S.V.T. Alimentation, mode de vie et santé

publié le 19/06/2010

Exposé de Marine et Mélanie, 3eB

Sommaire :

- Alimentation, mode de vie et santé

● Alimentation, mode de vie et santé

Une mauvaise alimentation, le manque d'activité physique ainsi que d'autres facteurs, peuvent entraîner des maladies cardio-vasculaires, l'obésité. Notre société évolue, nos comportements et habitudes aussi.

I) Les changements...

La corpulence des Français a fortement augmenté depuis 1981, et encore plus depuis les années 1990. Cette évolution concerne plus les jeunes (adolescents, enfants...). Toutefois, ce processus d'évolution des corpulences n'a que faiblement touché l'Île-de-France et la zone méditerranéenne. L'obésité augmente beaucoup plus vite chez les agriculteurs ou chez les ouvriers que chez les cadres et professions intellectuelles supérieures.

La publicité incite les consommateurs d'aujourd'hui à changer leurs habitudes alimentaires pour une alimentation saine et variée... Alors que les publicités de Mc Donalds et Quick les incitent au contraire à venir essayer leurs nouveaux sandwiches et produits, et ces publicités-là marchent parfois mieux que celles qui disent de bien bouger et de mieux manger... Il est bien plus facile d'aller au fast food le plus proche et de payer pour un plat à emporter plutôt que d'aller au supermarché acheter de la viande saine et des légumes sains pour se préparer un steak-légumes ! Mais les produits vendus en magasin ne sont pas non plus tous sains : les plats tout prêts ont parfois trop de sel ou d'huile, de graisse ou parfois pas assez de vitamines...

II) Les conséquences...

En 2006, plus de 3,5 milliards de personnes souffraient de carence en fer, et 200 millions d'enfants d'age préscolaire (jusqu'à environ 3 ans) sont victimes d'insuffisance en Vitamine A.

Dans les pays en développement, les insuffisances alimentaires causent des maladies comme le kwashiorkor (causée par un manque de protéines), l'anémie (qui attaque le système sanguin et empêche la concentration), le rachitisme (qui empêche le développement normal des os de l'enfant) ou la cécité (causée par des insuffisances en Vitamine A). En 2004, les carences en fer parmi les bébés de 6 à 24 mois affectent le développement mental de 40 à 60 % des enfants de ces pays (Afrique, Amérique du Sud, Inde, Corée du Nord...). Les carences en iode ont fait reculer la capacité intellectuelle de ces pays de 10 à 15 % et causent la naissance de 18 millions d'enfants handicapés mentaux par an.

Chez les adultes, les plus affectés sont souvent les femmes : l'anémie causée par le manque de fer entraine la mort de 60 000 jeunes femmes pendant leur grossesse ou leur accouchement. Le manque d'acide folique cause un décès par maladie cardiaque sur dix.

Le surpoids et l'obésité sont en général la conséquence d'un apport trop important de calories que le corps ne peut pas brûler. Il s'agit d'un problème de plus en plus fréquent à travers le monde entier, car les gens sont de plus en plus sédentaires (font trop peu d'exercice) et s'alimentent de moins en moins sainement.
On distingue dans un premier stade le surpoids puis lors d'une prise de poids plus importante, on parle d'obésité.

III) Présentation de deux repas.

Équilibré

1 hors d’œuvres : crudités, potage, protéines (tranche de jambon blanc, œuf dur...)

1 portion (13o g en moyenne) de viande ou 2 œufs

1 portion de légumes (2oo g)

1 portion de pains (3o à 5og) et/ou féculents (1oo à 15o g)

1 produit laitier : yaourt, 1oo g de fromage blanc ou de faisselle, 3o à 4o g de fromage...

1 dessert : fruit ou autre

Non équilibré

entrée : foie gras

plats de résistance : hamburgers avec frites (et sel)

desserts : soda, coca cola...

(pains)

IV. Conclusion.

Pourquoi une bonne alimentation , des repas réguliers sont-ils très importants ?
Afin de rester en bonne santé, il est nécessaire d’avoir une alimentation variée et des repas à intervalles réguliers (sans oublier de bien bouger).

Académie de Poitiers

Avertissement : ce document est la reprise au format pdf d'un article proposé sur l'espace pédagogique de l'académie de Poitiers.
Il ne peut en aucun cas être proposé au téléchargement ou à la consultation depuis un autre site.