

HND
CONSULTING

NUTRI MAG

LES RÈGLES DE BASE POUR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Redactrice : **Mariam MAIGA**, spécialiste en Nutrition

Une initiative du cabinet nutritionnel
HND-Consulting



EQUIPE HND

Redacteur(trice) : **Mariam MAIGA**
Spécialiste Nutrition : **Dr. Bonkana MAIGA**
Graphiste : **Idrissa SYLLA**
Référent Sport : **Boureima GUINDO**

SOMMAIRE

Qu’est-ce qu’une alimentation équilibrée ?
Les différents groupes d’aliments
Conseils pratiques pour une alimentation équilibrée



NOS ENFANTS SONT DES TRESORS

♣ Vous êtes parent, saviez-vous que votre enfant a besoin de suivi médical continu pour éviter qu'il tombe malade sans que vous vous rendiez compte.

♣ Vous avez des contraintes professionnelles pour amener vos enfants à la pédiatrie où vous voulez simplement éviter les longues files.

♣ Vous êtes parents d'enfants atteins de maladie chronique entrainant de l'angoisse permanent, vous empêche d'être concentré au travail où de faire autres activités de la vie quotidienne…

Alors cette offre suivante est pour vous !

SOS médecin Mali, à travers un réseau de pédiatre met à votre disposition un son Pack de surveillance médicalisée des enfants. Ce pack offre un suivi spécialisé permettant :

♣ de prévenir et de traiter de façon précoce la maladie,

♣ de suivre leur état nutritionnel, leur développement psychologique et staturo-pondéral…

Afin qu'ils puissent mieux grandir dans les bonnes conditions de santé sans que cela puisse affecter vos activités professionnelles et sociales.

Les prestations de ce pack sont les suivants

♣ Consultation pédiatrique

♣ Surveillance nutritionnelle

♣ Soins de dépistage et de prévention

Téléphone : +223 9316 66 56

SIG

TALK ENTREPREUNARIAL

Présentation de la coopérative

Startup Innov Group

Objectifs *Missions* *Activités*

*Comment y **adhérer***

*Comment **investir** sur ses projets*

- Vendredi 23 Oct.
- ***17h-20h***
- Participation **gratuite** en présentiel uniquement
- Missabougou imm. Firdaous

J'y participe !

#Entrepreunariat

Médecins Mali · KALIYA CONSULTING · INFORMATIQUE AAKM · AGIR

1. Qu’est-ce qu’une alimentation équilibrée ?

Une alimentation équilibrée apporte quotidiennement tous les nutriments (glucides, protéines, lipides, minéraux, vitamines, eau) et toute l’énergie dont le corps a besoin, **sans carence ni excès.**

L’apport énergétique quotidien recommandé pour un adulte moyen est d’environ 2 000 à 2 500 kilocalories pour un homme et de 1 800 à 2 000 kilocalories pour une femme. Cependant, les besoins varient en fonction de l’âge, de la taille, du poids, du type de profession, de l’activité physique et de certaines circonstances (grossesse, allaitement, maladie). Le régime alimentaire doit être adapté dans ces conditions particulières. (2)



2.Les différents groupes d'aliment

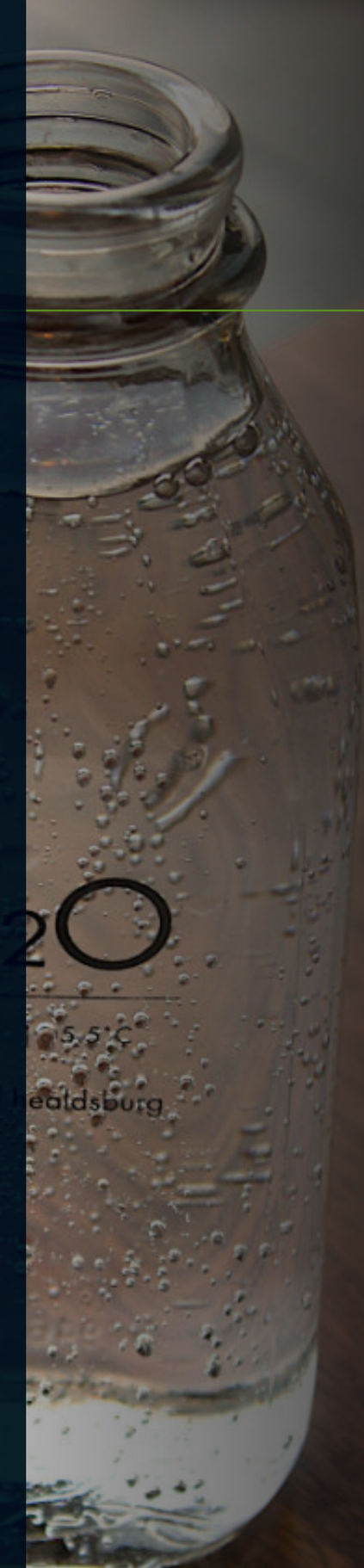
La figure ci-après représente la pyramide alimentaire où chaque étage désigne un groupe d'aliment : suivant le sens décroissant (bas vers le haut), elle nous édifie sur l'importance des aliments dont l'organisme a le plus besoin pour son bon fonctionnement ainsi que la fréquence de consommation.





Groupe 1 : Boissons

Le corps humain est constitué d'environ **60** à **70 % d'eau**. Les pertes journalières peuvent entraîner une déshydratation impliquant des troubles fonctionnels de l'organisme. Il ne faut donc pas forcément attendre d'avoir soif pour s'hydrater.
L'eau permet de compenser quotidiennement les pertes urinaires, par voie cutanée (sueur) et par voie respiratoire.
L'eau est la seule boisson dont la consommation est indispensable au bon fonctionnement de l'organisme (il est recommandé d'en boire à volonté), le thé et le café sont très utilisés pour leurs qualités stimulantes mais ne contiennent aucun élément nutritif assimilable.



