



3 classes alimentaires de macronutriments constituent l'essentiel de nos aliments.

Ils sont le carburant privilégié du cerveau, qui consomme 50% des apports journaliers recommandés, des muscles et en particulier du cœur, du foie, de l'intestin et des reins. Peu caloriques (1 g n'apporte que 4 calories),

ils devraient représenter

55% des apports énergétiques quotidiens.

Lorsqu'ils sont apportés en quantité insuffisante, l'organisme puise son énergie d'abord dans des réserves au niveau du foie, puis dans la dégradation des graisses ; lorsqu'ils sont pris en excès, ils sont systématiquement stockés sous forme de graisses.

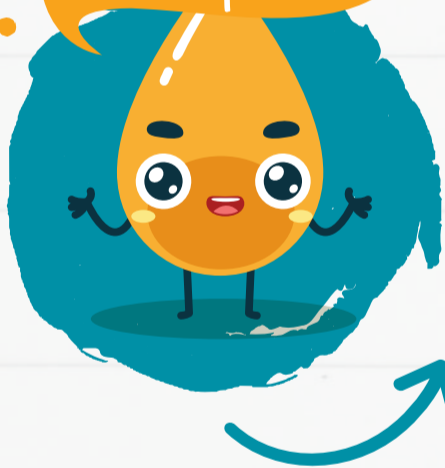
1.

Les sucres
ou glucides



2.

Les graisses
ou lipides



Ils sont la principale source énergétique.

ils véhiculent les vitamines A, D, E et K et apportent, pour certains d'entre eux, les acides gras dits essentiels.

Ils ont un rôle primordial dans la protection contre les maladies cardiovasculaires et neurologiques comme la maladie d'Alzheimer et de Parkinson.

Ils devraient représenter 30%

des apports énergétiques quotidiens.

Malheureusement, 70% des graisses ingérées sont cachées (viennoiseries, biscuits, gâteaux, céréales, chocolats...) et on en consomme souvent trop !

Elles apportent les acides aminés essentiels que le corps humain est incapable de synthétiser. C'est grâce à elles que peuvent se réparer ou se construire les cellules et les tissus musculaires détruits lors de toute dépense physique.

Elles doivent représenter

15% de nos apports quotidiens.

Au-delà, elles sont toxiques pour les reins et les articulations car elles génèrent alors une production excessive d'urée et d'acide urique.

Elles sont toujours associées aux graisses dans les aliments.

3.

Les protéines

