

- Les symptômes digestifs : des crampes abdominales, de la diarrhée, des coliques, des nausées et des vomissements (s'il s'agit des seuls symptômes détectés, il est rare que la cause soit une allergie alimentaire)

- Les symptômes cardiovasculaire : une pâleur, un pouls faible, des étourdissements, une perte de conscience.

#### IV Les personnes à risque

Les enfants qui souffrent d'eczéma, d'asthme d'urticaire

ceux dont l'un des parents ou les 2 parents souffrent aussi de l'une de ces formes d'allergie.

#### V Traitement des allergies

consulter un médecin le plus rapidement possible dès qu'on constate une allergie alimentaire chez l'enfant. Cette allergie sera confirmée par un test fait par un allergologue.

en effet aucun traitement ne permet d'éliminer une allergie alimentaire. La seule option possible est de bannir de son alimentation de manière stricte l'aliment qui cause l'allergie.

#### Remarque

une allergie alimentaire peut être transmise par greffe d'organe. Une femme a développé une

## I Définition

C'est un état qui survient lors que l'équilibre des recettes / dépenses est perturbé (on mange plus qu'on ne dépense) et l'excédent des calories se stocke et forme des graisses.

Leçon

## L'OBÉSITÉ

### I Définition

L'obésité est l'état d'une personne obèse; une augmentation excessive de la masse graisseuse dans <sup>un</sup> organisme (humain)

### II Les types d'obésité

Il existe 4 types d'obésité

- L'obésité génétique
- L'obésité constitutionnelle
- L'obésité familiale
- L'obésité psychogène

#### a.) L'obésité génétique

Elle est héréditaire c-à-d qu'on naît gras. L'obésité génétique doit coe chacun trouver le comportement le meilleur pour lui afin de se sentir bien dans sa peau.

#### b.) L'obésité constitutionnelle

On la retrouve surtout chez la femme à l'occasion de la puberté, du mariage, des grossesses, des pilules anticonceptionnelles, de la ménopause. Ces obésités

sont très difficiles à contrôler car elles surviennent très tôt. Il faut trouver un régime correspondant à sa constitution

### c.) L'obésité familiale

Elle est associée au comportement alimentaire. Il existe des familles où la femme enceinte ou allaitante doit manger beaucoup, gras ou farineux.

### d.) L'obésité psychogène

Cette forme englobe aussi l'obésité constitutionnelle mais ici, le facteur psychique joue un rôle dominant. Elle est déclenchée par les émotions, les soucis, les frustrations affectives ou encore par certaines émotions sociales (divorce, mort d'une personne chère) pour compenser tous ces manques, on trouve dans l'alimentation un refuge en dupant ainsi une obésité qui devient plus ou moins compliquée par la suite. C'est ce qu'on appelle **la boulimie** (faim malade).

## 3.) Les formes d'obésité

Dans les deux sexes, l'obésité se présente sur deux formes.

### - La forme androïde

Elle est caractérisée par une accumulation de la masse grasse sur la partie supérieure du corps.

L'adipose intéresse les parties suivantes : l'abdomen, le tronc, le cou, la face, la nuque, cette engraissement commence par l'abdomen puis envahit le reste du corps.

## - La forme gynoi'de

Elle est caractérisée par une forte adiposité pelvienne des cendres jusqu'aux genoux (culotte de cheval) ou jusqu'aux chevilles (pantalon de zouave)

## 4-) évaluation d'obésité (2)

La masse grasse représente 10 à 15% du poids corporelle chez l'homme, 15 à 20% chez la femme. Elle peut être évaluée par de nombreuses méthodes.

Les mesures anthropométriques: si s'agit de mesurer la taille et le poids de l'individu

sa formule est la suivante:

IMC = indice de masse corporelle

$$IMC = \frac{P}{T^2}$$

Le rapport du poids sur le carré de la taille.   
 P en Kg   
 T en m<sup>2</sup>

