

Manuel pratique de nutrition

L'alimentation préventive et curative

Jacques Médart

2^e édition

CD-ROM inclus



Nutriments et micronutriments	Apports journaliers
Protéines	21%
Lipides tot	22%
Rapport Oméga 6	2/1
Fibres	5 g
Équivalent ré	0.8 R
Vitamine E	18 mg
Vitamine C	160 mg
Vitamine B1	1,9 mg
Vitamine B2	1,9 mg
Calcium	1090 m
	Magnési



de boeck

21%
32
31
32
650
18 mg
160 mg
1,9 mg
1,9 mg
1090 mg
Magnésium



Inclus : 1 CD-ROM contenant les valeurs nutritionnelles complètes de presque 300 aliments.

Il vous propose de détailler par le menu les apports des principales denrées : chaque aliment est analysé dans un fichier au format PDF, consultable et imprimable. Le CD-ROM contient également un tableau Excel® reprenant l'ensemble des aliments, dans lequel vous pourrez intervenir directement pour calculer la valeur nutritionnelle de vos plats.

Dans le domaine de la nutrition, des injonctions pressantes fusent de toutes parts, souvent contradictoires, confondant l'alimentation optimale et celle de la personne en surpoids, le manger du quidam plus ou moins sédentaire et celui du sportif de haut niveau, les légumes et les fruits, les sucres lents et les glucides plus ou moins générateurs de sécrétions d'insuline, le fractionnement des repas et le grignotage incessant... Au point que plus personne ne sait comment garnir son assiette.

L'alimentation est un domaine extrêmement complexe. Elle fait intervenir des milliers de substances favorables ou délétères, synergiques ou antagonistes. Mais, au fond, existe-t-il une alimentation optimale, valable pour tous ?

L'auteur de ce *Manuel pratique de nutrition* répond à toutes les questions, suivant un fil argumentaire basé sur la biologie et sur son expérience de terrain de plus de vingt ans. Cette nouvelle édition intègre les développements les plus récents en matière de nutrition.

Le professionnel de la santé trouvera dans cet ouvrage matière à la formulation de conseils qui permettront de maintenir ou d'améliorer la santé et le bien-être des personnes dont il a la charge.

Le curieux y découvrira une logique utile à la lecture critique des messages concernant la nutrition en se soustrayant aux pièges tendus par une information souvent partielle. Si certains passages peuvent lui paraître un peu ardue, une lecture rapide située en fin de chaque chapitre permettra d'en retirer l'essentiel.

Le docteur **Jacques Médart** est médecin nutritionniste praticien, titulaire de recherches prospectives et accompagnateur de projets dans le secteur public et privé.

“ Ce livre couvre l'ensemble de nos connaissances les plus récentes en matière de nutrition. Très clairement, l'ouvrage du docteur Jacques Médart est une référence à portée de main qui s'adresse aux médecins, diététiciens, infirmiers, éducateurs et, pourquoi pas, à chacun d'entre nous. ”

Pr Jean Christophe

Membre de l'Académie royale de médecine de Belgique

“ Ce livre fut une révélation. Je le recommande à tous les parents et à tous les médecins. ”

Dr Pierre Etienne

Président de Phage Tech Inc., Montréal

ISBN : 978-2-8041-0230-2



9 782804 102302

MAPRANU

Table des matières

Préface.....	XI
Introduction : Régimes ou régime ?.....	1
Chapitre 1. Histoire de l'alimentation : de Lucy au régime	7
1.1. L'âge pré-agricole	8
1.2. L'âge agricole	9
1.3. L'âge agro-industriel	10
1.4. De la seconde moitié du XX ^e siècle à aujourd'hui	11
1.5. Les grandes tendances.....	15
1.6. Conclusions	16
Chapitre 2. La digestion.....	17
2.1. Digestion au niveau de la bouche.....	21
2.2. Digestion au niveau de l'estomac	21
2.3. Digestion au niveau du duodénum.....	22
2.3.1. Les sécrétions du pancréas exocrine	22
2.3.2. La bile	24
2.4. Digestion au niveau de l'intestin grêle	24
2.5. Digestion au niveau du gros intestin.....	26
Chapitre 3. L'utilisation des substrats énergétiques	29
3.1. Les régulations hormonales.....	31
3.1.1. L'insuline	31
3.1.2. Le glucagon	33
3.1.3. Autres contrôles hormonaux.....	34
3.2. Les mécanismes mis en jeu en situation postprandiale	34
3.3. Jeûne court et jeûne long	38
Chapitre 4. Les aliments protecteurs	43
4.1. La production de radicaux libres.....	46
4.2. Les défenses antioxydantes	46
4.3. Le stress oxydant.....	48

