

SOMMAIRE : LA NUTRITION HUMAINE

1. Introduction à la nutrition humaine

- Définition et objectifs de la nutrition
- Importance physiologique et sanitaire
- Historique et évolution des connaissances nutritionnelles

2. Les besoins énergétiques de l'organisme

- Métabolisme de base et dépenses énergétiques
- Facteurs influençant les besoins énergétiques
- Équilibre énergétique et régulation du poids corporel

3. Les nutriments essentiels

- Glucides : rôles, sources, besoins et régulation
- Lipides : classification, fonctions, apports recommandés
- Protéines : acides aminés essentiels, synthèse et besoins
- Vitamines : hydrosolubles et liposolubles, rôles et carences
- Minéraux et oligo-éléments : fonctions et apports conseillés
- Eau : importance, besoins et régulation hydrique

4. La digestion et l'absorption des nutriments

- Anatomie et physiologie du système digestif
- Processus de digestion enzymatique
- Mécanismes d'absorption intestinale

5. Nutrition et métabolisme

- Voies métaboliques principales : glycolyse, lipolyse, néoglucogenèse
- Intégration métabolique et régulation hormonale
- Rôle du foie, du pancréas et du tissu adipeux

6. Nutrition et croissance

- Besoins nutritionnels selon les âges : enfance, adolescence, vieillesse
- Nutrition de la femme enceinte et allaitante
- Nutrition du sportif

7. Alimentation et santé publique

- Recommandations nutritionnelles (ANC, PNNS, OMS)
- Maladies liées à la nutrition : obésité, diabète, maladies cardiovasculaires, carences
- Prévention nutritionnelle et éducation alimentaire

8. Alimentation, environnement et société

- Sécurité alimentaire et durabilité
- Influence culturelle et socio-économique sur l'alimentation

- Nouveaux défis : alimentation industrielle, régimes alternatifs, biotechnologies alimentaires

9. Annexes

- Tables de composition des aliments

- Exemples de régimes équilibrés

- Glossaire nutritionnel