

La malnutrition

L'ESSENTIEL DES CONNAISSANCES :

L'excès ou la carence de certaines substances alimentaires entraîne des troubles plus ou moins graves de la santé.

Risques liés à la suralimentation :

La suralimentation est la consommation de nourriture excessive dont les apports énergétiques dépassent les besoins ce qui conduit à l'obésité.

L'obésité se définit comme une augmentation de poids liée à une accumulation de graisses dans le tissu adipeux sous la peau.

Actuellement, une personne adulte est considérée comme obèse, si l'indice de masse corporelle ou IMC = $\frac{P}{T^2}$ est supérieur à 27 (avec P : masse en Kg et T : taille en mètre) et si sa masse corporelle dépasse de 15% sa masse idéale M_i (avec $M_i = T - 100 - \frac{T - 150}{2}$ chez la femme et $M_i = T - 100 - \frac{T - 150}{4}$ chez l'homme).

L'obésité est un facteur de risque pour beaucoup de maladies en particulier le diabète et les maladies cardiovasculaires (l'athérosclérose, l'infarctus, l'hypertension).

L'athérosclérose est une affection qui touche les artères qui se manifeste par un dépôt de graisse, appelé athérome, sur leur paroi interne ce qui gêne la circulation sanguine, d'où l'élévation de la pression artérielle ou hypertension qui peut être à l'origine d'une hémorragie. Quand l'athérosclérose affecte les artères coronaires ou cérébrales, elle peut provoquer un infarctus.

Risques liées à la sous alimentation et aux carences.

Les maladies par carence sont dues à un défaut qualitatif de l'alimentation

Éléments nutritifs en défaut	Importance dans l'organisme	Maladies par carence
Protides	Rôle bâtisseur : édification et entretien des tissus et des organes	Kwashiorkor : - atrophie musculaire - hypertrophie abdominale
Vitamine B1	Entretien du système nerveux	Béribéri : troubles nerveux accompagnés de paralysie
Vitamine C	- Lutte contre les infections - Formation des tissus	Scorbut : - chute des dents et hémorragie des gencives - faible résistance aux infections
Vitamine A	- Stimulation de la croissance - Amélioration de la vision nocturne - Maintien en bon état de la peau et des muqueuses. - Résistance aux infections	Xérophtalmie : dessèchement de la surface de la cornée pouvant entraîner la cécité
Vitamine D	Stimulation de la fixation du calcium et du phosphore dans les os : c'est un facteur de croissance pour les enfants et d'entretien pour les adultes. Certaines cellules de la peau sont capables de synthétiser la vitamine D lorsqu'elles sont exposées à la lumière à partir d'un précurseur la provitamine D.	Rachitisme : trouble de la calcification du squelette
Calcium	- Constitution des os et des dents - Contraction musculaire - Transmission nerveuse - Coagulation du sang	Ostéoporose : fragilité osseuse
Fer	Constitution de l'hémoglobine, protéine essentielle des hématies	Anémie : pâleur du visage et faiblesse générale
Iode	Constitution des hormones thyroïdiennes qui sont indispensables pour la croissance chez le jeune et pour la fonction de reproduction chez l'adulte.	Goitre : hypertrophie des glandes thyroïdiennes et déficit intellectuel
Fibres alimentaires	Activation du transit intestinal.	- Constipation - Cancer du côlon et du rectum