Quel est le rôle de l'alimentation ?

L'alimentation, indispensable à la vie [1]

Les aliments fournissent de l'énergie (les calories) et les substances (les nutriments) nécessaires au fonctionnement de notre organisme. Les aliments sont composés de différents nutriments. L'alimentation doit donc être variée afin de couvrir nos besoins.

Des habitudes alimentaires qui diffèrent [2]

Notre rapport à l'alimentation est lié :

- À la culture du pays (la religion, le climat, les traditions…)
- Au contexte de vie (activité professionnelle, temps disponible, budget…)

Pour toutes ces raisons, les rapports à l'alimentation peuvent être très variés. Selon le contexte, manger peut être un automatisme ou un plaisir.

L'alimentation, une source de plaisir [2,3]

Le plaisir alimentaire correspond à une sensation agréable éprouvée lors de l'ingestion d'aliments que l'on aime. Plusieurs composantes sont à l'origine de ce plaisir : la bonne odeur, le goût, le lieu où l'on mange, la fraîcheur des aliments, la présentation de la table… La recherche du plaisir alimentaire est un critère de choix important pour notre alimentation et notre vie sociale.

Une alimentation pas toujours bonne pour la santé [2,4]

Certains comportements alimentaires peuvent être mauvais pour l'organisme. C'est notamment le cas lorsque l'on saute un repas, ou lors d'un excès de sel, de matières grasses ou de produits sucrés. Aussi, la consommation d'aliments transformés, de moins bonne qualité nutritionnelle, a des conséquences néfastes sur la santé.

[1] Ameli. Diabète et alimentation au quotidien : les fondamentaux. 13 novembre 2019. Disponible sur : https://www.ameli.fr/assure/sante/themes/equilibre-alimentaire/diabete-alimentation-fondamentaux. [2] Cours Limoges Module 2 - Alimentation et santé.
[3] Corbeau JP. Quelle place pour le plaisir alimentaire ? Prodimarques. 2009;67. [4] INSERM. Consommation d'aliments ultra-transformés et risque de cancer. Information presse. 15 février 2018.

FRESENIUS KABI
caring for life