

15 LES MALADIES NUTRITIONNELLES

Une alimentation saine, c'est-à-dire une alimentation qui contient les substances nécessaires en quantité suffisante (protéines, glucides, lipides, vitamines, minéraux et liquides) joue un rôle primordial pour la santé.

Les besoins énergétiques sont d'environ 2700 kilocalories pour l'homme, 2000 pour la femme, mais augmentent légèrement chez la femme lors de la grossesse et de la lactation.

15.1 L'anorexie mentale

Cette maladie est caractérisée par un refus systématique des aliments. On la rencontre surtout chez les jeunes filles entre 15 et 25 ans.

Causes

- ⇒ conflits affectifs, familiaux ou professionnels,
- ⇒ peur de l'embonpoint.

Symptômes

- ⇒ amaigrissement progressif qui peut devenir squelettique,
- ⇒ absence de règles,
- ⇒ constipation.

15.2 La boulimie

Ce trouble du comportement alimentaire est caractérisé par un besoin incontrôlable d'absorber de la nourriture en grande quantité chez un sujet qui, habituellement, n'est pas un « gros mangeur ».

Le comportement boulimique, qui s'installe souvent lors de l'adolescence, a des significations très diverses. De nombreux problèmes psychologiques ou médicaux,

peuvent être sous-jacents. La boulimie peut être une variante d'un autre trouble des conduites alimentaires, l'anorexie mentale.

Causes

Elles sont le plus souvent d'ordre psychologique:

- ⇒ comme une défense contre la dépression et le stress: le fait de manger vise à apaiser l'angoisse, par exemple.

Dans l'anorexie mentale, des crises boulimiques avec prise de poids viennent parfois interrompre le jeûne, sans que les autres symptômes disparaissent.

15.3 L'obésité

L'obésité est un excès de graisses stockées dans les cellules du tissu adipeux, ce qui entraîne un poids trop élevé.

Causes

L'obésité est toujours due à un excès d'apport énergétique par rapport aux dépenses de l'organisme.

Des facteurs génétiques et hormonaux peuvent influencer l'excès d'apport alimentaire.

Il existe différents types d'obésité:

- **les obésités abdominales** où la graisse prédomine à la partie haute du corps et sur l'abdomen, sont typiques de l'obésité masculine;
- **les obésités fémorales**, où la graisse prédomine à la partie basse du corps (fesses, cuisses), sont caractéristiques de l'obésité féminine;
- **les obésités mixtes** combinent les 2 formes précédentes d'obésité.

L'obésité est un facteur de risque dans diverses affections:

- ⇒ maladies artérielles,
- ⇒ insuffisance cardiaque,
- ⇒ hypertension artérielle,
- ⇒ diabète,
- ⇒ goutte,
- ⇒ hyperlipidémies,
- ⇒ lithiase biliaire.