

IV – L'équilibre alimentaire

Les aliments peuvent être répartis en groupes selon leur composition et ce qu'ils apportent à l'organisme :



Groupe 1 : VOPA = La viande, les œufs, le poisson et les abats sont des aliments riches en protides qui interviennent dans la construction de notre corps. Les protides jouent un rôle bâtisseur.

Groupe 2 : Produits laitiers = Le lait et les fromages sont très riches en calcium. Le calcium est également un constituant bâtisseur.

Groupe 3 : Corps gras = Le beurre, l'huile, les noix, la charcuterie, sont riches en lipides qui constituent la source d'énergie de l'organisme. Les lipides sont des constituants énergétiques.

Groupe 4 : Féculents = Le pain, les pâtes, la pomme de terre, le riz, les produits sucrés sont riches en amidon ou en sucre qui sont également des constituants énergétiques.



Groupe 5 : Les fruits et les légumes cuits ou crus = Ils sont riches en vitamines et en fibres qui permettent le bon fonctionnement de notre corps. Ce sont des constituants fonctionnels ou protecteurs.

Groupe 6 : L'eau = elle intervient dans la construction, dans la protection de l'organisme, ainsi que dans la production d'énergie par l'organisme. Elle constitue 60 % de notre corps. Nous la perdons sans cesse et il faut la remplacer par de l'eau potable ou des jus de fruits, et l'eau de nos aliments.

Une ration alimentaire équilibrée est la base d'une alimentation variée.

L'équilibre d'une ration alimentaire ne peut être obtenu que par la consommation de tous les groupes d'aliments à répartir entre les trois repas, en quantité adaptée à chaque âge et aux besoins de chacun.

Les aliments vont être digérés pour donner les nutriments. Il y en a quatre catégories :

- Les Glucides (sucres)
- Les Lipides (gras)
- Les Protides ou protéines (Viandes)
- Les Vitamines et sels minéraux



Une ration alimentaire équilibrée se compose de la manière suivante :

Glucides : 55 % de l'apport énergétique total
Lipides : 30 % de l'apport énergétique total
Protides : 15 % de l'apport énergétique total

D'autre part, il faut respecter certaines données :

Pour les glucides, les sucres rapides ne doivent pas dépasser 10 % de l'apport énergétique total.

Pour les lipides, leur apport d'origine végétale doit être d'au moins 40 %.

Pour les protéines, leur apport doit être partagé entre les protides d'origine animale (2/3) et végétale (1/3).

Pour équilibrer une ration alimentaire, le docteur Creff a proposé la règle du « 421 = GPL ». Cette règle peut s'avérer utile, car facile à retenir. En effet il vous suffit d'appliquer à chaque repas :

4 parts de glucides - 2 parts de protides - 1 part de lipides

Nutriments	Nous devons retrouver dans notre assiette et à chaque repas :
4 portions de glucides	<ul style="list-style-type: none"> - une crudité : Salade, tomate... - une cuitité : Légumes cuits... - un glucide à digestion lente (Pain, riz, pâte, semoule...) - Un glucide à digestion rapide : Miel, confiture, compotes, chocolat...
2 portions de protides	<ul style="list-style-type: none"> - un protide lacté apportant du calcium (Lait, fromage...) - un protide non lacté (Viandes, poissons, œufs, crustacés...)
1 portion de lipides	<ul style="list-style-type: none"> - 1/2 portion de lipide d'origine animale (Beurre, crème fraîche, graisses animales...) - 1/2 portion de lipide d'origine végétale (Huile, margarines fruits oléagineux...)



V – La bouche et les dents

Les mammifères ont en principe tous deux séries de dents consécutives. Chez certaines espèces cela n'est valable que pour quelques dents, chez les cétacés odontocètes qui font exceptions, la seconde série est atrophiée et ne pousse jamais. Chez l'homme ces dents sont appelées **dent déciduale**, ou **dent de lait**. C'est une dent apparaissant chez l'enfant, et qui restera dans sa bouche quelques années avant de tomber pour laisser la place à une dent permanente. **Déciduale** vient du latin "*deciduus*" signifiant "qui tombe".

Le début de la formation des dents se fait au 5^e ou 6^e mois de grossesse pour toutes les dents de lait. La première dent apparaît vers le sixième mois après la naissance. Les dents de lait ont un gros potentiel réparateur. La synthèse de dentine se fait très facilement et dure 1 an.

Il y a : 8 incisives ; 4 canines ; 8 molaires

Incisives centrales : sortent vers 6-10 mois / tombent à 6-8 ans

Incisives latérales : sortent à 8-12 mois / tombent à 7-9 ans

Canines : sortent à 18-24 mois / tombent à 9-12 ans

Première molaire : sortent à 12-18 mois / tombent à 9-11 ans

Deuxième molaire : sortent à 24-30 mois / tombent à 10-12 ans