AlloSchool

SVT : 3ème Année Collège

Séance 6 : Éducation nutritionnelle et hygiène de l'appareil digestif

Cours (Partie 2)

Professeur : Mr BAHSINA Najib

Sommaire

III- Carences alimentaires

IV- Hygiène de l'appareil digestif

V- Bilan

III- Carences alimentaires

3-1/ Introduction

La malnutrition désigne un état pathologique causé par la déficience ou l'excès d'un ou plusieurs nutriments.

En effet, elle comprend deux types : la sous-alimentation et la suralimentation.

- La sous-alimentation est une insuffisance alimentaire qui intervient lorsqu'un individu souffre de carences en micronutriments.
- La suralimentation est liée à un apport alimentaire excessif par rapport aux besoins énergétiques.

3-2/ La suralimentation

La suralimentation est la consommation régulière d'une quantité de nourriture plus grande que celle dont vous avez besoin de consommer pour satisfaire vos besoins quotidiens en calories.

La surconsommation alimentaire représente la cause principale de l'obésité dans le monde développé.

3-3/ La sous-alimentation

La sous-alimentation est particulièrement présente dans les pays en développement, et ses conséquences sont particulièrement graves chez les enfants.

Les premières manifestations de la famine sont un amaigrissement progressif puis une diminution de la masse musculaire et l'installation des maladies de carences alimentaires.

3-4/ La kwashiorkor



C'est une maladie nutritionnelle due à une carence des protides, elle est caractérisée par :

- Œdèmes à divers endroits du corps.
- Décoloration et dépigmentation de la peau et des cheveux.
- Visage bouffi.
- Peau craquelée.
- Anorexie (n'a pas envie de manger).
- Apathie (ne réagit pas à ce qui se passe autour de lui).

3-5/ Le marasme



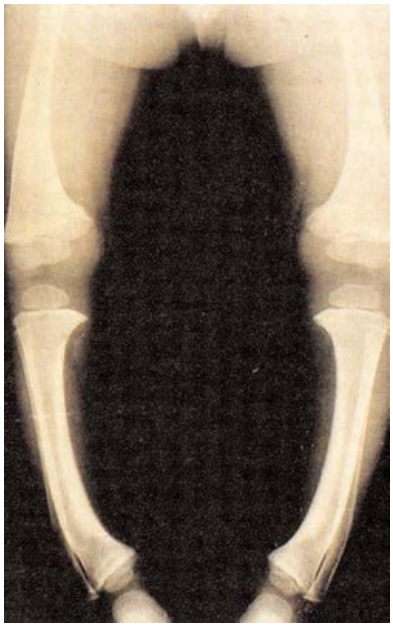
C'est une maladie nutritionnelle due à une carence en aliments énergétiques.

Cette maladie est caractérisée par :

- Amaigrissement aigu.
- Peau sèche et ridée.
- Yeux enfoncés dans les orbites.

3-6/ Le rachitisme

Il est dû au fait que l'enfant manque de vitamine D et qu'il a marché trop longtemps sur des os fragiles.



3-7/ La carence en fer

La carence en fer se traduit surtout par l'anémie dont les symptômes sont : une réduction de la capacité physique et intellectuelle et une diminution de la résistance aux infections.

Chez la femme enceinte, l'anémie, augmente le risque de mortalité du fœtus et de diminution du poids du nouveau-né.

3-8/ Les avitaminoses

Les avitaminoses désignent les maladies dues à une carence en une ou plusieurs vitamines.


Maladies oculaires et cécité


Scorbut


Béribéri


Rachitisme

3-9/ Conclusion

carences	symptômes	Causes
le kwashiorkor	Développement anormal	Carences en protides notamment animal
Le goitre	Hypertrophie de la glande thyroïde	Manque de l' iode
Le scorbut	Fatigue généralisée .perte du poids. insuffisance immunitaire..	Forte carence en vitamine c.
La sclérose de l'œil	Œil déshydraté .cornée opaque empêchant l'arrivée de la lumière sur la rétine	Manque de la vitamine A.
Le Béribéri	Fatigue ?trouble neurologique	Carence en vitamine B1.
Anémie	Fatigue générale. Production insuffisante d'hémoglubine	Insuffisance en fer

IV- Hygiène de l'appareil digestif

4-1/ Introduction

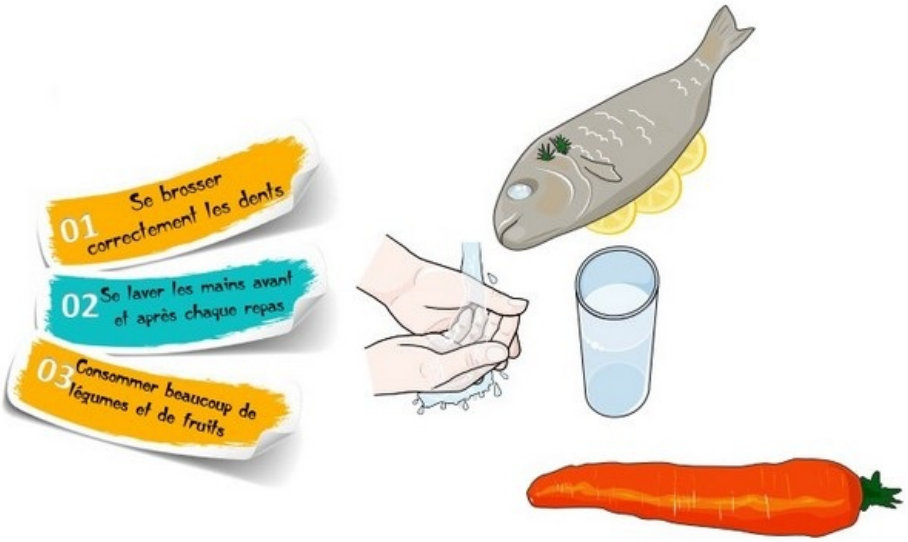
Notre appareil digestif est exposé à plusieurs maladies comme par exemple :

- La craie dentaire.
- L'ulcère gastrique.
- La diarrhée (deuxième cause de mortalité chez les enfants de moins de 5 ans dans le monde).
- La constipation.
- L'intoxication alimentaire.

Pour protéger l'appareil digestif, il faut prendre conscience de l'importance d'une alimentation suffisante et équilibrée.

4-2/ Les moyens de préservation

Une bonne alimentation, une bonne hygiène de vie, la pratique régulière d'une activité sportive peut vous éviter les risques de maladies et de fatigue.


01 Se brosser correctement les dents
02 Se laver les mains avant et après chaque repas
03 Consommer beaucoup de légumes et de fruits