

# L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE

## I- Généralité :

### 1- Définition :

Manger équilibré, c'est apporter chaque jour tous les types d'aliments à l'organisme. Il existe quelques repères simples pour bien manger :

- le meilleur moyen de manger équilibré c'est de **manger de tout**, en quantité **raisonnable** mais sans se priver ;
- il est important de prendre **trois repas par jour** (petit-déjeuner, déjeuner, dîner), plus un **goûter** l'après-midi pour les enfants ;
- les apports alimentaires doivent être adaptés en fonction de l'âge (on mange plus quand on est en pleine croissance) et de l'activité (on mange plus quand on fait du sport).

La distribution mondiale des **disponibilités alimentaires moyennes** par habitant fait apparaître des disparités importantes entre les pays industrialisés, où la ration alimentaire est souvent supérieure aux besoins réels de la population, et les régions intertropicales, où elle est en général insuffisante ; on parle alors de **sous-alimentation**.

La **malnutrition** — qui touche principalement les enfants et entraîne des maladies comme le **kwashiorkor**, le **rachitisme**, l'**anémie**, et des **retards du développement physique et mental** — apparaît lorsque tel ou tel de ces éléments n'est plus absorbé en quantité suffisante.

La **famine** est une situation de **manque de produits alimentaires** affectant une population et provoquant une forte augmentation de la mortalité ; aux grandes famines du passé (**Ancien Régime**, **XIX<sup>e</sup> siècle**) ont succédé les famines que connaît l'Afrique notamment, dont les causes sont autant politiques que naturelles (**sécheresse**).

Enfin, la **disette** est une **forme atténuée de la famine**, qui intervient souvent lorsqu'une récolte est épuisée.

---

**Questions :**

- 1- Qu'est ce que l'équilibre alimentaire ?
- 2- Donnez la composition d'une ration alimentaire équilibrée.
- 3- Quelles sont les conséquences de la malnutrition ?