*Sont considérés en obésité tout individu ayant un IMC > 30*

Exple<sup>1</sup>: un ind qui a 63Kg et 1,60m de taille quel est son IMC

$$AN: IMC = \frac{P}{T^2} = \frac{63}{(1,60)^2} =$$

= 24,60 personne est au seuil de l'obésité

Exple<sup>2</sup>: un ind pèse 70Kg et 1,60 de taille. Calculer son IMC

$$AN \quad IMC = \frac{70}{(1,60)^2} = 27,34 \text{ Elle a un surpoids}$$

La formule de Lorenz permet de calculer le poids idéal théorique (PII)

chez la femme nous avons

T en cm

$$PIT = T - 100 - \frac{T - 150}{2}$$

Exple: PIT d'une personne qui a 1,60m de taille

$$PIT = 160 - 100 - \frac{160 - 150}{2}$$

$$= 60 - \frac{10}{2}$$

$$= 60 - 5$$

$$= 55 \text{ Kg.}$$

chez l'homme nous avons

$$PIT = T - 100 - \frac{T - 150}{4}$$

Exemple calculer le PIT de M<sup>r</sup> Kamga, qui a 1,80m de taille

$$PIT = 180 - 100 - \frac{180 - 150}{4}$$

$$= 80 - \frac{30}{4}$$

$$= 72,5 \text{ Kg}$$

Est considéré comme obèse tout ind ayant un poids corporel > de 20% à son poids Idéal théorique

Exple: nous prenons celui qui a 72,5 Kg

$$\frac{72,5 \text{ Kg} \times 20}{100} = 14,5 + 72,5 = 87$$

Cette personne est déjà obèse parce que :

connaissant son PIT et sa taille on calcule son IMC qui est égale :  $IMC = \frac{87}{(1,80)^2} = 26,85$  dont

cette personne est obèse, car elle dépasse la valeur normale.

valeur normale de IMC est de 20 à 25 chez l'homme et 19 à 24 chez la femme. (3)

- \* surpoids quand une personne est de 25 à 29,9
- \* obésité modérée entre 30 et 35
- \* obésité sévère entre 35 à 40
- \* obésité morbide à partir de 40

### 5-) Les causes de l'obésité

#### Les causes environnementales

La prise de poids peut résulter de la consommation abondante des aliments, gavage forcé (forcé de manger), régime hyper gras, arrêt brusque de l'activité sportive

#### Les causes génétiques

Environ 70% des obèses ont au moins un parent obèse et 20% les deux parents obèses.

### 6) Les conséquences de l'obésité

- Les maladies cardio vasculaires
- Le diabète
- L'Hypertension artérielle
- l'insuffisance respiratoire et rénale
- Le rhumatisme
- certains cancers

### 7-) Traitement de l'obésité

#### \* Traitement par des médicaments

Certains médicaments sont utilisés dans le traitement de l'obésité et ne doivent pas présenter les risques de toxicomanie.

## \* Traitement chirurgical

cette chirurgie repose sur les interventions plastiques (on enlève la graisse avec la seringue)

— L'intervention plastique

\* La Liposuction : retirer la graisse par les seringues

\* La lipectomie : on coupe les rides formées par la masse graisseuse.

— L'intervention visant un bilan énergétique négatif on enlève l'absorption des lipides  
diminution de l'estomac

## \* Traitement par diétothérapie

prescription médicale à base des alts. on soumet le patient à un régime approprié tout en évitant les carences nutritionnelles, le régime doit être hypolipidique (pauvre en lipide) hypoglycémique (pauvre en glucide) hyperprotéidique (riche en protéide) et riche en fibres alimentaires

N.B : Éviter les arachides, le soja, les alts a

Prendre tisane et les fruits

on choisira les viandes et les poissons maigres, ou poisson fumé ou sec sans oublier les jus d'oignon avec les fruits.

Rappels

La glycémie : est le taux de glucose dans le sang ou plus exactement dans le plasma sanguin. Le taux de sucre dans le sang est compris entre 0,70 et 1,10 g/l.

Le glycogène : est une substance glucidique stockée dans le foie et les muscles formant une réserve importante de glucose pour l'organisme.

L'insuline et le glucagon : ce sont deux hormones sécrétées par le pancréas et qui interviennent dans le métabolisme des glucides.

Quand la glycémie est  $>$  à 1,10 g/l, la personne fait une hyperglycémie ainsi le pancréas sécrète l'insuline qui a pour but de provoquer la mise en réserve du glucose dans les muscles et dans le foie sous forme de glycogène donc l'insuline est une hormone hypoglycémisante parce qu'elle provoque la mise en réserve du glucose dans les muscles et dans le foie.

