

<http://clg-jean-moulin-artenay.tice.ac-orleans-tours.fr/eva/spip.php?article440>

Pourquoi doit-on avoir une bonne alimentation ?

- A la une -



Publication date: mardi 13 février 2024

Copyright © Collège Jean Moulin - Tous droits réservés

Pourquoi doit-on avoir une bonne alimentation

DÉFINITION

du mot "alimentation"

Action ou manière d'alimenter, de s'alimenter.

L'alimentation est le choix et l'intégration de la nourriture (*ensemble d'aliments*) par un être vivant. Une fois les aliments choisis et intégrés (*par exemple par ingestion*), les processus de nutrition permettent à l'organisme de survivre et de fonctionner.

Un Jour Une Question :

[-] *Pourquoi doit-on faire attention à ce qu'on mange ?*

Une alimentation variée et équilibrée, associée à une activité physique régulière, donne une sensation de bien-être et aide à rester en bonne santé. En effet, les aliments :

- apportent l'énergie nécessaire au fonctionnement quotidien de l'organisme ;
- permettent au corps de se développer, de se renforcer et d'évoluer.

C'est pourquoi il est important de surveiller ce que l'on mange, tant en termes de quantité que de qualité.

De plus, il est recommandé de tenir compte des besoins spécifiques à certaines périodes de la vie.

[-] *C'est quoi l'alimentation du futur ?*

CONSÉQUENCES

d'une mauvaise alimentation

La malnutrition est une notion qui recouvre la dénutrition, le surpoids et l'obésité, et également d'autres maladies non transmissibles (MNT) liées à l'alimentation comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires (maladies du coeur) et les accidents vasculaires cérébraux, ainsi que certains cancers (sein, utérus, foie), l'hypertension, les troubles hormonaux et les problèmes respiratoires.

Signes d'une mauvaise alimentation :

- inflammation
- mauvaise digestion
- constipation
- malnutrition
- prise de poids indésirable
- diabète
- maladies du coeur
- mauvaise haleine

Est-ce que mal manger fatigue ?

En effet, une alimentation malsaine et déséquilibrée peut causer un niveau de fatigue anormalement élevé.

Comment éviter la mauvaise alimentation ?

Parmi les recommandations spécifiques pour une alimentation saine figurent la consommation régulière de fruits, de légumes, de légumineuses, de noix et de céréales mais aussi la réduction de la consommation de sel, de sucre et de graisses. Il est également conseillé de choisir les acides gras insaturés plutôt que les graisses saturées.

Une mauvaise alimentation peut-elle nous tuer ?

La malnutrition peut causer énormément de problèmes pour nous et pour la nature. Par exemple, le "*Nutella*" est la cause de la déforestation puisqu'on utilise de l'huile de palme pour sa fabrication. Si l'alimentation peut nous rendre malade, elle reste néanmoins essentielle à notre survie. Malheureusement les aliments gras et sucrés peuvent créer une dépendance, c'est pourquoi des usines d'agroalimentaire ajoutent du sucre et du gras pour augmenter les ventes. Cela dit, on peut toujours consommer ces aliments mais de façon modérée : il faut faire attention à notre santé vu qu'elle est fragile. Ce qui est dommageable, c'est que la nourriture bon marché accessible aux pauvres est la plupart du temps une alimentation de mauvaise qualité. C'est le cas de l'alcool très vendu mais dangereux pour la santé. L'alcool peut nous jouer des tours et causer de graves problèmes.

Que faut-il faire pour avoir UNE BONNE ALIMENTATION ?

Un régime alimentaire sain est composé de fruits, de légumes, de légumineuses, par exemple des lentilles et des pois, de fruits secs et de céréales complètes comme le maïs, le millet, l'avoine, le blé et le riz brun non transformé.

Quels sont les meilleurs aliments pour la santé ?

- Foie de boeuf. Les abats comme le foie de boeuf sont de véritables bombes nutritionnelles.
- Rufs
- Saumon sauvage
- Fruits de mer
- Fromage
- Champignons
- Quinoa

Quels aliments faut-il manger pour vivre plus longtemps ?

- L'ail a souvent mauvaise presse en raison de son odeur tenace, pourtant il est un des condiments les plus bénéfiques pour la santé
- La grenade est le fruit le plus riche en vitamine C
- L'huile d'olive
- Le thé vert
- Le chocolat
- Le chou
- Le raisin

Pourquoi doit-on avoir une bonne alimentation ?

- Les baies de goji

Chez l'adulte, une alimentation équilibrée diminue le risque d'être atteint de certaines maladies chroniques et cancers et, ainsi, augmente l'espérance de vie. Ses effets bénéfiques sont majorés par la pratique d'une activité physique régulière.

Pour retrouver le rôle de l'alimentation dans certaines maladies, vous pouvez visiter la page [ameli.fr](https://www.ameli.fr) correspondante.