

RATION ÉNERGÉTIQUE - RÉPARTITION GLUCIDES, LIPIDES, PROTIDES

Imaginons que vous êtes une femme de 40 ans, mesurez 1m54 et pesez 60 kgs.

Étape n°1 : Comment calculer son poids idéal : L'indice de masse corporelle (IMC) est le Poids (en kg) divisé par la taille (en mètre) x (taille en mètre), $IMC = P / T * T$
Le résultat obtenu doit être compris entre 20 et 25

Résultat pour notre exemple : $60 : (1,54 \times 1,54) = 25,2$

Étape n°2 : Comment calculer ses besoins en calories :

Chacun a des besoins différents en lipides et en glucides ; leur consommation dépend d'un grand nombre de facteurs : âge, sexe, poids, activité.

Afin d'obtenir vos besoins caloriques estimés, remplacez le facteur "poids" par votre poids en kilogrammes dans l'équation correspondant à votre âge.

Si êtes femme au foyer et faites très peu de sport : votre niveau d'activité professionnel sera considéré comme "léger" et celui de loisir seront considérés comme "inactif".

Age	Hommes	Femmes
18-29 ans	$((0,063 \times \text{poids}) + 2,896) \times 239$	$((0,062 \times \text{poids}) + 2,036) \times 239$
30-60 ans	$((0,048 \times \text{poids}) + 3,653) \times 239$	$((0,034 \times \text{poids}) + 3,538) \times 239$
+ de 60 ans	$((0,049 \times \text{poids}) + 2,459) \times 239$	$((0,038 \times \text{poids}) + 2,755) \times 239$

Résultat pour notre exemple : $((0,034 \times 60) + 3,538) \times 239 = 1333,142$

Selon votre niveau d'activité, votre corps réclamera l'apport calorique dont il a besoin.

Multipliez le résultat obtenu à l'issue de l'étape 1 par les niveaux d'activité ci-dessous.

Homme :				Femme :			
Loisir	Activité professionnelle			Loisir	Activité professionnelle		
	Lég.	Mod.	Lourde		Lég.	Mod.	Lourde
Inactif	1,4	1,6	1,7	Inactif	1,4	1,5	1,5
Modérée	1,5	1,7	1,8	Modérée	1,5	1,6	1,6
Très actif	1,6	1,8	1,9	Très actif	1,6	1,7	1,7

Résultat pour notre exemple : $1333,142 \times 1,4 = 1866,398$ calories

Si vous essayez de perdre ou de gagner du poids, vous devrez varier votre apport calorique en conséquence. **La meilleure manière de perdre du poids est de soustraire 500 calories de vos besoins énergétiques estimés** et inversement si vous souhaitez en gagner.

Vous soustrayez donc 500 cal de votre résultat : $1866 - 500$ soit 1366 cal journalières = Ration Energétique

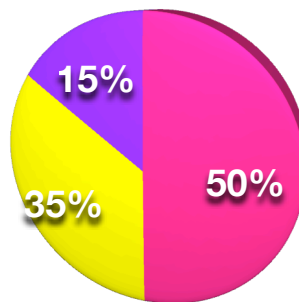
Savoir que :

1 g de protéines apporte 4 kcal

1 g de lipides apporte 9 kcal

1 g de glucides apporte 4 kcal

Ration Energétique



● Glucides 50%

● Lipides 35%

● Protides 15%

Étape n°3 : Comment calculer ses besoins lipidiques = 35%

Quantité en g = $(35\% \text{ de la Ration Énergie}) / 9$

Pour notre exemple : $(1366 \times 0,35) / 9 = 53 \text{ g}$

Dans votre alimentation journalière, la proportion de calories provenant de corps gras à respecter est :

1/3 de graisses saturées (lard, beurre, crème) ;

1/3 de graisses végétales (huile d'olive, d'arachide) ;

1/3 de graisses poly-insaturées (tournesol, soja, maïs).

Étape n°4 : Comment calculer ses besoins glucidiques = 50%

Quantité en g = $(50\% \text{ de la Ration Énergie}) / 4$

Pour notre exemple : $(1366 \times 0,50) / 4 = 170 \text{ g}$

La proportion à respecter dans votre alimentation journalière est : 1/2 de sucres simples, 1/2 de sucres complexes.

Étape n°4 : Comment calculer ses besoins protéiniques

Besoin minimum physiologique de base = 0,8 g/kg

Sédentaire Activité moyenne Travail de force

Homme 90 g 100 g 110-120 g

Femme 60-70 g 80-95 g 100-110 g

Cet apport est à conserver, même en temps de régime.

Regarder les calories n'est pas suffisant ! :

Voici, trois produits courants qui, pour 100 g, ont la même valeur calorifique totale : 110 calories.

	Protéines	Glucides	Lipides
Riz	8 cal.	96 cal.	4 cal.
Steak	80 cal.	0 cal.	31 cal.
Fromage blanc 30%	16 cal.	4 cal.	62 cal.

Si chacun de ces aliments représentait la ration journalière, imaginez à quel point votre alimentation serait déséquilibrée : trop de glucides pour le riz, trop de protéines pour le steak, trop de lipides pour le fromage blanc.

Pour réaliser facilement un repas équilibré, servez-vous de la **règle dite des 421** inventée par le Dr Greff en 1965.

4 PORTIONS GLUCIDES

Une crudité (Salade)

Un légume cuit

Un glucide lent (Pain)

Un glucide rapide (Sorbet)

2 PORTIONS PROTIDES

Un protide lacté (Fromage)

Un protide non lacté (viande)

1 PORTION LIPIDES

Moitié d'origine animale (Beurre)

Moitié d'origine végétale (Huile)



RATION ÉNERGÉTIQUE - RÉPARTITION GLUCIDES, LIPIDES, PROTIDES

L'équilibre alimentaire passe avant tout dans l'instauration des 3 repas pris à heures régulières, et éventuellement une collation. Il ne faut en sauter aucun au risque d'augmenter les quantités et donc les calories au repas suivant.