4.4. Les antioxydants apportés par l'alimentation	51
4.5. Autres substances protectrices d'origine alimentaire	53
4.6. Faut-il prendre des suppléments d'antioxydants ?	54
Chapitre 5. Les besoins en vitamines et en sels minéraux.	57
5.1. Définition des besoins	58
5.1.1. L'insuffisance d'apport par rapport aux AQR	59
5.1.2. La déficience	60
5.1.3. Les états de carence vraie	61
5.1.4. Danger de surdosage	61
5.1.5. Variations des compositions alimentaires	61
5.2. Les vitamines	62
5.2.1. Les vitamines liposolubles	62
5.2.1.1. Vitamine A (rétinol) et carotènes	62
5.2.1.2. Vitamine D (calciférol)	64
5.2.1.3. Vitamine E (tocophérol)	65
5.2.1.4. Vitamine K (phylloquinone)	66
5.2.2. Les vitamines hydrosolubles	66
5.2.2.1. Vitamine C (acide ascorbique)	66
5.2.2.2. Vitamine B1 (thiamine)	67
5.2.2.3. Vitamine B2 (riboflavine)	68
5.2.2.4. Vitamine B3 (vitamine PP, niacine, nicotinamide)	69
5.2.2.5. Vitamine B5 (acide pantothénique)	70
5.2.2.6. Vitamine B6 (pyridoxine)	70
5.2.2.7. Vitamine B8 (biotine, vitamine H)	71
5.2.2.8. Vitamine B9 (acide folique)	71
5.2.2.9. Vitamine B12 (cobalamine)	72
5.3. L'eau, les sels minéraux et les oligoéléments	73
5.3.1. Eau et sels minéraux	73
5.3.1.1. Eau	73
5.3.1.2. Sodium	74
5.3.1.3. Calcium	74
5.3.1.4. Magnésium	75
5.3.2. Oligoéléments ou éléments-traces	76
5.3.2.1. Fer	76
5.3.2.2. Iode	78
5.3.2.3. Zinc	79
5.3.2.4. Cuivre	80
5.3.2.5. Sélénium	80
Chapitre 6. Les aliments protidiques	83
6.1. Le bilan azoté, les besoins en protéines et les acides aminés essentiels	85
6.2. La valeur biologique d'une protéine	86

6.2.1. La digestibilité	86
6.2.2. L'indice chimique	86
6.2.3. L'utilisation protéique nette ou <i>Protein Efficiency Ratio</i> (PER)	87
6.3. Les acides aminés conditionnellement essentiels	87
6.4. Le rôle particulier de quelques acides aminés et petits peptides	88
6.4.1. Taurine	88
6.4.2. Arginine et oxyde nitrique	88
6.4.3. Leucine, isoleucine, valine	88
6.4.4. Glutamine	89
6.4.5. Glutathion	89
6.4.6. L'homocystéine	89
6.4.7. Peptides biologiquement actifs	90
6.4.8. Protéoglycans	90
6.5. La dénutrition protéique	90
6.5.1. La dénutrition protéique « floride »	91
6.5.2. La malnutrition protéino-énergétique de la personne âgée	92
6.5.3. L'évaluation du catabolisme protéique	92
Chapitre 7. Lipides et cholestérol	95
7.1. Le transport des lipides et du cholestérol	96
7.2. Les rôles des lipides	100
7.2.1. Rôle énergétique	100
7.2.2. Rôle structurel	101
7.2.3. Rôle fonctionnel	102
7.2.4. Rôle dans la modulation de l'expression des gènes	105
7.3. La dénaturation des lipides	106
7.3.1. La lipoperoxydation et la résistance des graisses à la cuisson	106
7.3.2. Margarines, graisses hydrogénées et acides gras « trans »	107
7.4. La théorie lipidique de l'athéromatose	110
7.4.1. Survol des études épidémiologiques	110
7.4.2. La formation de la plaque d'athérome	112
7.4.3. Facteurs alimentaires aggravants et protecteurs de l'athéromatose	113
7.5. Les analyses biologiques	115
7.6. Les explications données au patient	116
7.6.1. L'anamnèse	117
7.6.2. Les conseils	117
Chapitre 8. Glucides et « gestion de l'insuline »	121
8.1. Les index glycémiques (IG)	122
8.1.1. Définition	122
8.1.2. Facteurs influençant les index glycémiques	127
8.1.3. Quelques réflexions à propos des index glycémiques	129
8.1.4. La charge glycémique (CG) : une application dérivée des IG	131
8.1.5. Quelques réflexions à propos des charges glycémiques	134

