

Devoirs de préparation

Module 10

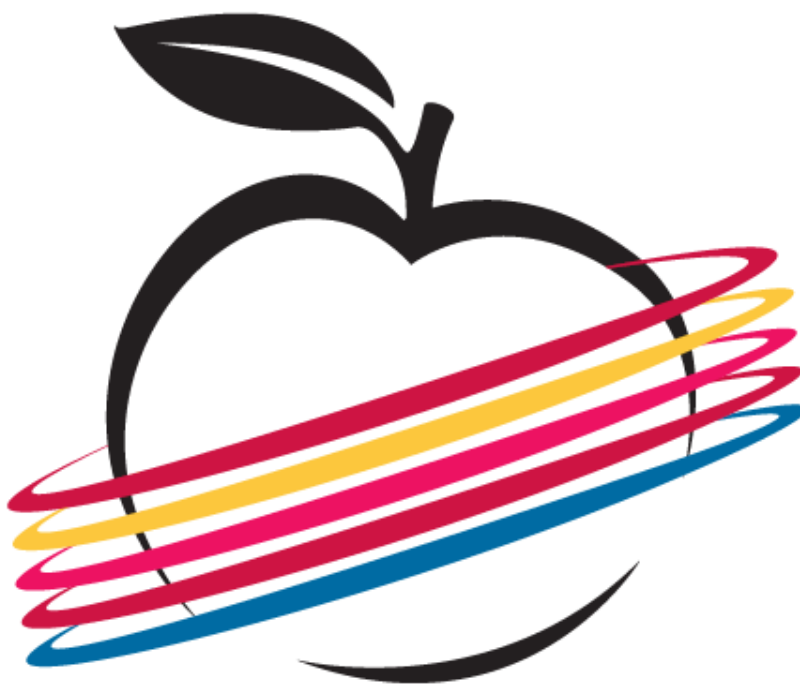


Maladies liées à l'alimentation

Il existe différentes maladies liées à l'alimentation. Certaines sont liées à une mauvaise alimentation, d'autres sont congénitales et se développent avec le temps, sans qu'on puisse les influencer.

Table des matières

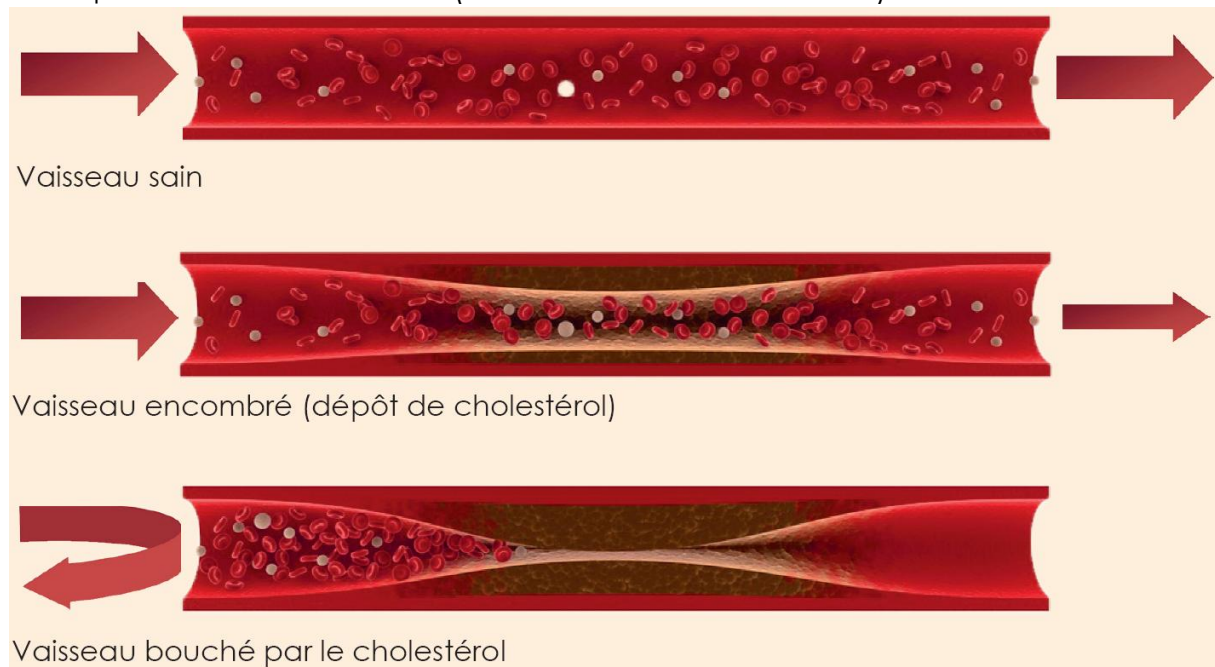
Cholestérol/maladies cardiovasculaires/ hypertension	3
Diabète (hyperglycémie)	4
Allergies alimentaires.....	5
Maladie cœliaque (intolérance au gluten)	6
Intolérance au lactose.....	7