Groupe 2 : Céréales et Dérivés

Cette famille regroupe les céréales, le pain, les féculents (pommes de terre, etc….), les légumineuses (soja, niébé, lentilles, etc..) et les légumes secs... Riche en sucres complexes, autrement nommés «sucres lents » qui sont une excellente source d'énergie, en protéines, en vitamines du groupe B et en fibres, elle est notre première source d'énergie et cette énergie sert à faire fonctionner les muscles (autant lors d'effort physique qu'au repos) et le cerveau.

Elle doit représenter 50% de notre ration alimentaire quotidienne.



Groupe 3 : Fruits et Légumes

Riche en glucides (de type fructose avec un IG bas à moyen), vitamines & minéraux, antioxydants, fibres alimentaires ; ce groupe favorise le transit intestinal, réduit les risques de maladies cardiovasculaires, réduit les risques de contracter certains cancers, ainsi que des maladies comme le diabète de type 2 et l'obésité.

Une consommation variée et régulière de fruits et légumes permettra de répondre aux besoins de l'organisme en fibres, vitamines et minéraux.



Groupe 4 : Laits et produits laitiers

Les produits laitiers, tels que le lait, les fromages, le yaourt, les crèmes et autres, jouent un rôle très important pendant l'adolescence puisqu'ils participent au développement de la masse osseuse qui peut doubler pendant la puberté. Ils apportent essentiellement le calcium et des protéines, des matières grasses, du fer et de la vitamine A.

Ils aident à avoir des os solides et sont nutritionnellement les aliments qui apportent la plus grande diversité d'éléments.



Groupe 5 : Viandes, poissons et œufs

Les aliments de ce groupe sont riches en protéines, en fer et en matières grasses. Il est donc important d'en consommer pour garder sa masse musculaire et éviter des carences en fer.

Par contre leurs teneurs en lipides, vitamines et minéraux sont très variables et sont fonction de l'animal et des morceaux cuisinés. C'est pourquoi, il est conseillé de varier au maximum l'origine de ces aliments.



Groupe 6 : Matières grasses

Les matières grasses regroupent le beurre, les huiles, les margarines, etc. Riches en acides gras essentiels (acide linoléique et acide alpha linoléique) en vitamines liposolubles (A, D, E, K), elles apportent également l'énergie indispensable au fonctionnement de l'organisme.

Les lipides se décomposent en acides gras (saturés, mono-insaturés et polyinsaturés). Ils sont une source d'énergie « de réserve », constituent une partie de nos cellules, et transportent les vitamines liposolubles.

Les aliments contiennent des teneurs variables en acides gras de même que les vitamines, d'où l'importance de les varier leur source car leur complémentarité joue un rôle primordial dans l'organisme (en particulier le système cardiovasculaire).





Groupe 7 : Sucre et Produits sucrés

Cette famille regroupe les aliments qui contiennent majoritairement du sucre, c’est-à-dire tous les aliments ayant un goût sucré prononcé. Nous pouvons citer entre autre le sucre, la confiture, le chocolat, les boissons sucrées, le chocolat, les viennoiseries, etc.

Leur consommation doit être modérée car ce groupe n'est pas indispensable au bon fonctionnement de notre corps. (4) (5)



Conseils pour une alimentation équilibrée

- Prenez les trois repas principaux chaque jour et complétez-les au besoin par une ou deux collations.
- Mangez des fruits, des légumes et des produits céréaliers à **grains entiers** à chaque repas. Ils constituent d'excellentes sources de vitamines, de minéraux, de fibres et d'antioxydants.
- Les noix et les graines sont d'excellentes sources de protéines, de bons lipides et d'antioxydants.
- Limitez votre consommation de graisses, particulièrement celles qui sont cachées dans les pâtisseries, fast-food etc.
- Évitez les fritures et privilégiez la cuisson de vos légumes à la vapeur et vos viandes et poissons au gril, au four, à la poêle, etc., en ajoutant peu ou pas de gras.
- Limitez les sucreries, pâtisseries, boissons gazeuses, etc.
- Buvez beaucoup au moins 1,5 à 2 litres d'eau par jour.
- Réduisez votre consommation de sel. Assaisonnez plutôt vos plats avec des épices et des fines herbes.
- Gardez le contrôle sur votre alimentation en réduisant le nombre de repas au restaurant et l'achat de plats préparés (qui contiennent souvent trop de sucres, de sel ou de gras).

Source :

1. Medinat. Qu'appelle-t-on une alimentation équilibrée ? [Internet]. Actualité Medinat. [cité 7 sept 2021]. Disponible sur: https://www.medinat.fr/blog/222/ www.medinat.fr/blog/222/qu-appelle-t-on-une-alimentation-equilibree-

2. Les besoins en calories par jour pour une femme et pour un homme [Internet]. [cité 7 sept 2021]. Disponible sur: https://sante.journaldesfemmes.fr/fiches-sante-du-quotidien/2510556-besoin-en-calories-journalier-femme-homme/

3. Pourquoi « manger équilibré » nous rend gros et malades... [Internet]. Manger Vivant. 2016 [cité 7 sept 2021]. Disponible sur: https://www.mangervivant.fr/pourquoi-vous-ne-devez-pas-manger-equilibre/

4. Les Différents Groupes D'Aliments - Blog Eric Favre | Sport Nutrition Expert [Internet]. [cité 8 sept 2021]. Disponible sur: https://www.ericfavre.com/lifestyle/les-differents-groupes-daliments/

5. Aliments Rations alimentaires1.pdf.