Le petit-déjeuner doit apporter 30 % de la ration journalière, le déjeuner 35 % et le dîner 35 %.

Il est nécessaire de respecter une structure au sein des repas afin que soient présents tous les nutriments assurant les fonctions vitales de notre organisme. Il faut manger à horaires réguliers en prenant son temps pour mieux digérer.

L'élimination d'une composante peut être à l'origine d'une fringale ou d'un coup de fatigue durant les heures qui séparent du repas suivant.

Le sportif doit privilégier les sucres lents et les céréales complètes qui sont plus riches en minéraux, vitamines et fibres.

L'Équilibre alimentaire journalier : **LE BATEAU ALIMENTAIRE**

La représentation du régime global est schématisée par une représentation expressive d'un bateau, remplaçant l'ancienne pyramide utilisée. Les différentes parties du *bateau alimentaire de référence* correspondent aux différentes catégories d'aliments ; leurs surfaces sont proportionnelles aux quantités journalières conseillées pour chacune de ces catégories d'aliments, à savoir 15% de protéines, 35% de lipides et 50% de glucides dont 10% de glucides simples.

la coque ou ossature, en deux parties, représente les viandes/poissons/œufs et les produits laitiers, nos principales sources de protéines ; ils apportent également des minéraux, des oligo-éléments et des vitamines du groupe B. Au delà de leur contribution à l'apport énergétique totale (1 g apporte 4 kcal) les protéines, nous l'avons vu, jouent un rôle structural indispensable dans la cellule vivante.

la quille ou socle, en deux parties, représente les graisses visibles d'origine animale et végétale, sources d'acides gras et de vitamines liposolubles A, D, E, K ;

la grande voile ou moteur représente le pain, les céréales et dérivés, la pomme de terre et les légumes secs, sources de glucides complexes (amidon), de protéines végétales et de vitamines du groupe B ;

la petite voile de poupe ou starter représente le sucre et les produits sucrés, sources de glucides simples (glucose, fructose) ;

les deux focs de proue ou piliers représentent les fruits et légumes, sources d'eau, de glucides simples (fructose), de fibres et de divers minéraux. Si l'apport énergétique de notre alimentation est indispensable, sa qualité nutritionnelle est tout aussi primordiale pour le maintien en bonne santé. Les fruits et légumes constituent l'exemple d'aliments peu caloriques mais présentant sur le plan qualitatif de nombreux intérêts nutritionnels. En effet, les fruits plus que les légumes apportent du fructose, un sucre simple de même valeur énergétique que le glucose (4 kcal/g). Et surtout, ils contribuent significativement à notre apport quotidien en eau (jusqu'à 80-95% de leur poids) et

sont des fournisseurs privilégiés d'une large variété de molécules bénéfiques que nous sommes incapables de fabriquer : Les fibres, les minéraux, les micro-constituants, les vitamines (voir glossaire).

Le bateau vogue sur une **eau** abondante, seule boisson indispensable dont la consommation journalière conseillée est d'environ 1,5 litre. La consommation d'**alcool**, qui doit rester modérée, pourrait être schématisée par un tonneau freinateur attaché à la poupe.

Les couleurs utilisées correspondent à celles proposées par le Comité français d'éducation pour la santé (CFES).

Menu-type d'une journée

PETIT DEJEUNER

1 boisson chaude

Thé au café pour éveiller l'organisme.

1 produit laitier

Lait, yaourt, fromage blanc ou petit suisse, pour l'apport en protéines animales (qui agissent sur la satiété et la fatigue) et en calcium.

1 fruit

Cru, en compote ou en jus, pour l'apport en sucres à assimilation rapide, nutriment nécessaire au fonctionnement du cerveau, des muscles, pour démarrer la journée et pour l'apport en vitamines, C notamment.

1 produit céréalier

Pain, biscottes, céréales pour petit déjeuner, pour l'apport en sucres à assimilation lente, prenant le relais du fruit. De plus il contient des vitamines, des minéraux, et des protéines végétales non négligeables.

DÉJEUNER ET DINER

Selon le degré d'activité de l'après midi, on augmentera les quantités du déjeuner (notamment le féculent), mais on respectera la même structure aux 2 repas.

1 protéine animale

Viande, oeuf, poisson, pour l'apport en protéine et en fer

1 légume cru ou cuit

Pour l'apport en eau, minéraux, vitamines et fibres.

1 féculent

Riz, pâtes, semoule, légumes secs, pomme de terre, petits pois, maïs ou pain.

Le sucre qu'ils apportent fournit l'énergie nécessaire au fonctionnement des organes et des muscles tout au long de l'après midi ou de la soirée. Ils contiennent aussi des protéines végétales participant au maintien de la masse musculaire, des vitamines, minéraux et fibres.

1 produit laitier

Laitage ou fromage, pour l'apport en protéines et en calcium.

1 fruit cru ou cuit

Pour le sucre rapide, fructose, et les vitamines.

Il faut respecter au moins une crudité par repas, soit sous forme de légumes crus ou de fruits crus, pour couvrir les apports en vitamine C. En effet, on constate une disparition de 50% de la vitamine C après cuisson.

Des exemples de menu à 1200 kcal, 1400 kcal ?

C'est ici http://web.me.com/drijlary/EcoSante/Prevention_&_Education_files/Exemples_de_repas_1200_1400%20kcal.pdf