

PARTIE 6 DOCUMENTS

Alimentation et maladies

Certaines maladies, comme les maladies coronariennes, les cancers du sein ou de l'intestin sont plus fréquents dans certains pays que dans d'autres. On pense que certaines de ces maladies peuvent être en relation avec l'alimentation. Voici quelques renseignements la dessus.

Obésité

Les personnes qui pèsent plus que la moyenne sont obèses. Elles ont une espérance de vie plus faible et souffrent plus fréquemment de maladies telles que maladies cardiaques, diabète, calculs biliaires, hypertension, arthrite et varices.

Certaines personnes grossissent facilement. Actuellement, on ne sait pas pourquoi. Ces personnes ne mangent pas nécessairement plus que les autres, mais elles mangent plus que nécessaire et l'excédent est transformé en graisse.

Carie dentaire

La carie dentaire est liée à une alimentation riche en sucre. Votre bouche contient des bactéries qui transforment les sucres en acides. Les acides attaquent l'émail dentaire et le rendent poreux. La carie dentaire commence lorsque l'émail a disparu

Maladies cardiaques

Le taux de décès par maladies cardiaques est souvent plus élevé dans les pays où les gens ont une alimentation riche en graisses "saturées" comme le beurre, la viande rouge, le lait et le fromage (figure 2). Une alimentation riche en graisses peut augmenter le taux de cholestérol – une substance qui ressemble aux graisses – dans le sang. Le corps a besoin du cholestérol mais si celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins, les risques d'attaques cardiaques augmentent.

Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur de mauvaise santé. Le médecin doit prescrire un régime sans sel et avertir que la nourriture conditionnée et les repas tout prêts sont souvent riches en sel.

Cancer

Les habitants des différents pays sont diversement atteints par les différents types de cancers. Les scientifiques pensent que l'alimentation peut être une des raisons majeures. Il est difficile d'en être certain, car les différents pays n'établissent pas leurs statistiques de la même façon, ce qui fait que les chiffres ne correspondent pas exactement à la même chose. De nouvelles études donnant des statistiques plus fiables doivent être réalisées dans les années 90. Les cancers du sein augmentent dans de nombreux pays. Les causes ne sont pas connues, mais la figure 3 montre le taux de cancer en fonction de la quantité de graisses consommée par personne dans les différents pays.

Certains spécialistes pensent que beaucoup de cancers de l'estomac pourraient être évités si les gens consommaient un fruit par jour. Les cancers de l'intestin peuvent aussi être reliés à une alimentation riche en graisses. La consommation de fibres végétales en quantité suffisante pourrait protéger du cancer de l'intestin.

Les boissons alcoolisées peuvent être reliées aux cancers de la bouche et de l'oesophage ainsi qu'aux cirrhoses du foie et à l'hypertension artérielle. La figure 4 indique les taux de décès par cancer de l'oesophage dans les différents pays européens.

Pays	Nombre de décès pour 100 000 population	Pays	Nombre de décès pour 100 000 population
H	621	GR	376
CZ	596	S	372
PL	580	DK	365
YU	553	N	351
M	490	B	*342
1RL	456	I	324
SF	433	IS	324
D	421	E	*323
A	413	NL	302
L	411	CH	296
UK	389	F	224
P	387		(*1984)

Figure 2:
Nombre de décès par maladies cardiaques ou vasculaires pour 100 000 habitants (1988)

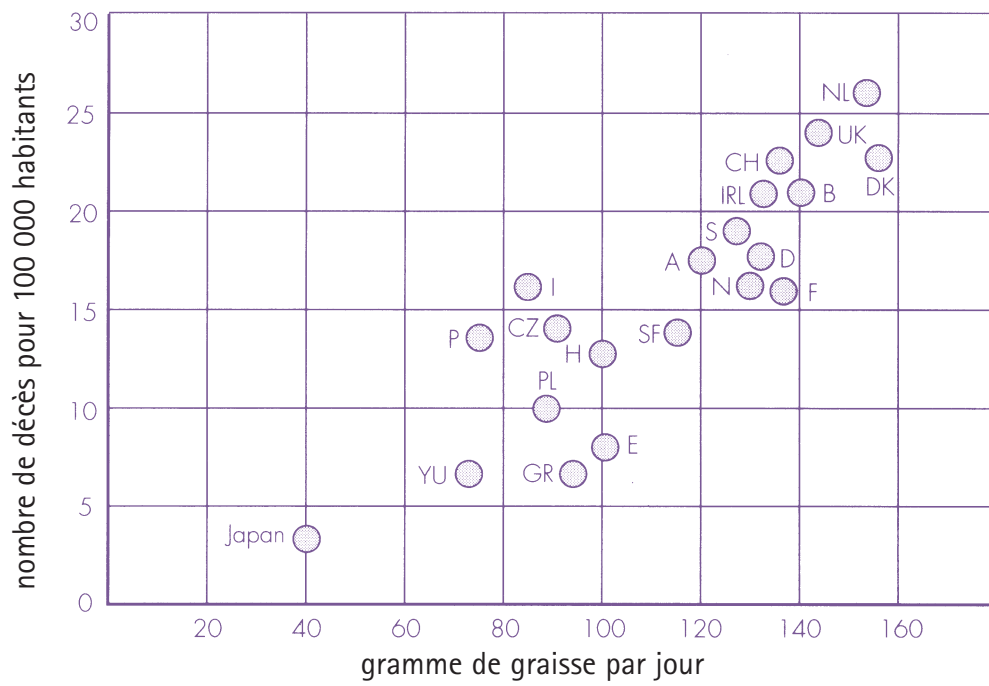


Figure 3: Nombre de décès par cancer du sein pour 100000 habitants en fonction de la quantité de graisses dans l'alimentation(1980s)

