

**THEME 4**  
**VIE FAMILIALE : NUTRITION ET SANTE**



## COMMENT LES HABITUDES ALIMENTAIRES ONT-ELLES UN IMPACT SUR LA SANTE ?

L'examen clinique de certaines maladies nous permet de constater que de nombreuses maladies sont liées à nos habitudes alimentaires. On peut alors supposer que :

-il existe des maladies liées aux habitudes alimentaires.

-nos habitudes alimentaires peuvent avoir un impact négatif sur notre santé.

### I-EXISTE-T-IL DES MALADIES LIEES AUX HABITUDES ALIMENTAIRES ?

#### 1-Texte

Les problèmes alimentaires et nutritionnels constituent des préoccupations sérieuses aussi bien dans les pays industrialisés que dans les pays en voie de développement. Ces problèmes alimentaires sont à l'origine de nombreuses maladies nutritionnelles et l'on parle généralement de malnutrition. Les maladies nutritionnelles regroupent des affections par carence mais également celle par excès.

BIOCHIMIE DE LA NUTRITION .



#### 2-Exploitation du texte

##### a-Identifions les maladies liées aux habitudes alimentaires.

On peut citer : le goitre endémique, l'obésité simple, l'athérosclérose, le diabète, l'anémie, l'hypertension, l'hypotension, la cirrhose, la pellagre, le xérophtalmie, le kwashiorkor, le marasme, le scorbut, le béribéri.

##### b-Les causes de ces maladies.

- **Le goitre endémique** : le goitre endémique est dû à une carence en **iode**. (le sel de table vendu dans le commerce en contient suffisamment).
- **L'obésité simple** : l'obésité est héréditaire mais cette maladie est essentiellement due à une alimentation excessive et trop grasse.
- **L'athérosclérose** : cette maladie est due à un encombrement des vaisseaux artériels. Cet encombrement est dû à un dépôt de **cholestérol**. Le cholestérol est un lipide. L'athérosclérose est donc due à une alimentation excessivement grasse. L'athérosclérose est très souvent à l'origine des problèmes cardiaques.
- **Le diabète** : elle est due à une alimentation excessivement riche en sucre. C'est un état qui désigne un ensemble de situations médicales dans lesquelles des substances utiles telles le glucose reste inutilisé, s'accumule dans le sang (**hyperglycémie**), puis traverse le système sanguin et rénale pour passer dans les urines. On distingue 2 types de diabète :
  - le diabète sucré
  - le diabète insipide.

##### Document encyclopédie

**Le diabète sucré** est caractérisé par une augmentation de la glycémie avec présence d'un fort taux de sucre dans les urines. Il peut se compliquer par un coma diabétique nécessitant un traitement d'urgence par l'insuline et la réhydratation. Le diabète sucré peut être dû à sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas : **diabète insulino-dépendant**. Dans ce cas, le sujet doit recevoir un apport quotidien d'insuline.

**Le diabète insipide** est dû à l'absence de sécrétion d'**ADH ( hormone antidiurétique)** par l'hypophyse. Il se manifeste par une diurèse très importante et immuable quelque soit les apports hydriques. Il est maintenant traité avec succès par l'administration d'ADH.

- **L'anémie** : l'anémie est due à une alimentation pauvre en fer. On retrouve le fer dans le fonio, les haricots secs, la pâte d'arachide, les feuilles de baobab, le gombo sec. Le fer entre

dans la constitution de l'hémoglobine des globules rouges du sang. C'est cette hémoglobine qui assure le transport de l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules de l'organisme.

- **La cirrhose** : c'est une maladie essentiellement causée par le grand alcoolisme. C'est une affection hépatique caractérisée par la prolifération du tissu conjonctif causée par la nécrose des hépatocytes et la présence de nodules de régénération. L'évolution est généralement lente et irréversible.
- **L'hypertension** - **l'hypotension** : elle est due à un usage excessif et prolongée de stimulant. Elle est due aussi à un dysfonctionnement de l'activité cardiaque consécutive à l'âge avancé ou à un traumatisme.
- **La pellagre** : elle est causée par une carence en **vitamine PP ou nicotinamide**. On retrouve la vitamine PP dans les légumes, l'arachide, l'œuf et la viande. La pellagre se manifeste par des lésions cutanées, la diarrhée et des troubles nerveux.
- **La xérophtalmie** : c'est une maladie causée par une carence en vitamine A. on retrouve la vitamine A dans les légumes, la carotte, les fruits, l'huile de palme, le lait, le beurre, le jaune d'œuf, le foie. La xérophtalmie entraîne la sécheresse de la cornée et de la conjonctive. Ce qui peut conduire à la cécité.
- **Le kwashiorkor** : est dû à une carence en protéine.
- **La marasme** est dû à une carence en calories
- **Le scorbut** est dû à une carence en vitamine C.



