

# Les régimes alimentaires

Un régime alimentaire indique la façon dont un être vivant se nourrit

On distingue les régimes normaux et les régimes thérapeutiques

## **I- Les régimes normaux :**

Ce sont les régimes suivis par les personnes en bonne santé. L'individu en bonne santé a le choix entre deux types d'alimentation : une alimentation mixte équilibrée et une alimentation végétarienne

### **1) Alimentation mixte équilibrée :**

Une alimentation mixte doit être basée sur la consommation d'aliments d'origine animale et d'origine végétale. Elle doit aussi être diversifiée et variée :

**Diversifier son alimentation**, c'est consommer chaque jour au moins un aliment de chacun des cinq groupes d'aliments : pain et féculents, fruits et légumes, viande-poisson-œufs, produits laitiers, matières grasses.

**Varier son alimentation**, c'est consommer d'un jour à l'autre des aliments différents au sein de chacun de ces groupes d'aliments. S'il faut manger quotidiennement un aliment au moins du groupe des produits laitiers par exemple, il est important d'alterner chaque jour le lait, les yaourts et les fromages.

Parce qu'aucun des aliments ne contient tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de notre organisme (mis à part le lait maternel pour le nourrisson), nous devons diversifier et varier notre alimentation. Ainsi, elle couvrira au mieux l'ensemble de nos besoins, en particulier en vitamines, en sels minéraux et en oligoéléments et limitera la consommation de nutriments dont l'excès est nocif - graisses saturées ou sel, par exemple

### **2) Une alimentation végétarienne équilibrée :**

Elle exclut les chairs d'animaux. C'est une alimentation lacto-ovo-végétarienne

L'alimentation végétarienne consiste à consommer des aliments d'origine végétale tout en évitant les produits d'origine animale. Toutefois, certains végétariens consomment aussi des œufs, du fromage, du miel et du poisson.

L'alimentation végétarienne peut fournir tous les éléments nutritifs dont vous avez besoin à tout âge, de même que certains bienfaits additionnels pour la santé. L'alimentation végétarienne compte souvent des taux moins élevés de lipides, de lipides saturés et de cholestérol qu'une alimentation à base de viande, en plus d'offrir davantage de fibres, de certains sels minéraux et d'antioxydants comme les vitamines C et E. L'alimentation

végétarienne peut réduire la pression artérielle, améliorer les taux de cholestérol et aider à maintenir un poids plus sain, tout en réduisant l'incidence de diabète de type 2, des facteurs susceptibles de réduire les risques de maladies du cœur et d'accidents vasculaires cérébraux (AVC).

Lorsque vous adoptez une alimentation végétarienne, il est bon de vous familiariser avec les quatre groupes alimentaires tels que : les produits céréaliers, les légumes et les fruits, les produits laitiers et les substituts riches en protéines comme les haricots, le soya, les noix et les graines. Il est recommandé de :

- Consommer au moins un légume vert foncé et un légume orangé chaque jour.
- Consommer des légumes et des fruits plus souvent que du jus.
- Boire du lait écrémé, 1 % ou 2 % à chaque jour.
- Consommer des substituts de la viande comme des haricots, des lentilles et du tofu plus souvent.
- Consommer une petite quantité de lipides insaturés chaque jour.
- Calmer la soif avec de l'eau.

Pour être équilibré, l'alimentation végétarienne doit être diversifiée et il faut respecter :

Apport glucidique

Apport lipidique

Apport protéique

La complémentation des protéines

Apport vitaminique

Apport hydrominéral

Apport calcique

Apport en fibres alimentaires