8.2. L'hypoglycémie	136
8.3. Glucides et perturbation des mécanismes de la satiété	137
8.4. L'assuétude aux glucides	139
8.5. L'insulinorésistance et le syndrome métabolique	139
8.6. Le diabète de type 2	142
8.7. Complications du diabète	143
8.8. Dépistage du diabète	145
8.9. Dépistage de l'insulinorésistance	146
8.10. Les informations données au patient	148
8.11. Les édulcorants	150
8.11.1. Les succédanés du sucre	150
8.11.2. Les édulcorants intenses	150
8.11.3. Faut-il craindre les édulcorants ?	151
Chapitre 9. L'excès pondéral	155
9.1. Définition de l'excès pondéral et de l'obésité	156
9.1.1. Obésité chez l'adulte	156
9.1.2. Obésité chez l'enfant	157
9.2. Épidémiologie de l'excès pondéral	160
9.3. Morbidité liée à l'excès pondéral	161
9.3.1. Maladies cardio-vasculaires	161
9.3.2. Syndrome métabolique ou syndrome X	161
9.3.3. Dyslipidémie	162
9.3.4. Diabète de type 2	162
9.3.5. Maladies pulmonaires et respiratoires	162
9.3.6. Fatigue et troubles thymiques	163
9.3.7. Autres complications liées à l'excès pondéral	163
9.4. La régulation du comportement alimentaire	164
9.4.1. Mécanisme de régulation des prises alimentaires à court et à long terme	164
9.4.2. Modulation de la régulation des prises alimentaires	165
9.5. Étiologie de l'excès pondéral	166
9.5.1. Causes génétiques	166
9.5.2. La sédentarité	166
9.5.3. La surconsommation de graisses	167
9.5.4. La surconsommation de glucides	167
9.5.5. Le « grignotage »	168
9.5.6. La surconsommation de boissons alcoolisées	170
9.5.7. Facteurs environnementaux	170
9.5.8. Facteurs psychologiques	171
9.5.9. Troubles hormonaux	171

Chapitre 10. Les troubles digestifs et la dysbiose	173
10.1. Intestin et flore intestinale	175
10.1.1. L'intestin : rappel histo-physiologique	175
10.1.2. La flore intestinale	176
10.1.3. Rôles de la flore intestinale	177
10.2. Troubles fonctionnels de la sphère digestive	178
10.2.1. Insuffisance en acide chlorhydrique gastrique	178
10.2.2. Maldigestion et sucre	179
10.2.3. Insuffisance pancréatique exocrine	179
10.2.4. Intolérance au lactose	179
10.2.5. Autres intolérances alimentaires	180
10.2.6. La dysbiose	180
10.3. Les allergies alimentaires	182
10.3.1. Les différents types de réactions d'hypersensibilité	182
10.3.2. Les principaux allergènes alimentaires	183
Le gluten	183
Le lait	184
L'œuf	185
L'arachide	185
Les fruits et les légumes	185
Autres aliments et allergies croisées	186
10.3.3. Facteurs favorisants	186
10.3.4. Diagnostic	187
10.3.5. Attitude diététique	187
10.4. Défectuosité des fonctions de barrière ou <i>leaky gut syndrome</i>	188
10.5. Le modèle du côlon irritable	191
Chapitre 11. Le régime alimentaire	197
11.1. L'alimentation optimale	198
11.1.1. Les apports en graisses	198
11.1.2. Les apports de glucides	199
11.1.3. Les apports de protéines	200
11.1.4. Alimentation variée, apports d'antioxydants, de vitamines et de micronutriments essentiels	200
11.2. L'alimentation de la femme enceinte et allaitante	202
11.3. Le régime et la prise en charge de la personne en surpoids	202
11.3.1. Les glucides et la « gestion de l'insuline »	203
11.3.2. Les lipides	207
11.3.3. Les « collations »	207
11.3.4. Diète amaigrissante et alimentation optimale	208
11.3.5. Régime amaigrissant et suppléments micronutritionnels	210
11.3.6. L'intervention psychologique	211
11.3.7. La remise en mouvement	213