

Comment définir une maladie nutritionnelle ? Quels en sont les effets ? Un problème de santé du monde moderne : l'obésité.

PARTIE I. Introduction

Une alimentation équilibrée répond aux besoins énergiques et apporte suffisamment de nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme. Pour être en bonne santé, il faut équilibrer les apports énergétiques et les besoins énergétiques de l'organisme. Un déséquilibre énergétique peut entraîner des maladies nutritionnelles comme l'obésité, le diabète, le cancer, une anorexie... Les principales causes de ces maladies nutritionnelles sont dues à une mauvaise alimentation : les apports énergétiques ne sont pas en relation avec les besoins et avec l'activité physique.

PARTIE II. Les différentes maladies nutritionnelles.

A. Le diabète de type 2

Le diabète est un trouble de l'assimilation, de l'utilisation et du stockage des sucres apportés par l'alimentation. Cela se traduit par un taux de glucose dans le sang trop élevé appelé hyperglycémie. L'insuline produite par le pancréas permet de faire baisser le taux de sucre dans le sang.

Dans le cas du diabète de type 2, deux anomalies sont responsables de l'hyperglycémie :

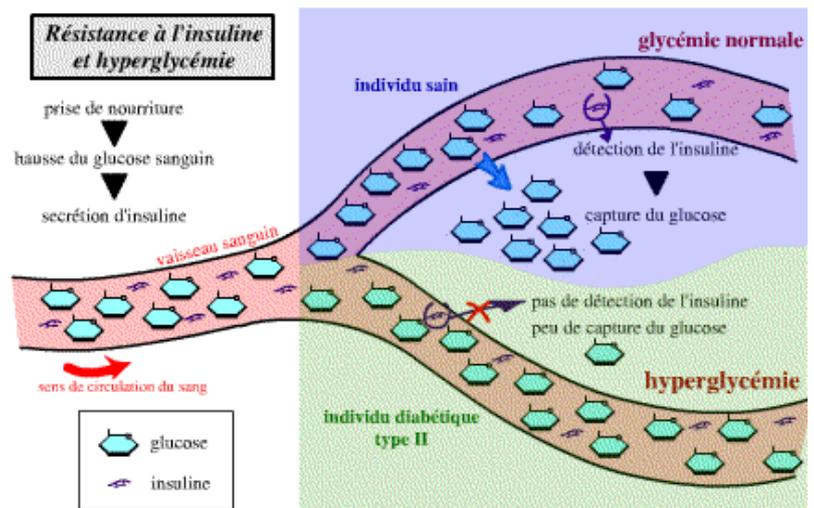
- soit le pancréas fabrique toujours de l'insuline, mais pas assez.

- soit l'insuline agit mal, on parle d'insulinorésistance. Cette résistance épuise progressivement le pancréas qui finit par ne plus assurer une production suffisante.

Le diabète peut être traité par des mesures d'alimentation équilibrée et par une activité physique.

On a aussi recours à un traitement antidiabétiques (tout en mangeant équilibrée et en bougeant régulièrement) et finalement, on propose des injections d'insuline au patient lorsque la carence en insuline devient trop importante.

Source: http://www.snv.jussieu.fr/vie/dossiers/diabete/type_II/type_II.htm

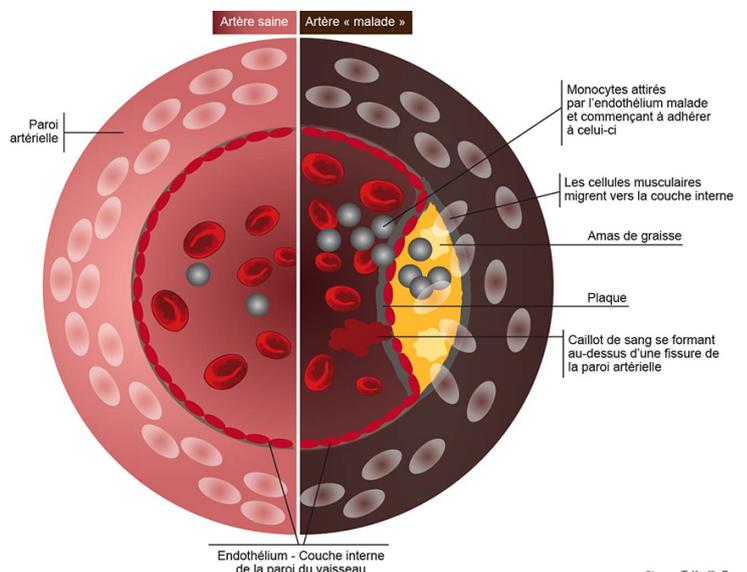


B. L'athérome

L'athérosclérose est une maladie à fort taux de mortalité due à un âge élevé, un surpoids, ou encore une grande consommation de tabac et de l'alcool, stress, contraception orale.