Quand la glycémie est  $<$  à 0,70 g/l cette personne est dite hypoglycémie alors le pancréas sécrète le glucagon cette hormone stimule la libération du glucose par le foie.

En générale, l'insuline provoque le stockage du glucose dans le foie et dans les muscles, le glucagon provoque la dégradation du glycogène en glucose pour qu'il



soit libérée dans le sang et utilisée par l'organisme.

## 1 Définition :

Le diabète est une maladie liée à un trouble de l'assimilation des glucides, avec présence de sucre dans le sang et dans les urines. ou encore

Le diabète est une maladie chronique qui survient lorsque le pancréas ne produit pas assez d'insuline ou lorsque l'organisme n'est pas capable d'utiliser efficacement l'insuline qu'il produit.

Il existe trois types de diabète

- Le diabète de type 1 ou insulino-dépendant
- Le diabète de type 2 ou non insulino-dépendant
- Le diabète gestationnel

### 1) Le diabète de type 1 ou insulino-dépendant

est un diabète touchant plutôt les personnes jeunes. Il est dû à la destruction des cellules du pancréas produisant l'insuline. Le pancréas sécrète soit une quantité insuffisante d'insuline, soit une insuline anormale qui n'est pas acceptée par les tissus <sup>(ou muscle)</sup> cibles.

### \* Traitement

son traitement est médical et se fait par injection des doses d'insulines ou par absorption des produits hypoglycémisants oraux. Le patient ne pourrait pas survivre sans elles. (insulines)

### 2) Le diabète de type 2 ou non insulino-dépendant

Il apparaît surtout chez les personnes en sur-

poids après 10 ans. Il est dû à une résistance du corps à l'insuline. Cette hormone ne parvenant plus à faire rentrer le sucre dans les cellules. Le pancréas sécrète une insuline en quantité suffisante mais cette insuline n'atteint pas les tissus cibles parce qu'ils sont recouverts des tissus adipeux (graisses). (5)

### 3) Le diabète gestationnel

est un diabète survenant uniquement pendant la grossesse. Les femmes qui en souffrent sont par la suite à plus haut risque de diabète de type 2

### \* Traitement du diabète de type 2 et gestationnel

La prise de certains médicaments qui équilibrent les niveaux de glucose dans le sang

de plus il <sup>ne</sup> faut pas oublier l'importance des habitudes de vies saines puisque l'alimentation et l'activité physique sont clés dans leur contrôle.

Faire des tests réguliers, contrôler son poids et participer de manière active au traitement est déterminant pour que le diabète ne gagne pas la bataille

Le régime doit être hypoglycémique, hypolipidique et hyperprotéidique et riche en fibres alimentaires.

### III Les symptômes du diabète

- besoins fréquent d'uriner
- la sensation de faim et de soif constante
- la fatigue extrême

- la difficulté dans la guérison des blessures de la peau
- la vision floue
- la perte soudaine de poids
- les changements dans le moral
- la sensation de mal être dans l'estomac
- les infections fréquentes
- les gourmillements dans les articulations
- les problèmes dentaires

### III Dépistage du diabète

Le diagnostic du diabète peut être obtenu pendant les check-up médicaux réguliers

on peut vérifier par un examen; la glycémie

### IV Complication de la maladie

- les accidents cardiovasculaires
- perte totale ou insuffisance rénale
- l'inflammation des tissus
- hémorragies cérébrales
- la coagulation du sang
- altérations dans le système nerveux
- trouble de la vision, jusqu'à la cécité
- l'asthénie sexuelle (faiblesse sexuelle)

### V conseils qu'on peut donner à un diabétique

- suppression du sucre
- contrôler le poids

- si l'on est diabétique <sup>insulino dépendant</sup> <sub>↓ vit sous insuline</sub>, ajuster son nombre d'heure de repas au type d'insuline reçue
- utiliser un édulcorant à la place du sucre
- faire contrôler sa glycémie. (6)

Leçon

## L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE

### I Définition

La tension artérielle ou pression artérielle est la pression nécessaire à la progression du sang dans les vaisseaux

on note deux chiffres

- le maxima ou pression systolique
- le minima ou pression diastolique

on estime une tension artérielle normale lorsqu la pression systolique est environ de 120 mmHg (millimètre de mercure) et la pression diastolique de 80 mmHg.

