

Activité 4 : L'équilibre alimentaire

On entend souvent dire que « manger équilibré » est très important pour être en bonne santé.

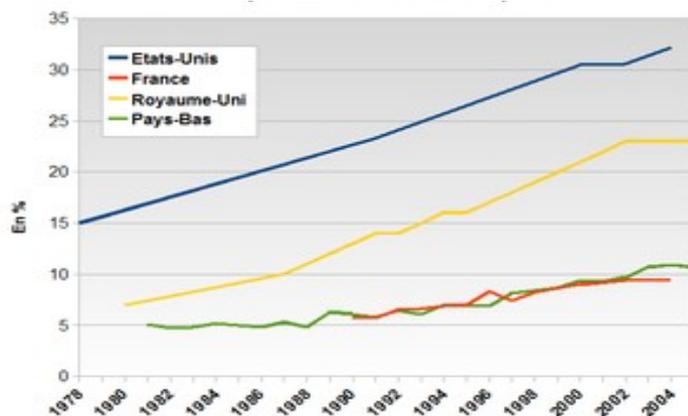
Problématique : Que signifie manger équilibré ?

A partir des documents suivants et de tes connaissances, apporte **en groupe** une réponse à la problématique sous un aspect **quantitatif** et **qualitatif**.

| | | | | |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------|
| Travailler en groupe | Je travaille avec mes camarades | et joue mon rôle dans le groupe. | Je contribue à faire avancer le groupe | et induis une bonne dynamique. |
|-----------------------------|---------------------------------|----------------------------------|--|--------------------------------|



Doc 1 : Roxane dans les « bracelets rouges » TF1, une adolescente hospitalisée pour cause d'anorexie



Doc 2 : Evolution du pourcentage d'obésité.
(source INSEE, Obépi Roche)

Obésité : accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. (OMS) L'obésité est le résultat inhérent au fait d'ingérer beaucoup plus de calories que l'on n'en dépense sur le long terme. (wikipédia)

Anorexie : symptôme qui correspond à une perte de l'appétit.

Anorexie mentale: L'anorexie mentale est un trouble du comportement alimentaire essentiellement féminin, qui entraîne une privation alimentaire stricte et volontaire pendant plusieurs mois, voire plusieurs années. (Inserm)

Boulimie : est caractérisée par un rapport pathologique à la nourriture, se manifestant par des ingestions excessives d'aliments (allant jusqu'à l'inconfort gastrique), de façon répétitive et durable. (wikipédia)

Doc 3 : Définition et origine de quelques troubles alimentaires.

| Age | Niveau sédentaire | Niveau peu actif | Niveau actif |
|---------------|-------------------|------------------|--------------|
| Hommes | | | |
| 19-30 ans | 2500 | 2700 | 3000 |
| 31-50 ans | 2350 | 2600 | 2900 |
| 51-70 ans | 2150 | 2350 | 2650 |
| 71 ans + | 2000 | 2200 | 2500 |
| Femmes | | | |
| 19-30 ans | 1900 | 2100 | 2350 |
| 31-50 ans | 1800 | 2000 | 2250 |
| 51-70 ans | 1650 | 1850 | 2100 |
| 71 ans + | 1550 | 1750 | 2000 |

Doc 4 : Tableau des besoins énergétiques journaliers (Kj/jour).

Fer : 14 mg/jours, son manque entraîne une anémie, c'est à dire un teint pâle, une sensation de fatigue permanente, des essoufflements et entraîne à terme malaises et évanouissements.

Vitamine D : 5µg/jour, son rôle dans l'absorption du calcium et du phosphore par les intestins, entraîne un déséquilibre du capital osseux en cas de carence avec fatigue, faiblesse musculaire, peau sèche, douleurs osseuses, crampes...

Zinc : 10mg/jour, la carence en zinc entraîne fatigue, manque d'appétit, dépression, troubles de la mémorisation, chute de cheveux...

Calcium, vitamine c, fluor...

Doc 5 : Apports nutritionnels conseillés et effet d'une carence de quelques composés alimentaires.