## **II-QUEL EST LE MECANISME D'APPARITION DU GOITRE ENDEMIQUE ET DE L'OBESITE SIMPLE ?**

### **A-Le goître endémique**

#### **1-Texte**

« Répandu en Afrique, notamment dans les zones éloignées de la mer, le goitre endémique est essentiellement dû à une carence en iode. Il apparaît entre la puberté et la ménopause très souvent chez la femme.

La carence en iode est imputable soit à un déficit en iode alimentaire, soit à une consommation excessive des aliments goitrogènes tels le manioc, le chou.

Lorsqu'une femme enceinte présente un goitre dû à une carence en iode, elle risque de donner naissance à un enfant mentalement retardé. »

### **COURS DE BIOCHIMIE NUTRITIONNELLE.**

#### **2-Analyse**

Le goitre endémique est dû à une carence en iode ou à une consommation excessive d'aliments goitrogènes.

#### **3-Interpretation**

L'organisme adulte contient 20 à 50 mg d'iode dont 8 mg sont localisés dans la glande thyroïde. L'iode est un composant essentiel de la thyroïde. Il est nécessaire pour assurer un bon métabolisme de base et une croissance de l'individu. Le manque d'iode entraîne la déformation du cou par augmentation du volume de la glande thyroïde. Ainsi il apparaît une grosseur siégeant la face antérieure de la base du cou. Le goitre est donc une tuméfaction localisée ou diffuse du corps thyroïde. C'est ainsi que les cellules thyroïdiennes au repos se remplissent de colloïdes d'où hypertrophie de la glande thyroïde.

#### **4-Conclusion partielle**

La FAO recommande une prise d'iode de 100 mg à 150 mg/jour. Le sel de table ou de cuisine vendu dans le commerce en contient suffisamment. On en trouve aussi dans le poisson et les produits de la mer.

### **B-L'obésité simple**

L'obésité est due le plus souvent à une consommation excessive d'aliments gras et glucidiques. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas. L'insuline à partir du triglycéride fait stocker l'excès de graisse dans les tissus adipeuse.

### **CONCLUSION GENERALE**

Nos habitudes alimentaires ont un impact aussi bien négatif que positive sur notre santé. Ainsi pour profiter des bienfaits des aliments, devons nous varier et équilibré notre alimentation. Ce qui nous permet d'avoir une santé meilleure tout en évitant les maladies nutritionnelles.



## VIE FAMILIAL : NUTRITION ET SANTE

OBJECTIF GENERAL



NIVEAU :

DUREE :

MATERIEL

OBJECTIFS SPECIFIQUES TERMINAUX

			<p style="text-align: center;"><b>COMMENT LES HABITUDES ALIMENTAIRES ONT-ELLES UN IMPACT SUR LA SANTE ?</b></p> <p>L'examen clinique de certaines maladies nous permet de constater que de nombreuses maladies sont liées à nos habitudes alimentaires. On peut alors supposer que :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>-il existe des maladies liées aux habitudes alimentaires.</li><li>-nos habitudes alimentaires peuvent avoir un impact négatif sur notre santé.</li></ul> <p><b><u>I-EXISTE-T-IL DES MALADIES LIEES AUX HABITUDES ALIMENTAIRES ?</u></b></p> <p><b><u>1-Texte</u></b></p> <p><b>Les problèmes alimentaires et nutritionnels constituent des préoccupations sérieuses aussi bien dans les pays industrialisés que dans les pays en voie de développement.</b></p> <p><b>Ces problèmes alimentaires sont à l'origine de nombreux maladies nutritionnelles et l'on parle généralement de malnutrition. Les maladies nutritionnelles regroupent des affections par carence mais également celle par excès.</b></p> <p>BIOCHIMIE DE LA NUTRITION .</p>	
--	--	--	---	--

## 2-Exploitation du texte

### a-Identifions les maladies liées aux habitudes alimentaires.

On peut citer : le goitre endémique, l'obésité simple, l'athérosclérose, le diabète, l'anémie, l'hypertension, l'hypotension, la cirrhose, la pellagre, le xérophtalmie, le kwashiorkor, le marasme, le scorbut, le béribéri.

### b-Les causes de ces maladies.

- **Le goitre endémique** : le goitre endémique est dû à une carence en **iode**. (le sel de table vendu dans le commerce en contient suffisamment).
- **L'obésité simple** : l'obésité est héréditaire mais cette maladie est essentiellement due à une alimentation excessive et trop grasse.
- **L'athérosclérose** : cette maladie est due à un encombrement des vaisseaux artériels. Cet encombrement est dû à un dépôt de **cholestérol**. Le cholestérol est un lipide. L'athérosclérose est donc due à une alimentation excessivement grasse. L'athérosclérose est très souvent à l'origine des problèmes cardiaques.
- **Le diabète** : elle est due à une alimentation excessivement riche en sucre. C'est un état qui désigne un ensemble de situations médicales dans lesquelles des substances utiles telles le glucose reste inutilisé, s'accumule dans le sang (**hyperglycémie**), puis traverse le système sanguin et rénale pour passer dans les urines. On distingue 2 types de diabète :
  - le diabète sucré
  - le diabète insipide.

