

Tableau récapitulatif- nutriments

LIPIDES

<p>BESOINS ? ROLES ?</p>	<p>1.1 g/kg</p> <p>Rôle énergétique et structurel (combinaison avec AA)</p> <p>Surtout les lipides d' origine végétale = bénéfiques : HV première pressée à froid et oléagineux</p>
<p>TYPES ET SOURCES ?</p>	<p>Acides gras saturés - produits animaux et graisses animales Acides gras insaturés : mono ou poly insaturé : aliments d'origine végétale et certains poissons (comme saumon, morue..) Très instables chimiquement</p> <p>Acides gras trans = huiles chauffées qui seaturent donc déformation des chaînes moléculaires</p> <p>Carences en saturés = RARES (viande, sauce, friture, beurre...)</p> <p>Organisme a besoin des saturés et insaturés</p>

TROUBLES en cas de CARENCES en ACIDES GRAS INSATURES

<p>Maladies dégénératives</p> <p>Sclérose en plaque Cancer polyarthrite</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Carences en insaturés favorisent en générale le développement des maladies dégénératives parce que la muqueuse perd sa résistance et son étanchéité, elles deviennent donc poreuses.</p> <p>Surtout défavorable pour les muqueuses intestinales. elles deviennent perméables, ne tiennent plus leur rôle de tri sélectif qui retient les déchets. Or beaucoup sont toxiques. Ils passent dans le sang. Si le foie est en bonne santé, il va les neutraliser et les éliminer dilués dans la bile. Si ce n'est pas le cas, les toxines entrent dans la circulation générale par la veine sus-hépatique, gagnent les tissus qu'ils agressent, empoisonnent et enflamment. D'où éclosion de maladies dégénératives</p>
<p>Maladies cardio-vasculaires</p> <p>Hypertension Infarctus Attaque cérébrale</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Normalement : les insaturés se combinent aux saturés et à d'autres substances lipidiques comme le cholestérol et les transforment en substances faciles à utiliser par le corps.</p> <p>Si carences : pas possible et donc les lipides mal transformés vont épaissir le sang et se déposer sur les parois des vaisseaux, ce qui amène une réduction de leur diamètre et va les boucher</p>
<p>Mauvaise assimilation des vitamines liposolubles</p> <p>Noms ? ADEK</p>	<p>POURQUOI ?</p> <p>Les vitamines liposolubles sont solubles dans les graisses. elles sont donc associées aux graisses ou huiles de l'aliment dans lequel elles se trouvent. Or, si exclusion de tout aliment gras, il y a exclusion d'apport de vitamines liposolubles.</p> <p>Les vitamines liposolubles ne sont pas assimilées par les parois intestinales si elles ne sont pas bien émulsionnées par la bile. La présence de ce suc digestif est donc indispensable or il est sécrété en quantité suffisante par le foie lorsqu'il a reçu le signal du duodénum que des graisses ont été consommées et qu'elles doivent être digérées. Le signal n'est pas donné si la personne ne mange pas ou trop peu de lipides. Les vitamines liposolubles présentes ne sont donc pas absorbées ou pas suffisamment bien qu'elles ne devraient.</p>
<p>Lignes directrices pour combler les carences ?</p>	<p>Absorber tous les jours 2 cuillère à soupe d'huile végétale de première pressée à froid crue dans la salade ou versée sur les aliments</p>

TROUBLES en cas de SURCHARGES en lipides

<p>Insuffisance hépatique TROUBLES ? Intolérances aux graisses : difficulté à digérer les repas lourds, gras, sauces, fritures Nausées Diarrhées grasses Selles décolorées Teint et yeux jaunes</p>	<p>POURQUOI ? Hypersollicitation du foie qui s'épuise, ne peut plus suivre le rythme</p>
<p>Constipation</p>	<p>POURQUOI ? Si insuffisance hépatique : ralentissement du transit intestinal car la bile diminue or, la bile - a un effet lubrifiant sur les intestins ce qui favorise la progression des matières - stimule le péristaltisme Si la bile fait défaut, ces effets ne se manifestent pas ou peu</p>
<p>Calculs biliaires</p>	<p>POURQUOI ? Vésicule biliaire s'épuise : perd de sa tonicité, expulse mal la bile. Quand la bile stagne dans l'organe, elle finit par précipiter les déchets: formation de calculs biliaires</p>
<p>Obésité</p>	<p>POURQUOI ? Graisses sont soit : - utilisées directement comme carburant énergétique. Dépend des dépenses énergétiques. Si elles sont basses, l'excédent de corps gras =stocké - stockées dans les tissus de réserve Prise de poids favorisée si combinaison de suralimentation en lipides et glucides car l'excès de glucides est stocké sous forme de graisse et l'apport élevé de glucides diminue la nécessité pour le corps d'utiliser les lipides comme carburant et favorise donc la mise en réserve. De plus, les sécrétions d'insuline appelées par la consommation de sucres ont pour propriété de favoriser aussi bien la conversion des sucres en graisse que de fixer les corps gras dans les tissus</p>

Hypercholestérolémie et maladies cardio-vasculaires	<p>POURQUOI ? Le cholestérol se lie de préférence aux insaturés : prend une forme très soluble qui favorise la pénétration dans les cellules où il est utilisé. Si absence d'insaturés, le cholestérol se lie aux saturés. Ils deviennent un composés peu soluble et reste dans le sang. D'où épaissement du sang, dépôt sur les parois des vaisseaux Cholestérol alimentaire n'est pas le moteur principales des maladies cardio-vasculaires mais la cause efficiente est l'absence d'insaturés et de lécithine qui émulsionnent le cholestérol et le font quitter le sang</p> <p>Carences insaturés et lécithine car part réduite des HV pressée à froid et des céréales complètes riches en vitamines B (choline) - vitamines que pourrait utiliser le foie pour synthétiser la lécithine</p>
Maladies colloïdales	<p>POURQUOI ? Molécules de graisses non transformées donnent des déchets colloïdaux</p>
Acétone, acides	<p>POURQUOI ? Lipides peuvent également donner des déchets cristalloïdaux car Lorsqu'il y a surcharge, les transformations ne se font pas jusqu'au bout et s'arrêtent aux stades intermédiaires, substances formées d'acides dangereux pour l'organisme si trop nombreux dans le sang. Ils modifient le PH et mène à l'acidose</p>
Lignes directrices en cas de surcharges	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou supprimer les aliments riches en graisses : charcuterie, saucisses, fromages gras, beurre - Modifier la manière dont les aliments cuits sont préparés : supprimer friture, cuisine au beurre et margarine, usage des sauces grasses (crème, beurre, mayonnaise) - Supprimer les faux aliments tels les chips - Cuisson à la vapeur, au four, à l'eau - Consommer des viandes moins grasses (poulet, veau, lapin...) ou les remplacer par des poissons maigres (merlan, sole, limande, rouget, truite...) - Utiliser de l'huile végétale de première pression à froid pour les salades et crudités