



Nutriments

Protéines et lipides – Août 2016
Anne-Françoise Piccard

► Rappel

Maladie survient quand le terrain/ l'organisme est surchargé de déchets et carencé

SURCHARGES	CARENCES
➤Toxines: urée, acide urique... ➤Toxiques: tabac. Alcool, café... ➤Additifs alimentaires: colorants, agents conservateurs... ➤Poisons de la pollution: plomb, mercure, cadmium	➤Eau ➤Oxygène ➤Protéines ➤Glucides ➤Lipides ➤Vitamines ➤Minéraux ➤oligoéléments

Toutes les **influences** auxquelles nous soumettons notre organisme s'inscrivent dans le terrain



importance d'analyser notre **mode de vie**

- Nourriture solide
- Nourriture liquide
- Nourriture gazeuse
- Tout ce qui peut pénétrer dans le corps



Les influences

► Les nutriments

- ✓ Protéines
- ✓ Glucides
- ✓ Lipides
- ✓ Vitamines
- ✓ Sels minéraux
- ✓ Oligoéléments

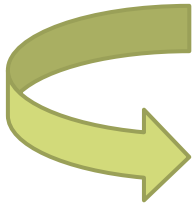
= substances nutritives ou **nutriments**



► La nutrition

Nutrition =

Art des apports alimentaires
Fournir au corps aliments et nutriments dont il a besoin



Soit AUGMENTER les quantités déjà consommées
Soit ADJONCTION de nouveaux aliments