Elle est liée à un excès de cholestérol (lipide normalement dans le sang). Une plaque de lipides appelée athérome se dépose sur la paroi des artères et veines, ce qui provoque une lésion qui mène à une diminution du diamètre de ceux-ci. Les conséquences sont nombreuses : des douleurs, vertiges et des accidents cardiaques. Pour contrer cette maladie, plusieurs traitements existent, notamment un procédé mécanique s'appelant le "stent", aidant à garder le diamètre de l'artère intact.

Source: <http://www.inserm.fr/thematiques/circulation-metabolisme-nutrition/dossiers-d-information/atherosclerose>

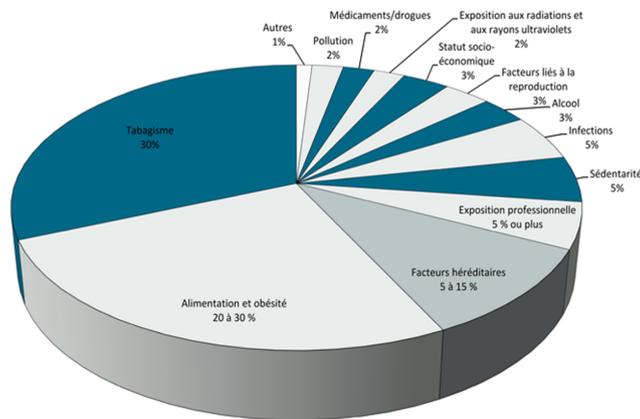


©Inserm/F. Koulkoff

C. Le cancer

Le cancer est une multiplication anormale de cellules, ce qui cause dans un certain organe un surplus, qui devient dangereux. La cellule cancéreuse qui se divise, le fait indéfiniment. Le cancer est majoritairement causé par le tabagisme mais une mauvaise nutrition peut aussi le provoquer, avec des aliments cancérogènes qui sont : les boissons alcoolisées, l'excès de sucre, de viande ou de sel. Pour éviter la maladie, l'activité physique régulière est conseillée ainsi que des fruits et légumes. Pour les femmes enceintes, l'allaitement diminue les risques de cancer. Il faut donc faire attention à notre alimentation pour éviter cette maladie.

Source: <http://www.agencesss12.gouv.qc.ca/professionnels/la-sante-et-le-bien-etre-de-la-population/conseils-et-prevention/prevention-des-cancers/>



D. L'anorexie

L'anorexie est une maladie qui fait perdre l'envie de manger. Cette maladie touche 2 % des adolescentes qui sont obsédées par l'idée de perdre du poids, mais elle peut avoir d'autres causes. En effet, elle peut être due aux maladies comme le sida mais aussi dues aux dépressions ou aux chocs émotionnels comme un deuil ou un divorce, ce sont des causes psychologiques.

Lorsqu' on souffre de cette maladie il est très difficile d'y remédier car il faut l'aide d'un psychologue, suivre un régime alimentaire avec un médecin diététicien. D'après une étude scientifique arrêter l'anorexie est presque aussi difficile qu'arrêter une drogue. Au premier signe, il faut consulter avant que la maladie devienne grave.

PARTIE III. L'obésité

A. Comment reconnaît-on l'obésité?

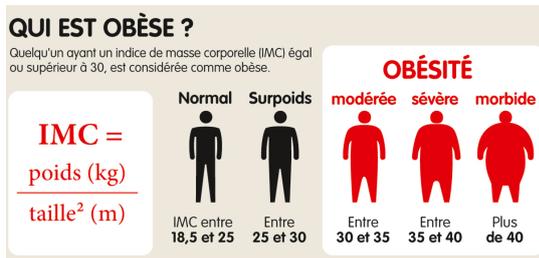
L'obésité correspond à un excès de masse qui entraîne des inconvénients pour la santé et réduit l'espérance de vie. Au-delà de la nutrition et de la génétique, de nombreux facteurs environnementaux (le stress, le sommeil, certains médicaments, des virus, la composition de la flore intestinale, l'exposition à des polluants) semblent en effet impliqués dans l'installation de cette maladie chronique.

L'obésité résulte d'un déséquilibre entre les apports et les dépenses énergétiques. Ce déséquilibre aboutit à une augmentation des réserves stockées dans le tissu graisseux, ce qui entraîne de nombreuses complications. L'obésité aujourd'hui concerne la quasi-totalité de la planète. Selon l'Organisation mondiale de la santé (OMS), 35 % des adultes dans le monde sont atteints d'obésité ou de surpoids.