Cholestérol/maladies cardiovasculaires/hypertension

Souvent, un niveau de cholestérol élevé est dû à une mauvaise alimentation, notamment en cas de surconsommation de lipides malsains. Une personne ayant un taux de cholestérol élevé est une personne ayant trop de mauvais cholestérol dans le sang. Le cholestérol est une substance similaire aux lipides, et produite par notre corps. Il y a le bon et le mauvais cholestérol.

Le mauvais cholestérol se dépose sur les parois des vaisseaux sanguins. En cas de surconsommation prolongée de mauvais cholestérol, les vaisseaux sanguins s'obstruent, ce qui peut causer de l'hypertension, des maladies cardiovasculaires et une mauvaise circulation du sang. Si rien n'est fait pour réduire le cholestérol, il y a un risque d'infarctus ou d'AVC (accident vasculaire cérébral).



Un taux élevé de lipides sanguins peut avoir diverses conséquences. Il arrive fréquemment que les personnes concernées :

- soient en situation de surpoids
- aient une alimentation déséquilibrée
- consomment trop de lipides malsains
- ne pratiquent pas d'activité physique

Les personnes ayant un taux élevé de cholestérol et qui sont en surpoids doivent donc impérativement perdre du poids. En pratiquant une activité physique régulière et en s'alimentant selon la pyramide alimentaire, il est possible que ce taux diminue. Pourtant, il existe des causes héréditaires, qui ne peuvent être influencées que par des médicaments.

Diabète (hyperglycémie)

Les personnes souffrant du diabète ont un taux d'insuline insuffisant, ou leur insuline est inefficace. Notre corps a besoin de l'insuline pour assimiler le sucre ingéré depuis le sang vers nos cellules. Cette insuline est produite par le pancréas. Si notre corps n'a pas ou peu d'insuline, ou que l'insuline ne peut agir de manière efficace, les cellules n'absorbent pas le sucre qui reste dans le sang, ce qui augmente la glycémie. C'est pourquoi le diabète s'appelle aussi l'hyperglycémie.

Il y a deux types de diabètes (le diabète de type 1 et le diabète de type 2).

Divers produits pour diabétiques



Diabète de type 1

Env. 10 % des diabétiques souffrent du diabète de type 1. Cette forme d'hyperglycémie se déclare souvent depuis l'enfance. Les personnes qui souffrent de ce type de diabète ont un pancréas défectueux : il produit peu ou pas d'insuline. Le diabète de type 1 est une maladie incurable. Pour vivre normalement, ces diabétiques doivent s'injecter de l'insuline tous les jours.