Notion de **SYNERGIE**

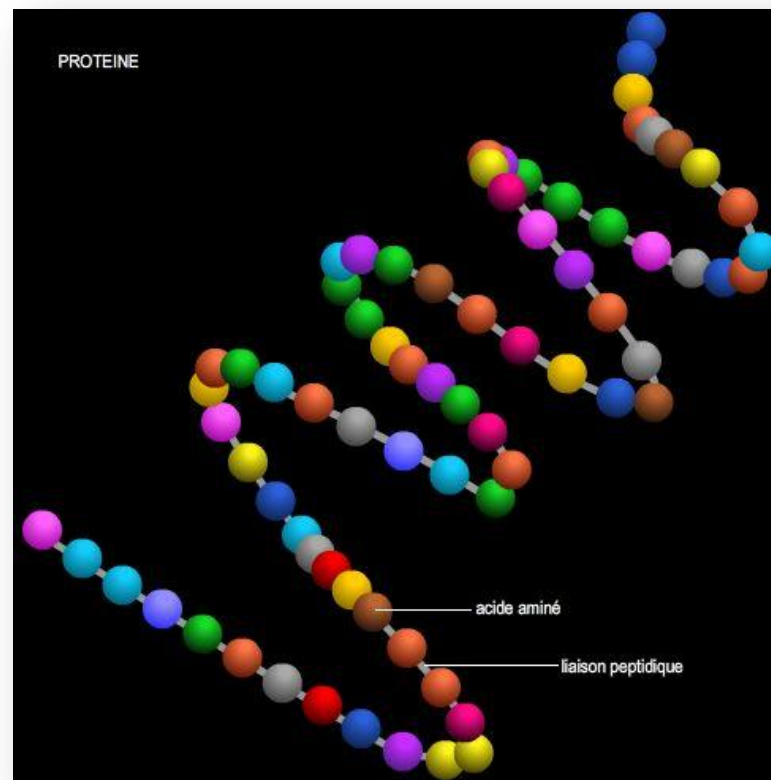
Action coordonnée des nutriments

Apporter des complexes de nutriments

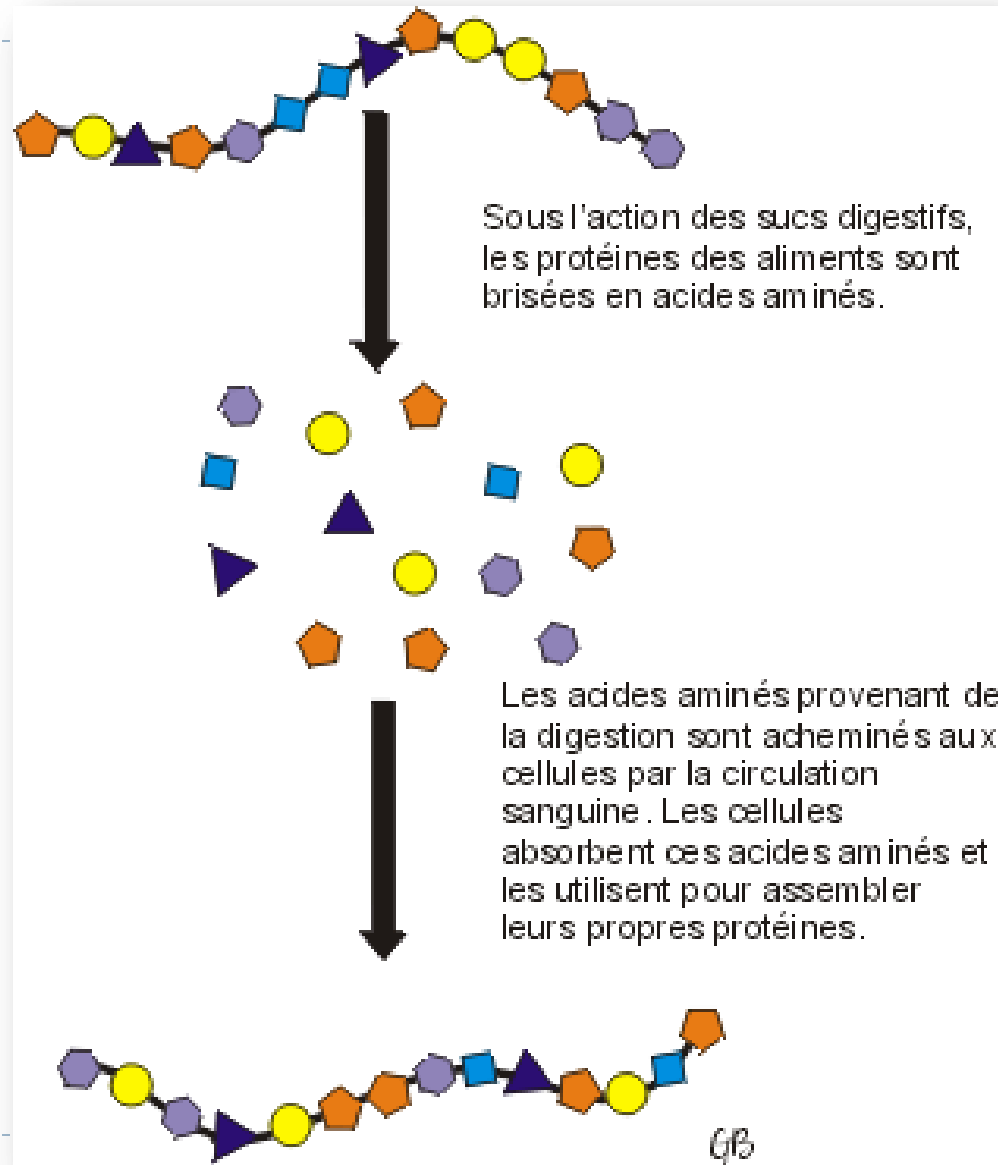
Régimes nutritionnels : **But thérapeutique**

► Les protéines

Protéines – Protides – Substances azotées - albumines



► Les protéines



Protéines – protides = substances azotées / albumines

Dégradation des protéines  **Acides aminés** = **Briques de matière vivante**
avec lesquels tous les
organismes vivants sont
construits

Facteur limitant – peu de stock

Dégradation des protéines produit 3 genres de déchets

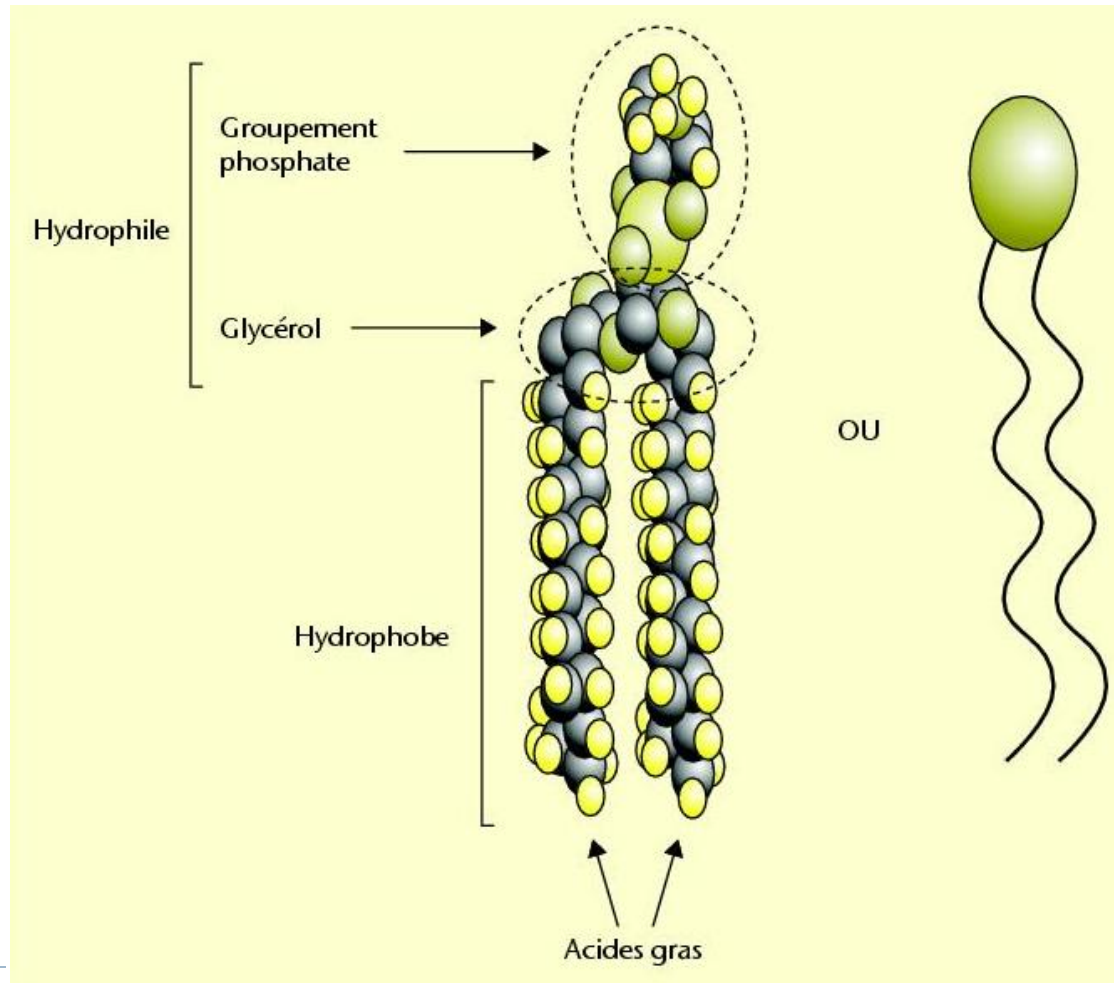
Acide urique
Ammoniaque
Acides cétoniques



