

Part 6 Documents

Alimentation et maladies

Certaines maladies, comme les maladies coronariennes, les cancers du sein ou de l'intestin sont plus fréquents dans certains pays que dans d'autres. On pense que certaines de ces maladies peuvent être en relation avec l'alimentation. Voici quelques renseignements la dessus.

Obésité

Les personnes qui pèsent plus que la moyenne sont obèses. Elles ont une espérance de vie plus faible et souffrent plus fréquemment de maladies telles que maladies cardiaques, diabète, calculs biliaires, hypertension, arthrite et varices.

Certaines personnes grossissent facilement. Actuellement, on ne sait pas pourquoi. Ces personnes ne mangent pas nécessairement plus que les autres, mais elles mangent plus que nécessaire et l'excédent est transformé en graisse.

Carie dentaire

La carie dentaire est liée à une alimentation riche en sucre. Votre bouche contient des bactéries qui transforment les sucres en acides. Les acides attaquent l'émail dentaire et le rendent poreux. La carie dentaire commence lorsque l'émail a disparu.

Maladies cardiaques

Le taux de décès par maladies cardiaques est souvent plus élevé dans les pays où les gens ont une alimentation riche en graisses "saturées" comme le beurre, la viande rouge, le lait et le fromage (figure 2). Une alimentation riche en graisses peut augmenter le taux de cholestérol – une substance qui ressemble aux graisses – dans le sang. Le corps a besoin du cholestérol mais si celui-ci s'accumule dans les vaisseaux sanguins, les risques d'attaques cardiaques augmentent.

Hypertension artérielle

L'hypertension artérielle est un facteur de mauvaise santé. Le médecin doit prescrire un régime sans sel et avertir que la nourriture conditionnée et les repas tout prêts sont souvent riches en sel.

Cancer

Les habitants des différents pays sont diversement atteints par les différents types de cancers. Les

scientifiques pensent que l'alimentation peut être une des raisons majeures. Il est difficile d'en être certain, car les différents pays n'établissent pas leurs statistiques de la même façon, ce qui fait que les chiffres ne correspondent pas exactement à la même chose. De nouvelles études donnant des statistiques plus fiables doivent être réalisées dans les années 90. Les cancers du sein augmentent dans de nombreux pays. Les causes ne sont pas connues, mais la figure 3 montre le taux de cancer en fonction de la quantité de graisses consommée par personne dans les différents pays.


Certains spécialistes pensent que beaucoup de cancers de l'estomac pourraient être évités si les gens consommaient un fruit par jour. Les cancers de l'intestin peuvent aussi être reliés à une alimentation riche en graisses. La consommation de fibres végétales en quantité suffisante pourrait protéger du cancer de l'intestin.

Les boissons alcoolisées peuvent être reliées aux cancers de la bouche et de l'oesophage ainsi qu'aux cirrhoses du foie et à l'hypertension artérielle.

La figure 4 indique les taux de décès par cancer de l'oesophage dans les différents pays européens.

Figure 2 Nombre de décès par maladies cardiaques ou vasculaires pour 100 000 habitants (1988)

Pays	Nombre de décès pour 100 000 habitants
H	621
CZ	596
PL	580
YU	553
M	490
TRL	456
SF	433
D	421
A	413
L	411
UK	389
P	387
GR	376
S	372
DK	365
N	351
B	342*
I	324
IS	324
E	323*
NL	302
CH	296
F	224



* 1984