

DÉSÉQUILIBRE ALIMENTAIRE ET RISQUES POUR LA SANTÉ



La nutrition, concept qui intègre non seulement l'alimentation mais aussi l'activité physique, est un facteur de protection ou de risque des pathologies les plus répandues en France. Avoir une alimentation équilibrée est donc primordial pour apporter à son organisme, l'énergie et les nutriments nécessaires à son bon fonctionnement. On nous vante les mérites de régimes, de recettes miracles pour améliorer l'état de santé mais on peut vite tomber dans la **malnutrition**, sous-entendu les déséquilibres dans l'apport énergétique et/ou nutritionnel d'une personne. Selon l'OMS, ce terme couvre 2 grandes notions : le premier est le surpoids, **l'obésité** et les maladies non transmissibles liées à l'alimentation, le second est la **dénutrition**.

Qu'est-ce que le déséquilibre alimentaire ?

Cela correspond entre autres à un déséquilibre entre les besoins et les apports en énergie et/ou à une mauvaise répartition des nutriments et micronutriments consommés. Ce dernier augmente considérablement les risques pour sa santé.

Surpoids et obésité, quels risques pour la santé ?

Le surpoids et l'obésité peuvent être causés par un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. Cela est généralement la conséquence d'une consommation d'aliments à haute valeur énergétique ou à la consommation de portions trop conséquentes mais également à un manque d'activité physique et à une sédentarité élevée. Le surpoids et l'obésité favorisent l'apparition d'autres maladies chroniques. C'est pour cela qu'il est recommandé, en cas de prise de poids, de consulter un professionnel de santé pour établir un diagnostic et se faire accompagner (traitement, régime, activité physique...). L'obésité est un phénomène mondial. Selon l'OMS : 39% des adultes de plus de 18 ans étaient en surpoids en 2016 dans le monde et 13% étaient obèses.

> L'obésité

Selon l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé) « le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé. » Il existe plusieurs moyens de les déceler, dont l'indice de masse corporelle (IMC), correspondant au poids de la personne (en kilogrammes) divisé par le carré de sa taille (en mètres).

Classification du surpoids et de l'obésité par l'IMC

	Classe de l'obésité	l'IMC (kg/m ²)
Poids normal		18,5 - 24,9
Surpoids		25,0 - 29,9
Obésité	I.modérée	30,0 - 34,9
	II.sévère	35,0 - 39,9
	III.morbide	≥ 40

> Quelles sont les causes de l'obésité ?

Les causes peuvent être multiples : déséquilibre alimentaire, manque d'activité physique, sédentarité, prédisposition génétique, etc. Le stress, la composition du microbiote intestinal, l'exposition à des polluants sont vraisemblablement aussi des facteurs à incriminer.

> Quels sont les risques de l'obésité ?

Une multitude de troubles peuvent être causés ou aggravés par ces dérèglements physiologiques, dont le diabète de type 2, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le risque de cancers (sein, utérus, foie), les troubles hormonaux, les problèmes articulaires, les problèmes respiratoires...

La dénutrition, quels risques pour la santé ?

> La dénutrition

La dénutrition correspond à un déséquilibre entre les apports (calorique et protéique) et les besoins de l'organisme. Elle ne se résume donc pas au fait de ne pas manger suffisamment et peut également être due à un défaut de la qualité des apports alimentaires (carence protéique notamment), à une augmentation des besoins ou des pertes. Comme l'obésité, la dénutrition peut engendrer des problèmes de santé. En effet, tout déséquilibre de l'état nutritionnel augmente le risque de pathologie et de morbidité. La dénutrition se caractérise par une perte de masse maigre (masse musculaire), une perte de poids, un IMC à <18,5kg.m² pour un adulte, une baisse de la quantité de protéines dans le sang. (albumine, pré-albumine), etc.

> Quelles sont les causes d'une dénutrition ?

- **Si je n'apporte pas tout ce qu'il faut à mon corps :** cette situation peut être volontaire ou non selon le contexte : si je fais un régime amaigrissant drastique, si je souffre d'anorexie mentale, si je suis en dépression, si je fais une grève de la faim, si je n'ai pas les moyens financiers ou un manque d'accessibilité à la nourriture dont j'ai besoin...

Il peut s'agir :

- D'un défaut au niveau des quantités : on peut avoir une alimentation équilibrée mais insuffisante pour répondre à nos besoins. *Ex : régime amaigrissant trop sévère sur du long terme, activité physique excessive...*

- D'un défaut au niveau de la qualité : on peut être en surpoids et dénutri !

Ex : Avec une alimentation très grasse, mais pauvre en protéines, j'aurai suffisamment d'énergie, mais une carence en protéines et donc un risque de perte de mes réserves musculaires.

- **Si j'ai des problèmes de malabsorption et donc une augmentation des pertes :** dans ce contexte, je mange tout ce dont j'ai besoin mais il y a un défaut d'absorption au niveau de mon système digestif. Il y a donc une augmentation des pertes auxquelles je dois palier en apportant encore plus de nutriments et d'énergie.

