ANTHROPOLOGIE DE LA NUTRITION

I/ Généralités

- Se nourrir : acte volontaire, le plus quotidien, le plus élémentaire, le plus indispensable
- Besoins fondamentaux de tous : s'alimenter (joue sur la reproduction), se reproduire
- Alimentation : acte indispensable pour vivre
- Permet d'assurer : le bon fonctionnement de l'organisme, le besoin de croissance, le besoin de renouvellement
- Alimentation :
  - macro- nutriments (glucides pour l'énergie, lipides et protides pour la croissance et le renouvellement)
  - micro- nutriments (calcium, phosphore, fer, cobalt, zinc, ...)
- Homme = **omnivore** (à besoin d'un minimum de variété)
- Homme : affections dues à des carences (*ex :* le **scorbut** : carence en vitamine c ; **crétinisme** : affection de la thyroïde ; **béri- béri** : carence en vitamine B)
- Transmission orale des savoir / croyances (aspect symbolique de l'alimentation) / religion / ce que l'homme pense, veut (sa réflexion): multiples pratiques / comportements

II/ Base alimentaire céréalière (glucides)

- seigle, froment
- pâtes, pizza
- semoule de blé
- mil, milet, manioc (tapioca)
- riz
- maïs

✔ Glucides : **55% des apports alimentaire**
✔ En Asie : 75% de la ration alimentaire (beaucoup de riz)
✔ **Riz & pain ne font pas grossir**
✔ Dans une journée :
  - 250g de pain
  - 3 fruits
  - 300g de légumes cuits
  - 2 x 150g de crudités

III/ Apport en protéines stable

- poissons (**cher**)
- oeufs (**bonne qualité**)
- viandes (**chères**)

- produits laitiers (**bonne qualité**)

IV/ MOYENS DE CONSERVATIONS DES ALIMENTS

- Apertisation : Nicolas Apert (chocolatier)

- Conserves et
- Réfrigérateur ; 1912

Ont permis de garder des denrées périssables.