



DiététiquementVotre33
Laurent PERRIER

Macronutriments

1. Protéines

- **Rôle** : construction/réparation des tissus, enzymes, hormones, énergie.
- **Sources** : viandes, poissons, œufs, produits laitiers, légumineuses.
- **Apport énergétique** : 4 kcal/g.

2. Lipides

- **Rôle** : réserve d'énergie, constitution des membranes cellulaires, transport des vitamines liposolubles (A, D, E, K), hormones stéroïdiennes.
- **Sources** : viandes, poissons, œufs, beurre et produits laitiers, huiles, avocats, oléagineux.
- **Apport énergétique** : 9 kcal/g.

3. Glucides

- **Rôle** : énergie rapide, carburant principal du cerveau et des muscles.
- **Sources** : céréales, fruits, légumes, légumineuses, produits sucrés.
- **Apport énergétique** : 4 kcal/g.

Les sucres sont également des glucides, il faut particulièrement prêter attention aux sucres dits "libres". Ces sucres sont ajoutés à l'aliment ou se trouvent naturellement présents dans l'aliment avant transformation (exemple sucre d'une orange avant la transformation en jus).

4. Eau

- **Rôle** : transport des nutriments, régulation de la température, réactions biochimiques.
- **Sources** : eaux plates ou gazeuses.
- **Apport énergétique** : 0 kcal/g.

5. Alcool (optionnel)

- **Rôle** : aucun rôle physiologique indispensable.
- **Sources** : boissons alcoolisées.
- **Apport énergétique** : 7 kcal/g.



DiététiquementVotre33
Lourent PERRIER

Répartition:

Pour un adulte moyen ayant besoin de 2400 kcal/j:

Nutriments	Valeurs en Kcal	Valeurs en grammes
Protéines	240 à 480 Kcal/jour.	60 à 120 g/jour.
Lipides	840 à 960 Kcal/jour.	93 à 107 g/jour.
Glucides	1080 à 1320 Kcal/jour.	240 à 330 g/jour.
↪ sucres libres	240 Kcal/jour max.	60 g/jour max.
Alcool	70 à 140 Kcal.	1 à 2 verres par jour et pas tous les jours.
Eau	0 Kcal.	1,5 à 2,5 litres par jour.

Exemple de répartition des différents macronutriments sur 24h:

Sources:

1. ANSES (France)
→ Document : *Référentiel nutritionnel pour la population française (2021)*.
→ *Recommandations de répartition de l'apport énergétique total :*
 - **Glucides** : 40–55 % (avec au moins 50 % sous forme de glucides complexes)
 - **Lipides** : 35–40 %
 - **Protéines** : 10–20 %**NB** : L'ANSES précise aussi que **la qualité** des glucides et des lipides est aussi importante que la quantité (favoriser céréales complètes, bonnes huiles végétales, limiter les sucres rapides, etc.).
2. **OMS – Organisation mondiale de la santé** :
→ Rapport intitulé "Guideline: Sugars intake for adults and children" (2015).
→ L'OMS recommande que **l'apport en sucres libres soit inférieur à 10 %** de l'apport énergétique total, et précise qu'un apport **inférieur à 5 %** offrirait des bénéfices santé supplémentaires (notamment pour la prévention du surpoids, du diabète et des caries dentaires).