

# Sommaire

## 1. Introduction / Historique de la nutrition

- Genèse de la science nutritionnelle
- Concepts fondamentaux

## 2. Bases biochimiques de l'alimentation

- Métabolisme des macronutriments (glucides, lipides, protéines)
- Métabolisme énergétique
- Voies métaboliques principales

## 3. Bases physiologiques

- Digestion, absorption, transport des nutriments
- Fonctions organiques impliquées (foie, intestin, rein)
- Régulation hormonale

## 4. Bases psychologiques et sociales

- Facteurs psychologiques de l'alimentation (appétit, sensations)
- Influences sociales, culturelles et économiques

## 5. Réglementation des besoins nutritionnels

- Besoins selon âge, sexe, état physiologique
- Apport recommandé, marges de sécurité

## 6. Aspects pathologiques : carences et excès

- Carences nutritionnelles (vitamines, minéraux...)
- Troubles liés à l'excès (obésité, maladies métaboliques)

## 7. Conclusion / Perspectives

- Enjeux de l'alimentation pour la santé publique
- Recommandations