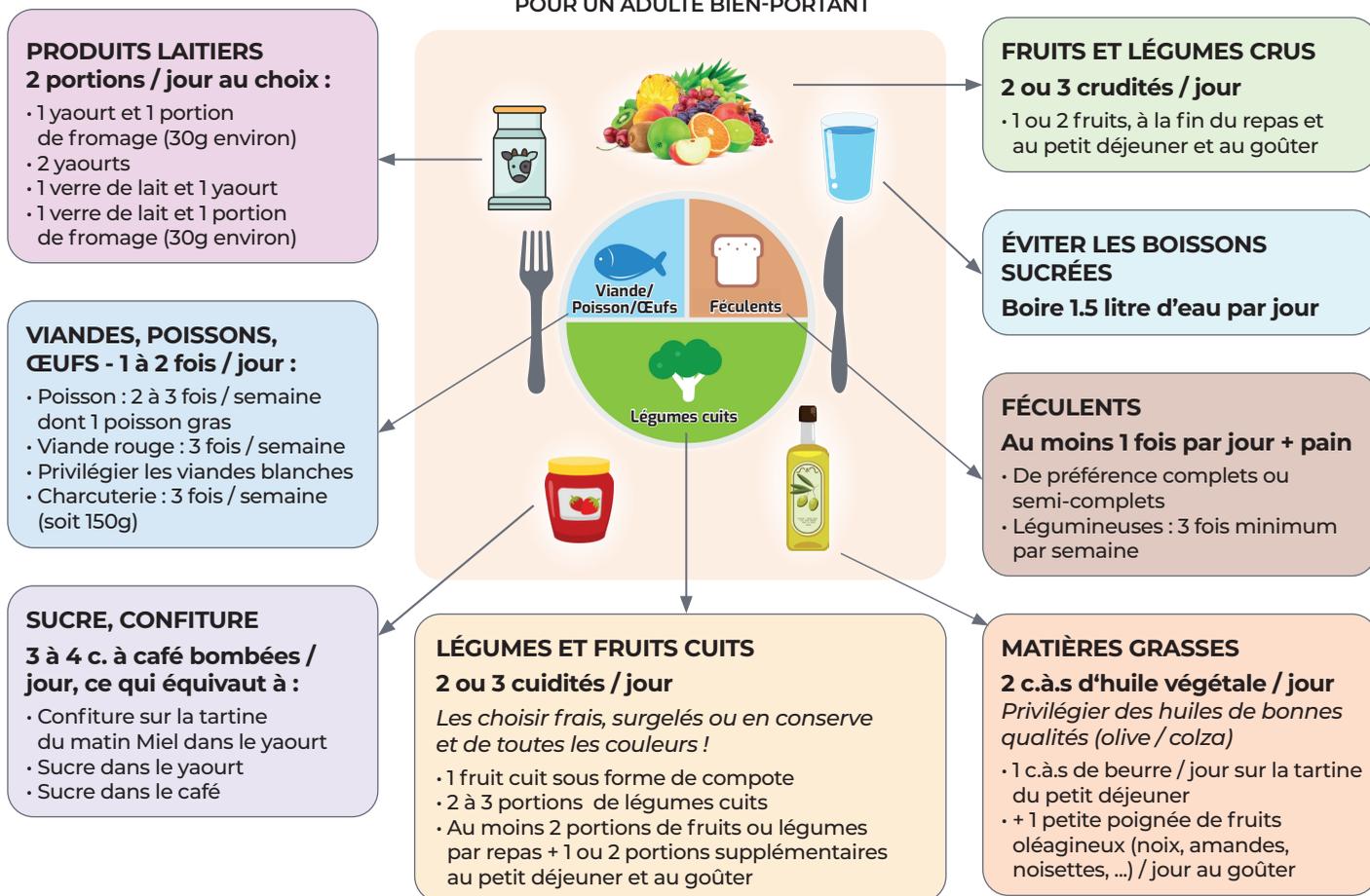
LE RÔLE CLÉ DE L'ALIMENTATION

Une alimentation équilibrée permet de prévenir le surpoids, l'apparition de maladies cardio-métaboliques et des cancers.



COMMENT COUVRIR VOS BESOINS ALIMENTAIRES ?

POUR UN ADULTE BIEN-PORTANT



ET POUR LE PLAISIR, JUSTE DE TEMPS EN TEMPS :



- Les gâteaux, les viennoiseries...
- Les produits gras et sucrés : pizza, hamburger, frites...
- Les produits transformés ou déjà préparés : **PRIVILEGIEZ LE FAIT MAISON !**

C'EST QUOI L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ?