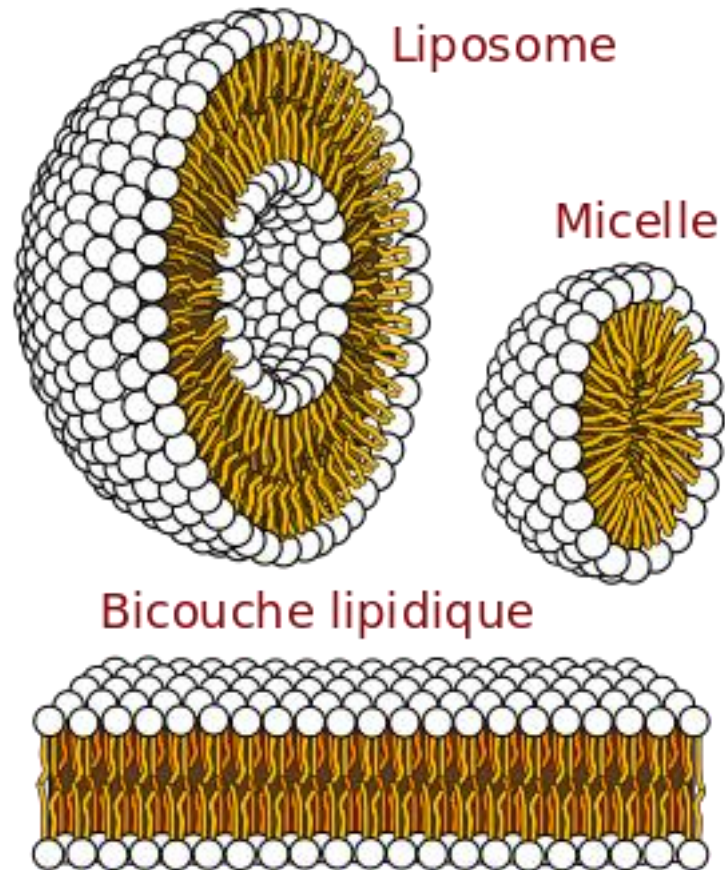
Déchets très toxiques

► Les lipides

Lipides – graisses = corps gras



► Les lipides



► Les lipides

Acide saturé = pas de double liaison / acide palmitique



Acide mono-insaturés



Acide poly-insaturés



► Les lipides

Lipides – graisses = corps gras

Dégradation des lipides  **Acides gras = Rôle constructeur et énergétique**

Acides gras saturés

Acides gras insaturés

Vitamines F = acides gras polyinsaturés = acides gras essentiels

Acides gras TRANS



Toxiques et cancérigènes

Saturation et déformation des
chaînes moléculaires



Nutriments

Glucides – Vitamines et Minéraux – Août 2016
Anne-Françoise Piccard

▶ IV. Causes de la maladie et raisons de la santé

Suralimentation en sucre

Glucides - Hydrates de carbone = Aliments contenant du sucre

GLUCOSE = carburant universel



ENERGIE



Deux phases métaboliques

1. Phase anaérobie (absence d'oxygène)



Enzymes

Acide citrique, alpha-cétoglutarique, pyruvique, succinique, fumarique, maltique, oxalo-acétique, acide lactique
= **METABOLITES INTERMEDIAIRES TOXIQUES : M.I.T.**

2. Phase aérobie (présence d'oxygène)



Oxydation des M.I.T.

Libération de l'**ENERGIE** nécessaire à l'organisme

Si suralimentation en glucides:
interruption de dégradation à l'un des stades de phase 1:
Résidus toxiques

Résidus de cette dernière transformation: **eau et gaz carbonique**, facilement **éliminables**