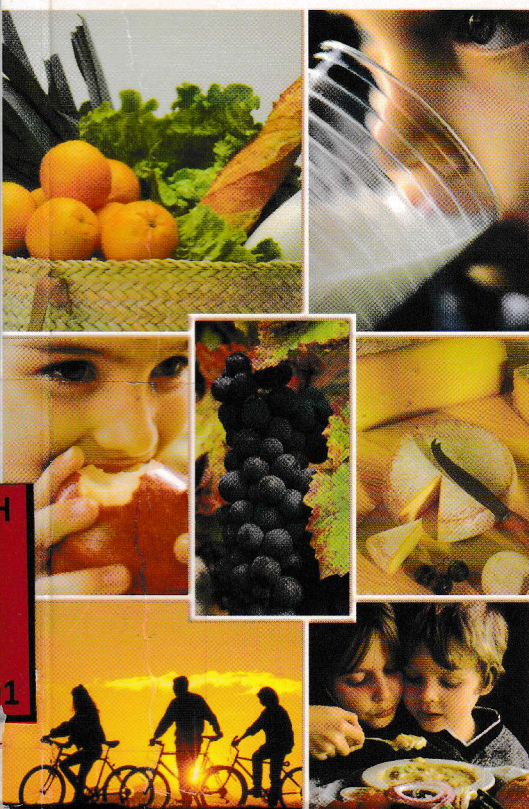


# L'hygiène alimentaire



- Digestion
- Aliments
- Nutrition
- Santé
- Technologie
- Comportement

# Repères pratiques

## L'hygiène alimentaire

*Cet ouvrage propose un tour d'horizon de l'hygiène alimentaire. Des fiches synthétiques richement illustrées présentent les avancées de la recherche sur des thèmes comme les Oméga 3 et 6, les liens entre cancer et alimentation, l'obésité, les produits allégés, les OGM, etc.*

### FRANÇAIS, COMMUNICATION

Précis de français n° 39  
L'orthographe n° 10  
La grammaire française n° 1  
Le vocabulaire français n° 20  
La pratique de l'expression écrite n° 16  
Style et rhétorique n° 29  
La littérature française n° 17  
La communication orale n° 2  
La communication par l'image n° 9  
La recherche documentaire n° 25

### LANGUES VIVANTES

La civilisation britannique n° 76  
La correspondance commerciale anglaise n° 18  
La pratique du vocabulaire anglais n° 19  
La pratique du vocabulaire allemand n° 62  
La pratique du vocabulaire espagnol n° 57

### HISTOIRE, GÉOGRAPHIE

L'histoire n° 40  
L'histoire de France n° 4  
Histoire du monde contemporain n° 22  
La géographie n° 41  
La planète Terre n° 27

La géographie de la France n° 5  
Le tourisme en France n° 32  
Guide de l'Union européenne n° 11

### SCIENCES DE L'HOMME

Précis de sociologie n° 43  
La pédagogie n° 46  
La psychologie n° 64  
La philosophie n° 78

### DROIT, INSTITUTIONS

Le droit privé n° 72  
La législation du travail n° 6  
Les institutions de la France n° 7  
L'école en France n° 56  
La propriété intellectuelle au service de l'innovation n° 74

### ÉCONOMIE D'ENTREPRISE

L'économie n° 14  
L'économie d'entreprise n° 42  
Le marketing n° 33  
La gestion des ressources humaines n° 75  
La comptabilité n° 13  
La fiscalité n° 52  
La finance n° 37  
La correspondance commerciale française n° 26

### ENVIRONNEMENT, NATURE

L'environnement n° 49

Le développement durable n° 73  
La vie du jardin n° 77

### SCIENCES, MÉDECINE

Les mathématiques n° 8  
Le corps humain n° 12  
L'hygiène alimentaire n° 24  
Les risques professionnels n° 21  
Les premiers secours n° 58

### TECHNIQUES, VIE QUOTIDIENNE

L'électricité dans l'habitat n° 36  
L'automobile n° 50  
Le vêtement n° 59  
La pratique du sport n° 48  
La cuisine n° 53  
Les vins de France et du monde n° 28  
Vos lettres au quotidien n° 3  
Démarches quotidiennes n° 30

### ARTS, CULTURE

La musique n° 45  
La peinture n° 55  
Le cinéma n° 60  
L'opéra n° 70  
La Bible n° 35  
Les religions n° 69  
Le livre et l'édition n° 71

