

## Les minéraux

Les minéraux sont des nutriments sans valeur énergétique, mais absolument indispensables à l'organisme. Ils doivent être fournis par l'alimentation car notre corps n'a pas la capacité de les fabriquer.

### Na Le sodium

Il régule la répartition de l'eau dans l'organisme. Il contribue à la régulation du volume sanguin (pression artérielle, débit cardiaque...).

Les principales sources sont : le sel\*, la charcuterie\*, le fromage\*, le pain\* et les préparations du commerce\*.

### K Le potassium

Il intervient au niveau des contractions musculaires et du rythme cardiaque.

Les principales sources sont : les fruits et les légumes secs\*\*, les fruits et les légumes frais, les fruits oléagineux\*\*, les pommes de terre et le cacao\*\*.

### Ca Le calcium

C'est le constituant essentiel des os.

Les principales sources sont : les produits laitiers et certaines eaux.

### P Le phosphore

C'est le deuxième constituant des os.

Les principales sources sont : les produits laitiers, les viandes, les poissons, les oeufs et les additifs phosphatés.

### Fe Le fer

Il est indispensable à la synthèse des globules rouges.

Les principales sources sont : les viandes, les abats, le boudin noir\*, les poissons et les coquillages\*.

**Sans oublier : le zinc, le magnésium, le cuivre...**

\* Riche en sel, à consommer avec modération

\*\* Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

## Le Réseau Rénif propose à ses adhérents :

- un bilan éducatif
- un e-learning
- des ateliers de diététique
- des consultations de diététique sur prescription médicale

Rénif  
3-5 rue de Metz  
75010 Paris  
Tél.: 01 48 01 93 08  
dietetique@renif.fr  
www.renif.fr

Rénif décembre 2018



## Les nutriments



## Les nutriments sont les composants des aliments

Ils peuvent apporter des calories (protéines, lipides, glucides) ou non (sels minéraux, vitamines, fibres et eau).

### Les protéines

Elles sont indispensables à la fabrication, l'entretien et le renouvellement des cellules de notre corps et en particulier celles des muscles. Elles participent au bon fonctionnement du système immunitaire, à la fabrication des hormones...

Les protéines sont :

- d'origine animale dans les viandes, les oeufs, la charcuterie\*, les poissons et les produits laitiers.
- d'origine végétale dans les féculents, le pain\*, les légumes secs\*\*, les fruits oléagineux\*\* et les produits à base de soja.

### Les lipides (ou graisses)

Ils assurent la constitution de la réserve énergétique de l'organisme. Ils permettent la synthèse de nombreuses hormones et le bon fonctionnement du système nerveux. Ils sont présents dans la composition de la paroi de toutes les cellules de l'organisme.

Les lipides sont :

- d'origine animale dans les viandes, les oeufs, la charcuterie\*, les poissons, les produits laitiers, le beurre et la crème.
- d'origine végétale dans les huiles, les margarines, les fruits oléagineux\*\*.

\*Riche en sel, à consommer avec modération

\*\*Riche en potassium, à consommer avec modération si vous avez un régime limité en potassium

## Les glucides (ou sucres)

Ce sont les carburants de l'organisme. Ils sont essentiels au fonctionnement du cerveau et des muscles.

Les glucides sont présents dans :

- les féculents, les légumes secs\*\* et le pain\*,
- les fruits et les légumes,
- le lait et les laitages,
- le sucre et les produits sucrés.

### Les fibres

C'est la partie non digérée des aliments. Combinées à l'eau, elles régulent le transit intestinal. Elles participent à la prévention de nombreuses maladies (cancers digestifs, maladies cardio-vasculaires...).

Les fibres sont présentes dans :

- les fruits et les légumes,
- les légumes secs\*\* et les céréales complètes\*\*.

### L'eau

Elle assure l'hydratation de l'organisme.

Elle est présente dans :

- les boissons,
- en grande quantité dans la plupart des aliments à l'exception du sucre, des produits sucrés et des matières grasses.

## Les vitamines

Les vitamines sont des nutriments sans valeur énergétique, mais absolument nécessaires à l'organisme. Elles doivent être fournies par l'alimentation car notre corps ne sait pas les fabriquer.

### A La vitamine A

Elle joue un rôle dans la vision, l'immunité, la croissance et la qualité de la peau. Elle est aussi antioxydante.

Les principales sources sont : le beurre, le foie, les poissons gras et les oeufs.

### B Les vitamines B (B1 à B12)

Elles interviennent dans différents métabolismes et exercent des effets préventifs face à certaines maladies.

On retrouve ces vitamines dans tous les aliments en proportions variables.

### C La vitamine C

Antioxydante, elle aide à lutter contre les infections.

Les principales sources sont : les fruits et les légumes.

### D La vitamine D

Elle aide à fixer le calcium sur les os.

Les principales sources sont : les poissons gras, les oeufs et le foie.

### E La vitamine E

Antioxydante, elle a un rôle dans l'immunité.

Les principales sources sont : les matières grasses d'origine végétale et les fruits oléagineux\*\*.

### K La vitamine K

Elle intervient dans la coagulation sanguine.

Les principales sources sont : les choux, les épinards et les salades.