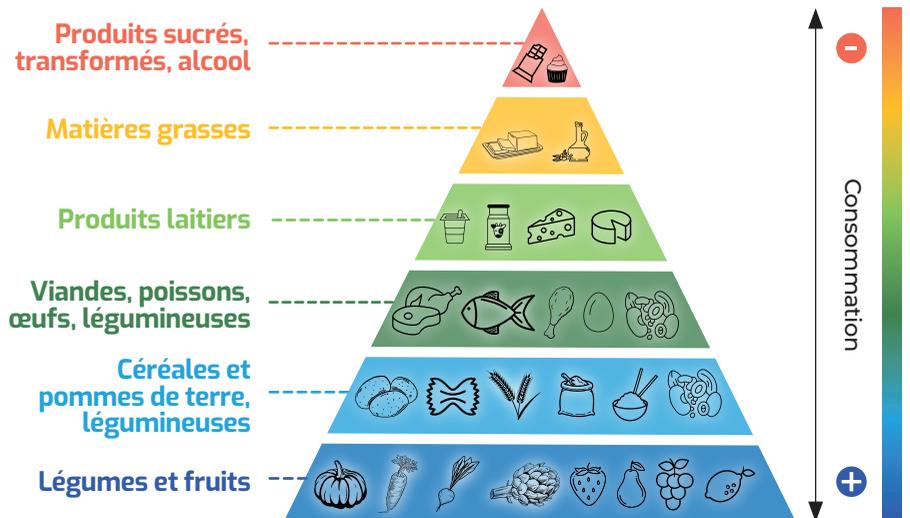
L'équilibre alimentaire consiste à apporter au corps tous les **nutriments** dont il a besoin pour bien **fonctionner** : respirer, réfléchir, faire circuler le sang (cœur), filtrer le sang (reins), digérer, bouger, parler, voir, entendre...



Recommandations nutritionnelles pour prévenir l'apparition de certaines maladies :

7 familles d'aliments permettent de couvrir les besoins du corps

Les familles d'aliments sont présentées par ordre de priorité dans une alimentation équilibrée (de bas en haut en fonction de leur importance dans notre alimentation)



RNP (Recommandations Nutritionnelles pour la Population) données par l'ANSES (l'Agence Nationale de Sécurité de l'alimentation, de l'environnement et du travail)

LE RÔLE DE LA MASTICATION

La mastication est une étape essentielle dans la nutrition. Elle a pour fonction :

D'INSALIVER

manque de mastication = défaut d'insalivation = trouble digestif

DE DÉCLENCHER LA SATIÉTÉ



DE DIMINUER LES TROUBLES DIGESTIFS TELS QUE :

- les reflux gastriques
- les ballonnements
- les flatulences
- les maux de ventre

DE TROUVER SON POIDS D'ÉQUILIBRE (dit poids régulé)

la mastication contribue à la perte de poids

DE DIMINUER LES RISQUES DE FAUSSES ROUTES

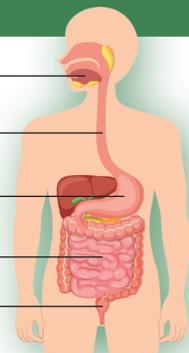
DE FACILITER LA DIGESTION DES ALIMENTS

LE SYSTÈME DIGESTIF

Les étapes de la digestion

- 1 Mastication
- 2 Déglutition
- 3 Malaxage
- 4 Propulsion
- 5 Elimination

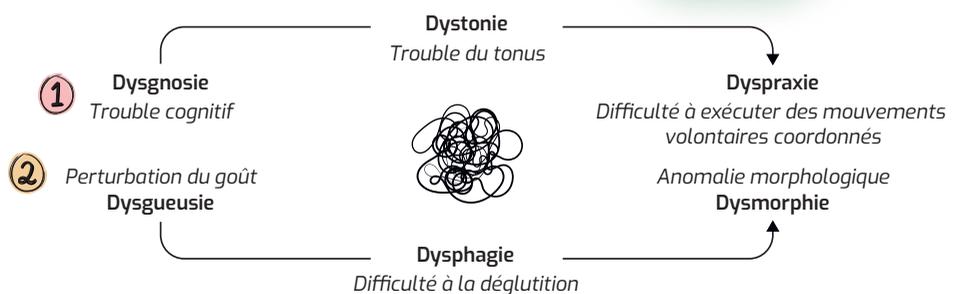
- 1 Glandes salivaires
- 2 Œsophage
- 3 Estomac
- 4 Intestin grêle
- 5 Rectum



Les troubles de la mastication

Ils peuvent être associés à des **TROUBLES NEURO-MOTEURS** ou **TROUBLES DU LANGAGE**.

Le système neuro-moteur intervient **doublement** sur les capacités masticatoires d'une personne :



En conclusion : prenez bien le temps de mastiquer !