B. Les adipocytes

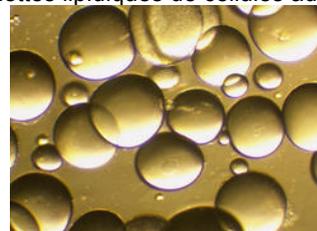
D'après le dossier Obésité de l'INSERM

L'obésité est une maladie des tissus adipeux (graisseux). Ces tissus contiennent des cellules qui stockent des réserves énergétiques sous la forme de graisses : *les adipocytes*. Ces cellules augmentent de volume au fur et à mesure qu'elles accumulent des lipides. Lorsqu'elles ont atteint leur volume maximal, elles ont la capacité de recruter de nouvelles cellules *vides* prêtes à se charger en graisse. Ainsi, la masse du tissu adipeux peut s'accroître non seulement par l'augmentation du volume des adipocytes, mais aussi par l'augmentation du nombre d'adipocytes qui le compose. Des recherches en cours visent à étudier la capacité du tissu adipeux à recruter de nouveaux adipocytes sous l'influence de certains nutriments, d'agents infectieux ou de polluants, de facteurs nerveux ou hormonaux.



Source: <http://www.terraeco.net/L-obesite-en-infographies,15476.html>

Gouttelettes lipidiques de cellules adipocytes.

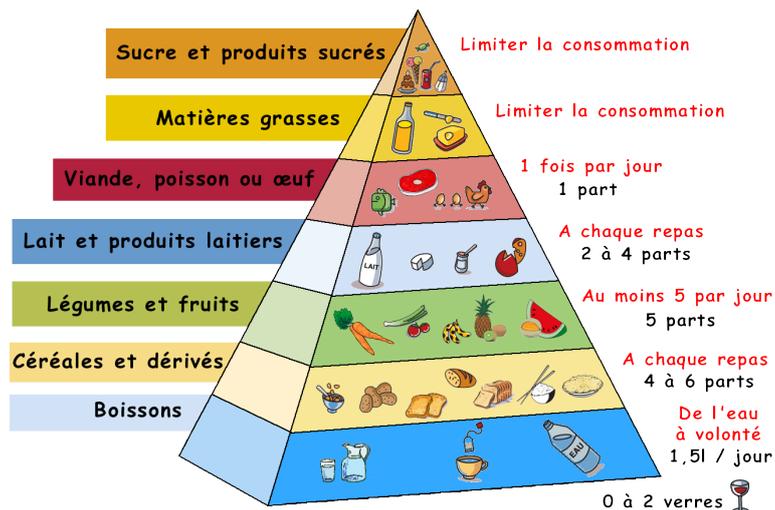


<http://www.inserm.fr/thematiques/circulation-metabolisme-nutrition/dossiers-d-information/obesite>

PARTIE IV. Les causes principales des maladies nutritionnelles

A. Une mauvaise alimentation

Une mauvaise alimentation peut provoquer des maladies nutritionnelles comme l'obésité, le diabète, le cancer... En effet depuis quelques années nous mangeons de plus en plus de plats cuisinés à base de viande, des boissons sucrées, des confiseries ou des desserts lactés. Nous mangeons moins de pain, de viande de boucherie, moins de légumes et fruits frais. C'est à cause de ces habitudes nutritionnelles que le taux d'obésité a augmenté de 9,7% depuis 1965. Les produits sucrés et la matière grasse sont fortement déconseillés car elles sont riches en lipide et en sucre rapide, ce qui entraîne l'obésité ; l'athérosclérose ou encore le diabète.



Pour rester en bonne santé, nous devons suivre les conseils de la pyramide alimentaire ci-contre.

Source : <http://a-table.blogspot.ae/2010/04/pyramides-alimentaires.htm>

B. Manque d'activité physique

Le sport a une importance majeure dans le corps humain. Tout d'abord, il permet de limiter l'apparition de graisse, donc d'éviter l'obésité et ses conséquences. Mais il permet aussi d'améliorer l'état des os, des muscles et du cœur. Les os deviennent plus solides, plus résistants, et la fortification des muscles garantit une santé meilleure. Le cœur devient plus efficace, et distribue mieux le sang, donc répand mieux l'oxygène dans le corps. La circulation du sang est améliorée par la dilatation des artères. En conclusion, le sport rend notre organisme plus performant et plus résistant, en particulier aux maladies cardiovasculaires.

PARTIE V. Le Programme National Nutrition Sante (P.N.N.S)

Le P.N.N.S (Programme National Nutrition Sante) est une politique nutritionnelle qui a été mise en place en 2001. Il vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur la nutrition. Pour le P.N.N.S, la nutrition s'entend comme l'équilibre entre les apports liés à l'alimentation et les dépenses occasionnées par l'activité physique. Cette politique nutritionnelle insiste sur la nécessité de favoriser la consommation des fruits et légumes frais. Elle agit au niveau des entreprises, des supermarchés, des maternités, des hôpitaux, les restaurants scolaires, les maisons de retraite...

PARTIE VI. Conclusion

La nutrition est l'élément majeur pour être en bonne santé. Il est donc important de surveiller les graisses, le taux de sucre ou de sel qui peuvent causer des maladies comme le diabète. Il est également très important de bouger, de faire du sport pour éliminer des calories et pour éviter des maladies comme l'obésité.

Source : <http://lewebpedagogique.com/svt3ic/mode-de-vie-et-sante/notre-mode-de-vie-agit-sur-notre-sante/>

