

Les Substances Nutritives

RAPHAEL'S HEALTHY KITCHEN • GUIDE DE RÉFÉRENCE

Les substances que nous ingérons par notre alimentation se divisent en deux grandes catégories selon leur capacité à fournir de l'énergie à l'organisme : les **macronutriments** (nutriments de base) et les **micronutriments**.

Les macronutriments (hydrates de carbone, graisses et protéines) constituent le carburant de notre corps pour assurer le métabolisme de base et toutes nos activités. À l'inverse, les micronutriments (eau, substances minérales et vitamines) ne fournissent pas d'énergie directement, mais jouent un rôle structural et régulateur absolument vital.

Tableau Récapitulatif des Nutriments

Substances	Fonctions principales	Présence majeure
Hydrates de carbone	Fournissent de l'énergie pour le métabolisme de base et additionnel. 1 g = 17 kJ (4,1 kcal)	Pommes de terre, céréales, légumineuses, légumes, fruits, miel, lait, foie.
Lipides	Fournissent de l'énergie pour le métabolisme de base et additionnel ; diverses fonctions essentielles du métabolisme. 1 g = 39 kJ (9,3 kcal)	Graisses végétales et animales, viande, charcuterie, poisson, volaille, fromage, crème, mets frits, sauce hollandaise, mayonnaise, chocolat, avocats, olives, noix et graines.
Protéines	Servent avant tout pour la construction et l'entretien du corps. Ne servent que très partiellement à fournir de l'énergie. 1 g = 17 kJ (4,1 kcal)	Viande de boucherie, volaille, gibier, poissons, crustacés, mollusques, céréales, noix, lait, fromage, œufs, légumineuses.
Eau	Indispensable pour la construction et l'entretien du corps ; sert à régler la température corporelle ; agit comme moyen de transport et comme solvant.	Eau du robinet, eau minérale, thé, café, jus de fruits et de légumes, pommes de terre, légumes, boissons lactées, fruits.
Substances minérales	Essentielles pour la construction et l'entretien du corps ; agissent comme agents de régulation des processus biologiques internes.	Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, pommes de terre, lait et produits laitiers, œufs, volaille, viande de boucherie, gibier, poissons.

Substances	Fonctions principales	Présence majeure
Vitamines	Agissent comme agents de régulation des processus dans le corps ; assurent une protection active contre les maladies infectieuses.	Légumes, fruits, céréales complètes, légumineuses, pommes de terre, lait, fromage, beurre, œufs, volaille, viande, foie, poissons.

Fibres alimentaires (substances de lest)

Il s'agit là des substances indigestes des aliments. Ce sont principalement les éléments de la charpente des plantes et elles font partie du groupe des hydrates de carbone. Comme elles ne peuvent pas être digérées, on les appelle aussi substances de lest.

Bénéfices & Impact Santé

Une alimentation riche en fibres alimentaires permet d'éviter toute une série de troubles et de maladies de l'intestin. Une carence en fibres est étroitement associée à des pathologies chroniques comme l'hypertension, l'obésité, un taux de cholestérol élevé, le cancer du gros intestin, le diabète et le cancer de l'estomac. De plus, une alimentation riche en fibres est généralement naturellement pauvre en énergie, facilitant la gestion du poids.

Sources principales : Les produits de céréales complètes, les pommes de terre, les légumineuses, les légumes et les fruits sont particulièrement riches en fibres alimentaires.

Substances colorantes, aromatiques, sapides et matières végétales secondaires

Au-delà des nutriments purs, les végétaux regorgent de composés actifs indispensables à la qualité gastronomique et à la prévention médicale :

- **Colorants :** On les trouve avant tout dans les légumes et les fruits frais.
- **Substances aromatiques :** Elles sont très marquées et concentrées dans les herbes aromatiques et autres épices.
- **Substances de sapidité :** Elles sont le plus souvent le résultat direct du mode de préparation culinaire (rôtir, griller, sauter, cuire au four, frire, gratiner).
- **Matières végétales secondaires :** Ce sont des milliers de substances fabriquées naturellement par les plantes (colorants, régulateurs de croissance, défenses contre les parasites et maladies). Le corps humain en profite largement : elles contribuent à prévenir les cancers et les maladies cardio-vasculaires, combattent les agents pathogènes (bactéries, virus, champignons), renforcent le système immunitaire, régulent la pression sanguine, le cholestérol ainsi que la glycémie, et ont un puissant effet anti-inflammatoire.

Note : Certaines matières végétales secondaires sont aujourd'hui isolées à partir de produits végétaux pour être ajoutées de manière ciblée aux aliments fonctionnels (*Functional Foods*).

Additifs et Substances Toxiques

Les additifs :

Ils sont ajoutés intentionnellement aux denrées alimentaires pour en améliorer la conservation, modifier ou stabiliser la consistance, ainsi que pour influencer positivement l'aspect visuel et le goût. Dans la liste des ingrédients, ils sont indiqués de manière réglementaire par leur nom ou leur numéro E. Les additifs autorisés sont strictement encadrés et mentionnés dans l'Ordonnance sur les additifs.

Vigilance : Les Toxiques

Les toxiques peuvent gravement porter atteinte à la santé. Il convient de distinguer les poisons et toxiques présents naturellement dans certaines denrées alimentaires, de ceux qui n'y parviennent que de manière exogène, par une pollution de l'environnement, un mauvais entreposage ou un mode de préparation inadapté.