

La Nutrition

La nutrition est la science qui étudie les relations entre l'alimentation et la santé.

Une alimentation équilibrée repose sur un apport suffisant en macronutriments — glucides, lipides et protéines — ainsi qu'en micronutriments tels que les vitamines et les minéraux.

Les habitudes alimentaires influencent directement la prévention de nombreuses maladies chroniques, comme le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires ou l'obésité.

Adopter une bonne hygiène nutritionnelle dès le plus jeune âge constitue l'un des leviers les plus efficaces pour préserver sa santé sur le long terme.