

Activité 4 : L'équilibre alimentaire

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

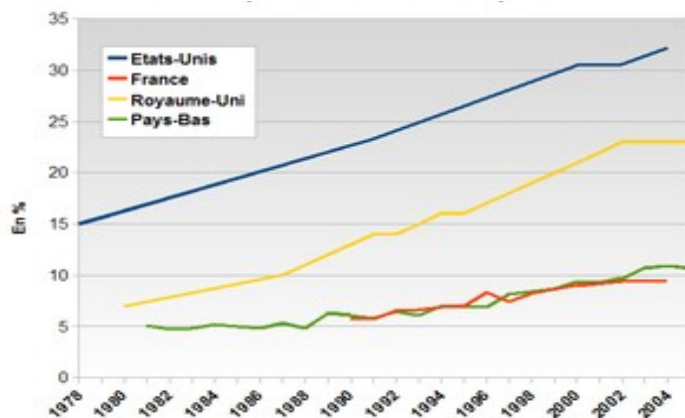
Problématique : Que signifie manger équilibré ?

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.