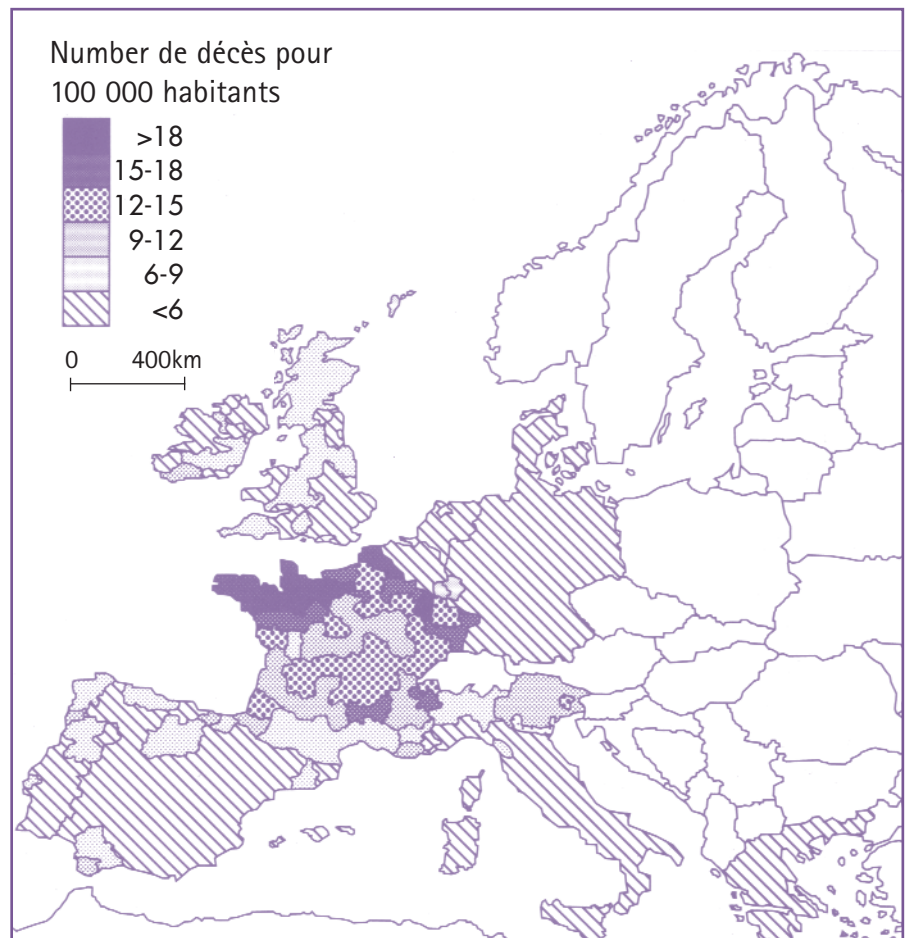


Figure 4: Nombre de décès par cancer du sein pour 100000 habitants en fonction de la quantité de graisses dans l'alimentation (1970s)

	Protéin/g	Graisse/g	Farineux/g	Energie/kj
Jus d'orange (frais)	0,6	0,0	9,4	161
Pommes	0,3	0,0	12,0	197
Bananes	1,1	0,0	19,2	326
Oranges	0,8	0,0	8,5	150
Tomates (fraîches)	0,8	0,0	2,4	52
Cornflakes	7,4	0,4	85,4	1507
Muesli	10,5	8,1	67,1	1552
Pain (complet)	9,2	2,5	41,6	914
Pain (blanc)	8,0	1,7	54,3	1068
Pain de segle	6,4	1,0	52,7	950
Pain scandinave	10,1	1,4	79,0	1461
Gâteau ordinaire (sans crème)	6,0	24,0	49,7	1785
Lait entier	3,3	3,8	4,8	274
Lait écrémé	3,5	0,1	4,8	142
Fromage blanc	17,2	0,6	1,8	142
Fromage crémeux	14,6	30,5	1,9	1415
Yaourt (nature)	5,0	1,0	6,4	224
Oeufs (poule)	12,3	10,9	0,0	612
Beurre	0,5	81,0	0,0	3006
Margarine	0,2	81,5	0,0	3019
Beurre allégé	5,8	40,5	0,5	1605
Huile végétale	0,0	99,9	0,0	3697
Jambon cuit	24,7	18,9	0,0	1119
Salami	19,3	45,2	1,9	2031
Boeuf	18,1	17,1	0,0	940
Poulet	20,6	5,6	0,0	578
Porc	16,4	25,0	0,0	1218
Hareng	17,3	18,8	0,0	1017
Confiture	0,5	0,0	69,2	1116
Miel	0,4	0,0	76,4	1229
Sucre (blanc)	0,0	0,0	99,5	1680
Café (sans lait)	0,3	0,1	0,8	21
Thé (sans lait)	0,1	0,0	0,4	8
Coca Cola	0,0	0,0	10,5	168
Chocolat	19,2	24,5	43,6	1252
Crème glacée	3,6	9,8	24,4	814
Lait aromatisé (épais)	2,9	3,2	13,2	379
"Mars" barre chocolatée	5,3	18,9	66,5	1853
Pommes frites	3,3	15,5	34,0	1174
Pommes chips	5,0	37,6	49,3	2275
Pizza (fromage et tomate)	9,0	11,8	24,8	984
Hamburger	20,4	17,3	7,0	1099

Tableau 1: Valeur nutritionnelle de quelques aliments pour 100g prêt à consommer



GlaxoSmithKline