

## Le rôle des groupes alimentaires

### HYDRATATION ET CIRCULATION



L'eau est le milieu ambiant général de notre corps. C'est un constituant essentiel de nos cellules et elle représente environ 60% de notre poids. Chaque jour, nous devons absorber deux à trois litres d'eau pour hydrater notre corps. Mais sur ces 2 à 3 litres, seuls 1 à 2 litres doivent être absorbés sous forme de boissons. Le reste est apporté par les aliments qui contiennent presque tous de l'eau.

La tomate par exemple est particulièrement riche en eau. Entre 90 à 95% ! C'est aussi grâce à l'eau que les nutriments sont véhiculés à travers notre corps. Ils arrivent ainsi jusqu'à nos cellules qui vont ensuite les utiliser.



**Mots-clés > Teneur en eau d'une tomate : 90 - 95%**

---

Dans DIGESTIX, il est important d'absorber de l'eau. Si vous ne le faites pas, très vite vous vous déshydratez et vous devez recommencer le niveau auquel vous êtes.

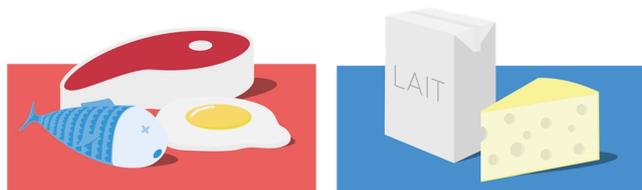
---

### FONCTIONNEMENT ET PROTECTION



Le groupe des fruits et légumes a un rôle de fonctionnement et de protection, notamment grâce aux vitamines. Il nous protège des maladies et permet à l'organisme d'utiliser les nutriments qu'il reçoit.

### CONSTRUCTION

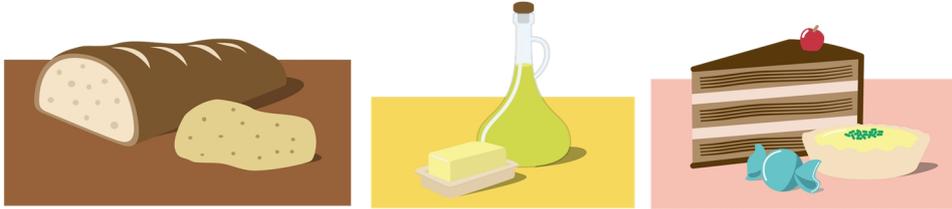


Le groupe des viandes participe à la construction de notre corps. Il contient principalement des protéines et ces protéines sont nécessaires pour la construction des muscles et de la peau. Le groupe des « produits laitiers » contient des sels minéraux, comme le calcium. Ces minéraux sont indispensables pour la construction des os et des dents.

# alimentarium academy

Les groupes des viandes et des produits laitiers nous permettent donc tous les deux de construire notre corps. C'est pour cette raison qu'on les appelle parfois des **groupes bâtisseurs** ou des groupes ayant un **rôle structural**.

## ÉNERGIE



Il nous reste trois groupes : celui des céréales, des matières grasses et des sucreries. Ces groupes ont surtout un **rôle énergétique**. Notre corps demande constamment de l'énergie, même en dormant. Il a besoin d'énergie pour faire battre notre cœur, faire circuler le sang, respirer, marcher, courir et beaucoup d'autres activités ! Les glucides fournissent une énergie immédiate, alors que les lipides sont considérés comme une énergie « de réserve » que notre corps peut stocker. Cette énergie de réserve nous permet de résister face à des dépenses énergétiques de longue durée.