### II Les facteurs favorisant l'HTA

Les causes exactes de l'HTA sont inconnue dans 9 cas sur 10, ainsi on ne la guère pas mais elle se corrige. on peut avoir

- l'hérédité
- une alimentation trop riche en sel, en potas. ou en graisses.
- le surpoids
- le manq d'activité physique

- une consommation élevée d'alcool
- consommation de tabac et le stress
- l'obésité

### III Les effets de l'HTA

- L'hémorragie : l'HTA va détruire les artères et les alvéoles ce qui perturbera la circulation sanguine et l'irrigation des organes vitaux de l'homme (cœur, rein, cerveau.)
- L'athérosclérose : affection des artères.

### IV Les signes révélateurs de l'HTA

- Maux de tête, derrière au réveil
- bourdonnement des oreilles
- palpitations
- Fatigue, somnolence
- vertiges
- Troubles de la vue (mouches devant les yeux)
- nervosité
- saignements de nez
- fourmillements dans les mains et les pieds
- Nausées voire vomissements

N.B : si l'on constate ces signes, il est important de consulter un médecin qui prendra la tension artérielle et fera un examen approprié.

### V Traitement de l'HTA

Tout HTA permanente doit être traité

Le premier traitement tant pour prévenir que pour

guérir consiste à adopter une bonne hygiène de vie : une alimentation équilibrée, une activité physique régulière, pas de tabac, peu d'alcool et une réduction du stress ensuite le médecin peut également prescrire un traitement médicamenteux : les antihypertenseurs.

Le traitement doit être régulier et bien suivi.

L'hypertendu doit avoir trois grandes règles. (7)

- Manger sans sel
- Maigrir (régime hypocalorique)
- Faire du sport

## VI Conseils

Repos

Eviter la station debout et les transports qui augmentent les risques de fausse couche.

	systolique	diastolique	Risque d'AVC
Tension optimale	< 120	< 80	-
Tension normale	120 - 129	80 - 84	-
Tension normale élevée	130 - 139	85 - 89	< 15%
Hypertension légère	140 - 159	90 - 99	15 à 20%
Hypertension modérée	160 - 179	100 - 109	20 à 30%
Hypertension sévère	> 180	> 110	> 30%

I Définition

c'est l'augmentation du taux de cholestérol dans le sang.

Le cholestérol de l'organisme joue un rôle important dans le maintien des structures vivantes notamment les membranes et les particules sanguines

(A) LE CHOLESTÉROL1- Définition

Le cholestérol est une substance molle et cireuse présente dans chacune des cellules du corps.

Il contribue au bon maintien du système nerveux de la peau, des muscles, du foie, des intestins et du cœur.

2- origine du cholestérol

Il est double :

une partie est <sup>produite</sup> synthétisée dans l'organisme particulièrement dans le foie appelé cholestérol sanguin

L'autre est présent dans les aliments appelé cholestérol alimentaire.

L'organisme est capable de produire la quantité suffisante de cholestérol pour couvrir ses besoins sans qu'il soit nécessaire de l'ingérer par le biais des aliments.

Le cholestérol alimentaire se retrouve dans les aliments d'origine animale car : les produits laitiers, les jaunes d'œufs, la volaille, la viande rouge et certains types de mollusques et crustacés, les céréales, les fruits et les légumes peuvent contenir une teneur négligeable de cholestérol alimentaire. (8)

### 3.) Les types de cholestérol

Il existe le bon et le mauvais cholestérol.

— Le cholestérol HDL ou le "Bon" cholestérol appelé lipoprotéines de haute densité (high density lipoprotein) qui sont des lipoprotéines responsables du transport du cholestérol vers le foie où il pourra être éliminé car elles extraient le "mauvais" cholestérol du sang en le ramenant au foie afin qu'il soit éliminé en tant que déchet. Ce qui contribue à prévenir l'accumulation des plaques dans les artères. Maintenir un taux élevé de cholestérol HDL aide à protéger le cœur.

— Le cholestérol LDL ou le "mauvais" cholestérol appelé lipoprotéines de basse densité (Low density lipoprotein) sont un groupe de lipoprotéines de type et de tailles variables. Ils ont pour rôle de transporter le cholestérol libre et estérifié, dans le sang et à travers le corps pour les apporter aux cellules.