Ex : j'ai subi une chirurgie bariatrique (ou chirurgie de l'obésité) pour perdre du poids, je suis intolérant au gluten (maladie Coéliqua)...

- **Si je souffre d'hypercatabolisme et donc d'une augmentation de mes besoins :** quand mon corps est "agressé" il va davantage avoir besoin d'énergie pour lutter et je dois donc lui apporter encore plus d'énergie et de nutriments.

Ex : je souffre d'une infection, d'une maladie chronique, de plaies sévères...

- **Si je souffre d'une maladie chronique :** une maladie chronique peut entraîner une augmentation de mes pertes et/ou de mes besoins qu'il faut pallier.

Ex : le diabète, les maladies chroniques de l'intestin (Crohn, rectocolite hémorragique, Coeliaque...), certaines maladies de peau...

A noter que la combinaison de plusieurs facteurs est également possible.

> Quels sont les risques liés à la dénutrition chronique ?

Les risques pour la santé sont multiples : perte de poids avec perte des réserves musculaires, fatigue (physique et intellectuelle), dépression, troubles cardiaques (ralentissement du cœur, chute de tension), aménorrhée, baisse de la libido, infertilité, ostéoporose, apparition de signes cutanés (mycose, ongles cassants, cheveux secs, peau amincie et sèche, escarres, etc.), signe de carence en protéines (affaiblissement des défenses du système immunitaire avec des infections à répétition, des œdèmes, retard de cicatrisation, diarrhée, etc.), anémie (baisse du taux de globules rouges dans le sang), et bien d'autres encore ...

LES RECOMMANDATIONS

Afin d'aider la population dans cette démarche, le **PNNS (Programme National Nutrition Santé)**, politique nutritionnelle, a mis en place des recommandations. L'objectif général est d'améliorer l'état de santé de l'ensemble de la population par l'alimentation et l'activité physique. En effet, manger équilibré n'est pas suffisant pour garantir une bonne hygiène de vie, il est nécessaire d'adopter en parallèle un mode de vie actif en pratiquant une activité physique et en diminuant sa sédentarité. <https://www.mangerbouger.fr/Les-recommandations>

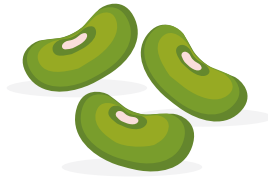
Voici quelques conseils :

- Il est recommandé de pratiquer au moins 30 minutes d'activités physiques dynamiques par jour. Certaines activités sont relativement faciles à faire et à intégrer dans notre vie quotidienne : marcher, monter et descendre des escaliers, porter des courses, faire le ménage, promener son chien, etc.
- L'idéal est de prendre 3 repas par jour : le petit-déjeuner, le déjeuner et le dîner et de limiter les grignotages.
- Consacrer suffisamment de temps à chacun de ces repas est également bénéfique. Les signaux de satiété mettent environ 20 minutes pour arriver jusqu'au cerveau. Il est ainsi indispensable de manger lentement pour ressentir cette sensation et ne pas risquer de consommer des quantités trop importantes.
- Limiter la sédentarité, cela correspond au temps passé à être assis ou allongé en dehors des périodes de repas et de sommeil. Parmi les activités sédentaires : se déplacer en véhicules motorisés, être assis à un bureau, être devant un écran, lire, etc. Il est recommandé de marcher un peu toutes les 2 heures.

AUGMENTER



LES FRUITS ET LES LÉGUMES



LES LÉGUMES SECS



LE FAIT MAISON

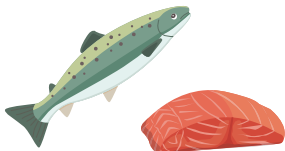


LES FRUITS À COQUE : Noix,
Noisettes, Amandes non salées..etc



L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

ALLER VERS



LE POISSON



LES PRODUITS LAITIERS



LES FÉCULENTS
COMPLETS



L'HUILE



LES ALIMENTS DE SAISON



LES ALIMENTS BIO

RÉDUIRE



LES PRODUITS SALÉS
ET LE SEL



LES PRODUITS SUCRÉS ET
LES BOISSONS SUCRÉES



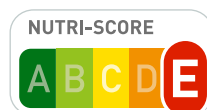
L'ALCOOL



LA CHARCUTERIE



LA VIANDE : porc, boeuf, veau,
mouton, agneau, abats



LES PRODUITS AVEC
UN NUTRI-SCORE D ET E



LE TEMPS
PASSÉ ASSIS

En cas de déséquilibre alimentaire important, il est recommandé de consulter un médecin. Il pourra faire appel à un.e diététicien.nne pour un suivi et un accompagnement complet autour de l'alimentation au quotidien.

SOURCES :

- <https://www.who.int/topics/obesity/fr/>
- <https://www.who.int/features/qa/malnutrition/fr/>
- https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-09/2011_09_27_surpoids_obesite_adulte_v5_pao.pdf
- <https://www.who.int/fr/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/obesite>
- <https://www.inserm.fr/information-en-sante/dossiers-information/nutrition-et-sante>