

CHAPITRE 1: LES MALADIES NUTRITIONNELLES ET CERTAINS CANCERS.

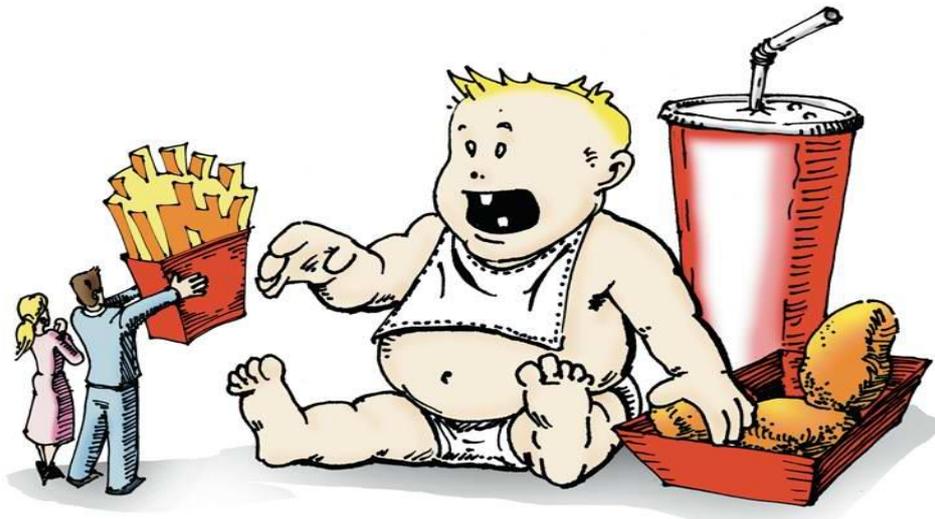
Cause des maladies d'origine nutritionnelles par excès

Introduction : Il s'agit dans ce chapitre de comprendre l'influence sur la santé de certains comportements (manque d'activité physique, excès de graisses, de sucres et de sel dans l'alimentation, exposition excessive au soleil).

Dans les pays développés, les maladies nutritionnelles, comme les maladies cardiovasculaires et certains cancers sont devenues des enjeux de la santé publique : elles sont en France les deux principales causes de mortalité.

Même si l'inadaptation aux besoins des apports alimentaires ne peut être considérée comme la seule cause de ces maladies (facteurs physiologiques, génétiques et de nombreux facteurs environnementaux interviennent également), elle y participe de façon active. C'est un facteur sur lequel il est possible d'intervenir collectivement et individuellement.

AINSI NOUS DEVONS A L'ISSUE DE CE CHAPITRE PRENDRE LA CONSCIENCE DE L'IMPACT POSSIBLE DE NOTRE COMPORTEMENT SUR NOTRE SANTE !



1. Les maladies nutritionnelles par excès

A. Les différentes causes de la mal nutrition par excès

Malgré les progrès de la recherche et de la médecine, les maladies nutritionnelles et les cancers font une des premières causes de mortalité dans les pays développés et posent un problème de santé publique.

Pendant ce temps, la société évolue, de nouveaux aliments et de nouvelles tendances sont apparus.

En France, comme dans de nombreux pays occidentaux, le surpoids et l'obésité ne cessent d'augmenter.

Les maladies nutritionnelles et les cancers constituent les premières causes de mortalité.

On constate parallèlement à cela une tendance nouvelle dans nos habitudes de vie : excès d'aliments riches en graisses, en sucres et en sel, grignotage excessifs, manque d'activité physique...

Il existe donc un lien entre l'augmentation des maladies nutritionnelles et ces nouveaux comportements.

La sédentarité, la consommation excessive de graisses, de sucres favorisent l'obésité, celle-ci s'accompagne de nombreux problèmes de santé :

- excès de cholestérol dans le sang, hypertension artérielle qui peuvent entraîner des maladies cardiovasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux)
- diabète (excès de sucre dans le sang) et certains cancers.

Il convient donc pour se protéger des maladies nutritionnelles d'opter pour une alimentation équilibrée, d'éviter les excès de sucres, de sel et de graisses ainsi que de pratiquer une activité physique.

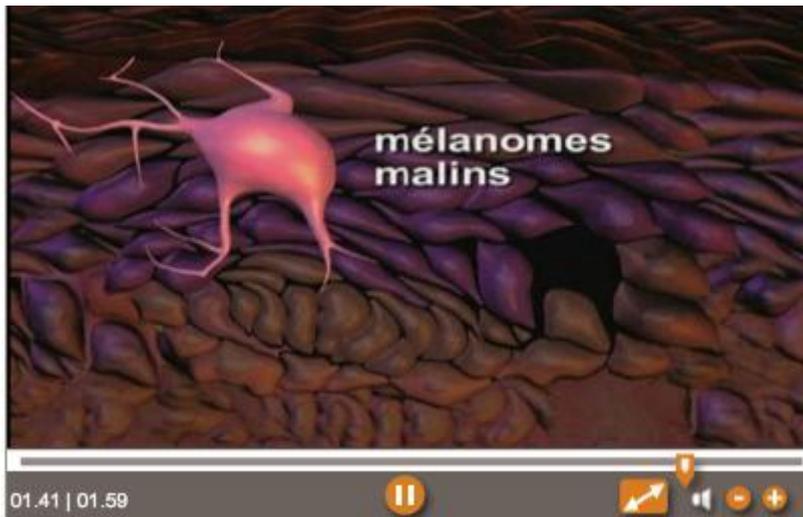
B. Ces nouveaux comportements ont-ils des conséquences sur notre santé ?

L'obésité est en forte progression dans les pays développés.
Un français sur huit est obèse.

Nous pouvons prendre l'exemple d'une maladie qui est le cancer de la peau :

- comment est provoqué le cancer de la peau (=mélanome) ?

Les rayons UV endommagent l'ADN des mélanocytes cellules de la peau produisant la mélanine. L'ADN a la capacité à se réparer, mais si l'exposition au soleil est excessive, cette réparation est moins efficace, on dit que le "capital soleil" est moins efficace. Alors les mélanocytes prolifèrent et se propagent : c'est le mélanome.



Définitions :

Obésité :

L'obésité est un excès de masse grasse dans le corps. C'est le résultat d'un déséquilibre entre l'apport calorique quotidien et les dépenses énergétiques : l'organisme reçoit plus qu'il ne dépense et donc " stocke " une partie de l'apport sous forme de graisse dans le tissu adipeux.

Maladie nutritionnelles :

Les maladies nutritionnelles sont la conséquence d'une consommation insuffisante, ou au contraire excessive de certains aliments. On parle de maladies par carence ou par excès.

Conclusion : Les maladies nutritionnelles de nos jours sont de plus en plus fréquent, surtout dans les pays développés, l'obésité augmente de plus en plus. En France, une personne sur les huit est obèses. C'est l'une des premières causes de mortalité dans les pays développés et pose un problème de santé publique. Plusieurs causes sont à l'origine de ces maladies :

- la consommation excessive de graisse
- la consommation sucres favorisent l'obésité et apporte des maladies (comme le diabète)

C'est à cause de nos habitudes de vie, (manque d'activités physique , grignotage excessifs etc). Ils peuvent aussi provoquer un excès de cholestérol dans le sang, hypertension artérielle qui peuvent entraîner des maladies cardiovasculaires (maladies du cœur et des vaisseaux sanguins).