Les LDL sont produites par le foie à partir des lipoprotéines de très basse densité ou VLDL (very low density lipoprotein). Elles sont appelées "mauvais"



cholestérol, car en trop grandes quantités dans la circulation sanguine. Elles peuvent s'accumuler sur les parois des artères et former des dépôts appelés plaques et ces dépôts peuvent rétrécir les artères. Ce processus de rétrécissement s'appelle l'athérosclérose. La plaque peut également se détacher des parois artérielles et former des caillots pouvant provoquer une crise cardiaque, un AVC ou une mort subite. L'objectif pour nous est de maintenir un faible taux de cholestérol LDL.

## B. L'athérosclérose

### 1) Définition

C'est une maladie cardiaque se manifestant par le dépôt des graisses le long des artères et autour du cœur.

### 2-) Causes

Elle est causée par :

- Hypercholestérolémie primitive Habitudes de vie : tabagisme, obésité, stress, sédentarité, contraception orale, alcoolisme.
- Hypercholestérolémie familiale facteurs génétiques : antécédents familiaux, d'accidents cardiovasculaires, sexe masculin, ménopause.
- Hypercholestérolémie secondaire pathologie métabolique : excès de cholestérol, diabète, goutte, HTA.

### 3-) Les facteurs de risque de l'athérosclérose sont :

- L'HTA
- L'Hypercholestérolémie (taux de cholestérol élevé)
- Le diabète

- un poids malsain
- une alimentation malsaine
- des antécédents familiaux de maladie du cœur
- un manque d'activité physique (9)
- le tabagisme
- la dyslipidémie (taux élevé de gras ds le sang)
- l'insuffisance rénale (ou néphropathie) chronique
- la dépression

#### 4-) Les symptômes de l'athérosclérose

- Des douleurs localisées, notamment au niveau de la poitrine avec la survenue d'un angine de poitrine.
- des essoufflements
- une HTA
- des vertiges
- des troubles de la vision

#### 5-) Conséquences de l'hypercholestérolémie

- L'athérosclérose
- L'apoplexie ou AVC

on distingue aussi d'autres facteurs de risque tels q: diabète, l'HTA, les contraceptifs oraux, le tabac, obésité, maladie rénale.

#### 6-) Les complications

Les complications de l'athérosclérose les

plus fréquentes sont :

- L'infarctus du myocarde (arrêt brusq du cœur)
- attaque cérébrale
- les ulcères des membres inférieurs

### 7.) prévention de l'hypercholestérolémie

- pratiquer des exercices physiques 2 à 3 fois par semaine
- Éviter le tabac, le stress, l'alcool, le café.
- Éviter les émotions qui créent les dysfonctionnement des hormones.
- Éviter les graisses saturées : lait, œufs, poisson de mer, viande et produit dérivés, les huiles végétales.
- Augmenter la ration en substance antioxydante comme la provitamine A, la vit<sub>C</sub> et E dans les légumes verts, les fruits frais, les agrumes (citron, pamplemousse orange, mandarine, clémentine) les légumes secs et fruits secs, céréales complètes, fibre ail...
- consommer les huiles riches en acides gras insaturés : huile d'olive, soja, maïs, tournesol etc
- consommer les fruits oléagineux qui contiennent des graisses insaturées qui abaissent le taux de mauvais cholestérol et peu de graisses saturés.
- Adopter un régime pauvre en sucre.

Devoir : A base des atlas conseillés, concevoir un menu équilibré pour réduire le taux de cholestérol puis chercher les vertus du citron.

I Définition

L'allergie est une réaction anormale du système immunitaire contre de 'éléments étrangers à l'organisme. (allergènes) mais inoffensifs.

II causes

Toute substance chimique, quelle soit "ingérée à travers les alts inhalés ou introduite dans l'organisme ou par tout autre moyens peuvent provoquer une réaction allergiq

III Les symptômes des allergies

Les signes d'allergie apparaissent habituellement dans les minutes suivantes de l'absorption de l'aliment.

Leur nature et leur intensité varient d'une personne à l'autre. Ils peuvent inclure l'un ou l'autre des symptômes suivants :

- les symptômes cutanés : démangeaison, des éruptions cutanées, des rougeurs, un gonflement des lèvres, du visage et des membres.

- Les symptômes respiratoires : une respiration sifflante, une sensation de gonflement de la gorge, une difficulté à respirer, une sensation d'étouffement.