### Document encyclopédie

**Le diabète sucré** est caractérisé par une augmentation de la glycémie avec présence d'un fort taux de sucre dans les urines. Il peut se compliquer par un coma diabétique nécessitant un traitement d'urgence par l'insuline et la réhydratation. Le diabète sucré peut être dû à sécrétion insuffisante d'insuline par le pancréas : **diabète insulino-dépendant**. Dans ce cas, le sujet doit recevoir un apport quotidien d'insuline.

**Le diabète insipide** est dû à l'absence de sécrétion d'**ADH ( hormone antidiurétique)** par l'hypophyse. Il se manifeste par une diurèse très importante et immuable quelque soit les apports hydriques. Il est

maintenant traité avec succès par l'administration d'ADH.

- **L'anémie** : l'anémie est due à une alimentation pauvre en fer. On retrouve le fer dans le fonio, les haricots secs, la pâte d'arachide, les feuilles de baobab, le gombo sec. Le fer entre dans la constitution de l'hémoglobine des globules rouges du sang. C'est cette hémoglobine qui assure le transport de l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules de l'organisme.
- **La cirrhose** : c'est une maladie essentiellement causée par le grand alcoolisme. C'est une affection hépatique caractérisée par la prolifération du tissu conjonctif causée par la nécrose des hépatocytes et la présence de nodules de régénération. L'évolution est généralement lente et irréversible.
- **L'hypertension** - **l'hypotension** : elle est due à un usage excessif et prolongée de stimulant. Elle est due aussi à un dysfonctionnement de l'activité cardiaque consécutive à l'âge avancé ou à un traumatisme.
- **La pellagre** : elle est causée par une carence en **vitamine PP ou nicotinamide**. On retrouve la vitamine PP dans les légumes, l'arachide, l'œuf et la viande. La pellagre se manifeste par des lésions cutanées, la diarrhée et des troubles nerveuses.
- **La xérophtalmie** : c'est une maladie causée par une carence en vitamine A. on retrouve la vitamine A dans les légumes, la carotte, les fruits, l'huile de palme, le lait, le beurre, le jaune d'œuf, le foie. La xérophtalmie entraîne la sécheresse de la cornée et de la conjonctive. Ce qui peut conduire à la cécité.
- **Le kwashiorkor** : est dû à une carence en protéine.
- **La marasme** est dû à une carence en calories
- **Le scorbut** est dû à une carence en vitamine C.

## **II-QUEL EST LE MECANISME D'APPARITION DU GOITRE ENDEMIQUE ET**

### **DE L'OBESITE SIMPLE ?**

#### **A-Le goître endémique**

##### **1-Texte**

« Répandu en Afrique, notamment dans les zones éloignées de la mer, le goitre endémique est essentiellement dû à une carence en iode. Il apparaît entre la puberté et la ménopause très souvent chez la femme. La carence en iode est imputable soit à un déficit en iode alimentaire, soit à une consommation excessive des aliments goitrinogènes tels le manioc, le chou.

Lorsqu'une femme enceinte présente un goitre dû à une carence en iode, elle risque de donner naissance à un enfant mentalement retardé. »

#### COURS DE BIOCHIMIE NUTRITIONNELLE.

##### 2-Analyse

Le goitre endémique est dû à une carence en iode ou à une consommation excessive d'aliments goitrinogènes.

##### 3-Interpretation

L'organisme adulte contient 20 à 50 mg d'iode dont 8 mg sont localisés dans la glande thyroïde. L'iode est un composant essentiel de la thyroïde. Il est nécessaire pour assurer un bon métabolisme de base et une croissance de l'individu. Le manque d'iode entraîne la déformation du cou par augmentation du volume de la glande thyroïde. Ainsi il apparaît une grosseur siégeant la face antérieure de la base du cou. Le goitre est donc une tuméfaction localisée ou diffuse du corps thyroïde. C'est ainsi que les cellules thyroïdiennes au repos se remplissent de colloïdes d'où hypertrophie de la glande thyroïde.

##### 4-Conclusion partielle

La FAO recommande une prise d'iode de 100 mg à 150 mg/jour. Le sel de table ou de cuisine vendu dans le commerce en contient suffisamment. On en trouve aussi dans le poisson et les produits de la mer.

##### B-L'obésité simple

L'obésité est due le plus souvent à une consommation excessive d'aliments gras et glucidiques. L'insuline est une hormone sécrétée par le pancréas.

L'insuline à partir du triglycéride fait stocker l'excès de graisse dans les tissus adipeuse.

**CONCLUSION GENERALE**

Nos habitudes alimentaires ont un impact aussi bien négatif que positive sur notre santé. Ainsi pour profiter des bienfaits des aliments, devons nous varier et équilibré notre alimentation. Ce qui nous permet d'avoir une santé meilleure tout en évitant les maladies nutritionnelles.