Diabète de type 2

Env. 90 % des diabétiques souffrent du diabète de type 2. Le diabète de type 2 s'appelait autrefois le diabète des anciens, car il ne touchait alors que les personnes âgées. Aujourd'hui, de plus en plus de jeunes personnes en souffrent. En cas de diabète de type 2, il y a bien de l'insuline, mais en trop faible quantité, ou bien elle n'agit pas correctement. Le diabète de type 2 est souvent la conséquence d'un mode de vie malsain, ou bien d'une altération du pancréas liée à l'âge. Une alimentation grasse, le surpoids, le manque d'activité et l'âge sont des facteurs importants. Ce qui est frappant, c'est que 80-90 % des diabétiques de type 2 sont en surpoids ! Contrairement au type 1, le type 2 est réversible avec un changement du mode de vie afin d'améliorer l'état de santé de la personne. Ceci implique une perte de poids, une alimentation saine, une activité physique suffisante et l'absence de tabagisme. Dans le commerce, on trouve différents produits pour les diabétiques. Dans ces produits, le sucre est remplacé par des édulcorants compatibles avec le diabète. On sait aujourd'hui que les diabétiques ne doivent pas obligatoirement consommer ces produits. Une alimentation saine, équilibrée et adaptée au diabète permet d'obtenir une glycémie satisfaisante sans avoir recours à ces produits pour les diabétiques.

Allergies alimentaires

Les personnes souffrant d'allergies alimentaires sont allergiques à certains aliments ou composants d'aliments. Cela signifie que la consommation de ces aliments peut leur causer différents problèmes, comme p. ex. des éruptions cutanées, le rhume, des insuffisances respiratoires, des douleurs intestinales, la diarrhée ou des vomissements. Les aliments fréquemment allergènes sont les suivants :

i Allergie

Enthält **Gluten, Sesam, Soja**./Contient du **gluten, du sésame, du soja**./Contiene **glutine, sesamo, soia**.

- lait de vache
- œufs
- noix et graines
- soja
- poisson
- céleri
- fruits

Lorsqu'on souffre d'une allergie alimentaire, il faut éviter tous les produits qui la provoquent. Puisqu'il est parfois difficile d'identifier la composition des produits, il est important que les allergiques étudient soigneusement la liste des ingrédients présent sur leur emballage.



Lait de vache



Œufs



Noix



Graines



Soja



Poisson



Céleri



Fruits

Maladie coéliquaue (intolérance au gluten)

La maladie coéliquaue est une maladie de l'intestin grêle. Les personnes qui en souffrent sont intolérants au gluten. C'est pourquoi cette maladie s'appelle aussi l'intolérance au gluten. Le gluten est un terme général pour désigner les protéines adhésives que contiennent la plupart des céréales.

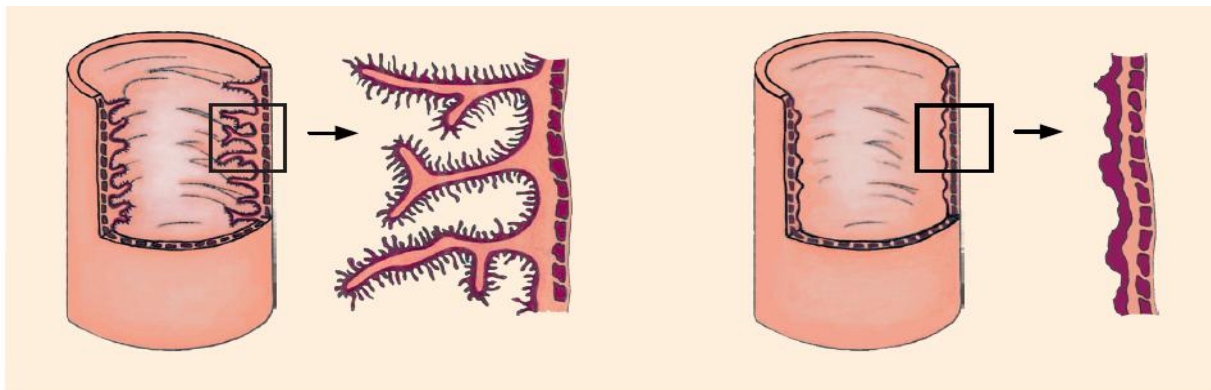
Céréales contenant du gluten :