ISBN : 978-2-09-160437-4



9 782091 604374

 Nathan

# Sommaire

## Digestion

|                                              |    |
|----------------------------------------------|----|
| Manger pour vivre                            | 4  |
| L'organisation de notre corps                | 6  |
| La chimie de nos cellules                    | 8  |
| L'énergie de la cellule                      | 10 |
| L'acte alimentaire                           | 12 |
| Le transit dans le tube digestif             | 14 |
| La chimie de la digestion                    | 16 |
| De la bouche à l'estomac                     | 18 |
| Dans l'estomac                               | 20 |
| L'intestin grêle et le pancréas              | 22 |
| La bile                                      | 24 |
| L'absorption des nutriments                  | 26 |
| Le gros intestin et la digestion bactérienne | 28 |
| La destinée des nutriments absorbés          | 30 |
| La glycémie et ses variations                | 32 |
| Le contrôle hormonal de la digestion         | 34 |
| Le bilan de la digestion                     | 36 |

## Aliments

|                                                 |    |
|-------------------------------------------------|----|
| Nature des aliments                             | 38 |
| Intérêt nutritionnel                            | 40 |
| Les produits laitiers                           | 42 |
| Les matières grasses                            | 44 |
| Viandes, poissons, œufs                         | 46 |
| Légumes et fruits frais                         | 48 |
| Pain, céréales, pommes de terre et légumes secs | 50 |
| Les produits sucrés                             | 52 |
| Les boissons                                    | 54 |

## Nutrition

|                                           |    |
|-------------------------------------------|----|
| Qu'est-ce qu'une alimentation équilibrée? | 56 |
| Couvrir les besoins énergétiques          | 58 |
| Calculer la valeur énergétique des repas  | 60 |
| Eau et sel                                | 62 |
| Calcium et phosphore                      | 64 |
| Potassium et magnésium                    | 66 |
| Diversité des oligo-éléments              | 68 |
| Le fer                                    | 70 |
| Les vitamines                             | 72 |
| Besoins protéiques                        | 74 |
| Apport de glucides                        | 76 |
| Contrôler les graisses                    | 78 |
| Manger des fibres                         | 80 |
| L'alimentation des femmes enceintes       | 82 |

|                                             |    |
|---------------------------------------------|----|
| L'alimentation du nourrisson et de l'enfant | 84 |
| L'alimentation des personnes âgées          | 86 |
| L'alimentation du sportif                   | 88 |
| À propos des régimes                        | 90 |
| Pour une nutrition préventive               | 92 |

## Santé

|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Les maladies liées à l'alimentation        | 94  |
| Quelques maladies du tube digestif         | 96  |
| Les diabètes                               | 98  |
| Cholestérol et maladies cardio-vasculaires | 100 |
| Alimentation et cancers                    | 102 |
| Obésité et maigreur                        | 104 |
| Les risques de l'alcool                    | 106 |
| Les carences                               | 108 |
| Les allergies alimentaires                 | 110 |
| La sécurité alimentaire                    | 112 |
| Intoxications alimentaires                 | 114 |
| Risques chimiques                          | 116 |

## Technologie

|                                       |     |
|---------------------------------------|-----|
| La cuisine et la science              | 118 |
| Cuire à l'eau ou à l'huile?           | 120 |
| Cuire dans l'air                      | 122 |
| À propos du froid                     | 124 |
| Les conserves en boîte                | 126 |
| Les autres techniques de conservation | 128 |
| Les additifs alimentaires             | 130 |
| Les produits de la forme              | 132 |
| Conditionnement et emballage          | 134 |
| Les aliments alternatifs              | 136 |
| La fabrication des aliments           | 138 |

## Comportement

|                                          |     |
|------------------------------------------|-----|
| La faim et la soif                       | 140 |
| Le goût et l'odeur                       | 142 |
| L'apprentissage du goût                  | 144 |
| Évolution de la consommation alimentaire | 146 |
| Modes alimentaires particuliers          | 148 |

## Annexes

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Apports nutritionnels conseillés par jour | 150 |
| Aliments riches en éléments minéraux      | 152 |
| Aliments riches en vitamines              | 153 |
| Table de composition de quelques aliments | 156 |

|       |     |
|-------|-----|
| Index | 158 |
|-------|-----|