

Table des matières

Avant-propos	V
Remerciements	XI

Nourriture d'aujourd'hui et ses conséquences 1

Tendances actuelles du comportement alimentaire	3
Abondance des aliments	3
Nouvelles connaissances en nutrition	4
Habitudes alimentaires	6
Habitudes médicales	7
Comportements alimentaires	7
De la transition épidémiologique à la transition alimentaire	10
L'alimentation dans la transition épidémiologique	13
La « médicalisation » de l'alimentation	18

I Besoins nutritionnels et nutriments 21

1 Apports recommandés	23
Sels minéraux et vitamines	23

2 Besoins énergétiques	24
Rappel de thermodynamique	24
Approche plurifactorielle	26
Approche pragmatique	32

3 Protéines et besoins protéiques	34
Structure des protéines	34
Anabolisme et catabolisme	35
Teneur en protéines de l'organisme	38
Besoins quantitatifs	38
Bilan d'azote	39
Besoin qualitatif	40

4 Glucides et besoins glucidiques	44
Structure et classification	44
Glucose	45
Fructose (ou lévulose)	47
Galactose	48
Lactose	49
Saccharose	49
Besoins glucidiques	49
Teneur en glucides des principaux aliments	51
Fibres alimentaires végétales	52

5	Lipides et besoins lipidiques	53
	Structure et classification	53
	Besoins en lipides et acides gras essentiels	56
6	Vitamines	60
	Vitamines hydrosolubles et besoins	60
	Vitamines liposolubles et besoins	87
7	Eau et sels minéraux	102
	Eau et besoins hydriques	102
	Sodium	104
	Potassium	107
	Calcium	109
	Phosphore	112
	Magnésium	114
	Chlore	116
8	Oligoéléments ou éléments-traces	118
	Fer	119
	Iode	121
	Zinc	121
	Cuivre	122
	Fluor	123
	Sélénium	123
	Chrome	124
	Molybdène	124
9	Besoins particuliers (âge, grossesse, sport)	125
	Nourrisson	125
	Enfant	127
	Adolescent	129
	Femme enceinte et allaitant	130
	Sportif	132
	Vieillard	133

II Diététique 135

10	Prescription nutritionnelle	137
	Règles générales	137
	Évaluation des apports : premier temps du conseil nutritionnel	138
	Quels conseils nutritionnels ?	139
11	Maladies nutritionnelles	141
	Dénutrition et renutrition	141
	Obésité	158
	Dyslipoprotéïnémies	173
	Allergies alimentaires	191
12	La diététique comme traitement d'appoint	194
	Maladies cardiovasculaires	194
	Néphropathies	196
	Goutte-Ostéoporose	206

Pathologies digestives	206
Diabète	219
Maigreurs	220
Anémies nutritionnelles	221
Troubles du comportement alimentaire	230

III Aliments 235

13 Eaux de boisson, café, thé, tisanes 237

Eau du robinet	237
Eaux embouteillées	243
Café	246
Thé	247
Tisanes ou infusions	247

14 Éthanol et boissons alcoolisées 248

Éthanol	248
Boissons alcoolisées	253

15 Aliments riches en protéine 267

Protéines d'origine animale	267
Protéines d'origine végétale	314

16 Lipides d'assaisonnement ou de cuisson 321

Composition des corps gras ou lipides	321
Définitions légales	322
Classification des huiles et des graisses alimentaires	322
Lipides d'origine animale	323
Lipides d'origine végétale	325
Utilisation des lipides d'assaisonnement ou de cuisson	334
Conservation des corps gras alimentaires	334

17 Aliments riches en glucides 336

Notion d'index glycémique	336
Sucres simples et aliments riches en sucres simples	337
Aliments riches en glucides complexes (amidon)	355
Produits riches en saccharose et en lipides	375

18 Fruits et légumes 381

Composition	381
Classification	382

19 Condiments 388

Classification	388
Indications	388
Contre-indications	388

20 Traitements culinaires généraux et de conservation 390

Traitements culinaires	390
Techniques de conservation	394
Nouveaux produits	406

21	Intoxications alimentaires	409
	Intoxications alimentaires consécutives à l'ingestion d'un aliment souillé ou mal conservé	409
	Intoxications secondaires à l'ingestion de champignons	415
22	Aliments « santé »	420
	Mots et produits	421
	Revendications santé : problématique des allégations	423
	Faut-il, et alors comment, intégrer les aliments santé à son alimentation habituelle ?	427
	Quelques exemples dans un continuum	428
23	Produits allégés	435
	Législation	435
	Utilisation	437
24	Dénrées alimentaires destinées à une alimentation particulière	438
	Principaux groupes de denrées alimentaires destinées à une alimentation particulière	438
25	Additifs alimentaires	470
	Définition	470
	Critères de qualité	470
	Classification	472
	Additifs ayant fait l'objet de directives au niveau de la communauté économique européenne	480
26	Emballages	487
	Étiquetage	487
	Emballages eux-mêmes	490
27	Polluants alimentaires	496
	Polluants accidentels	496
	Pollution due aux techniques agricoles	498
	Pollutions technologiques	500
	Annexe	503
	Index	509