- blé
- épeautre
- orge
- seigle
- avoine

Céréales sans gluten (entre autres) :

- maïs
- riz
- millet
-

Lorsqu'une personne intolérante consomme un aliment contenant du gluten, les muqueuses de son intestin grêle sont affectées. Les villosités de l'intestin grêle, qui servent à assimiler les nutriments essentiels, sont endommagées voire détruites. Ainsi, les nutriments ne peuvent être assimilés que partiellement, voire pas du tout. Une infime quantité de gluten suffit à déclencher une telle réaction destructrice. Après avoir consommé du gluten, les personnes intolérantes sont souvent sujettes à des troubles du transit et à des nausées.



Intestin d'une personne en bonne santé

Intestin d'une personne intolérante au gluten

La maladie coéliquaue peut apparaître à n'importe quel âge et est incurable. Les personnes intolérantes peuvent cependant vivre normalement, à condition d'avoir une alimentation sans gluten. Ils devront donc renoncer à tout aliment contenant du gluten, sous quelque forme que ce soit. Un tel régime permet à l'intestin grêle de se régénérer et de fonctionner encore. Beaucoup d'aliments contiennent du gluten, même certains produits improbables. Les condiments aromatiques contiennent du gluten de blé et les pétales de maïs (corn flakes) contiennent souvent du malt d'orge. C'est pourquoi on trouve des produits sans gluten dans le commerce. Sur l'emballage de ces produits, un symbole indique souvent l'absence de gluten. De plus, ces produits sont aussi signalés „sans gluten“.

Intolérance au lactose

Les personnes souffrant d'une intolérance au lactose ne digèrent pas le sucre présent dans le lait. Ce sucre s'appelle le lactose. C'est pourquoi on parle d'intolérance au lactose. Le lactose est présent dans presque tous les laits d'origine animale, surtout dans le lait de vache, de brebis et de chèvre. Après avoir consommé du lait, les personnes intolérantes au lactose sont sujettes aux symptômes suivants :

- Maux de ventre
- Flatulences et ballonnement
- Diarrhée
- Lourdeurs d'estomac
- Nausées et vomissements

Ces symptômes sont désagréables mais sans danger. C'est pourquoi une absence totale de lactose ne leur est pas absolument indispensable. En général, ces personnes supportent le lactose en petite quantité. Elles doivent elles-mêmes trouver combien de lactose elles peuvent tolérer. Le lactose est dans presque tous les produits laitiers. Comme le lait et les produits laitiers sont une source essentielle de calcium, il est souvent déconseillé d'y renoncer totalement. Les personnes intolérantes doivent cependant éviter de boire du lait, car il contient beaucoup de lactose et est souvent mal digéré. À la place, ils peuvent utiliser du lait de soja, de riz ou de coco.

Exemples de produits sans lactose



Ces produits de substitution ne contiennent pas de lactose. Les produits tels que les yogourts, le beurre ou le fromage blanc sont généralement mieux tolérés que le lait. Les fromages à pâte dure sont sans lactose, les fromages à pâte molle et le beurre n'en contiennent que très peu et sont donc souvent consommés par les personnes intolérantes sans apparition de symptômes. Le lait ou ses composants peuvent être présents dans certains aliments soupçonnés. Le pain, les petits pains, la charcuterie, le Rivella et certains produits finis contiennent souvent du lactose parmi leurs ingrédients, sous forme de lait en poudre, de lait écrémé en poudre, de petit lait en poudre ou de lactosérum. C'est pourquoi les personnes intolérantes au lactose doivent impérativement lire la liste des ingrédients de ce qu'ils consomment. Depuis quelques années, il existe aussi des produits spéciaux sans lactose. C'est p.

ex. le cas du lait sans lactose, des yogourts, de la crème, du fromage frais, de la glace et du chocolat au lait sans lactose.