

## Petit lexique en alimentation

Raphaëlle Ancellin

L Article

Fréquemment cités dans les magazines ou les ouvrages de vulgarisation traitant de diététique, les mots présentés ici recouvrent parfois des réalités diverses et ont une signification un peu floue pour les lecteurs non avertis. Voici quelques définitions afin d'éviter les confusions.

Absorption intestinale : ensemble des mécanismes qui assurent le passage, à travers les cellules de la paroi intestinale, d'un nutriment et son déversement dans la circulation sanguine ou lymphatique et, de là, aux différents organes.

Acide alphalinoléique : acide gras de la famille oméga 3. Il fait partie des acides gras polyinsaturés indispensables.

Acide aminé : constituant unitaire des protéines. Il en existe une vingtaine. Chaque protéine est caractérisée par le nombre d'acides aminés qui la constituent et par la séquence très précise, rigoureusement définie, de ces derniers, réunis l'un à l'autre par une liaison peptidique.

Acide aminé indispensable : élément que notre organisme ne peut synthétiser ; cet acide aminé doit donc être apporté par l'alimentation. Chez l'adulte, huit acides aminés sont indispensables : l'isoleucine, la leucine, la lysine, la méthionine, la phénylalanine, la thréonine, le tryptophane et la valine. L'histidine est également nécessaire chez le nourrisson.

Acides gras : ce sont les constituants des lipides. Les différents acides gras se caractérisent par la longueur de leur chaîne carbonée, c'est-à-dire le nombre d'atomes de carbone (de quatre à vingt-six) ; par l'existence éventuelle d'une ou de plusieurs doubles liaisons. Cela conduit à distinguer des acides gras saturés (aucune double liaison), monoinsaturés (une double liaison) et polyinsaturés (deux ou plusieurs doubles liaisons).

Acide linoléique : acide gras polyinsaturé de la famille oméga 6. Il comporte dix-huit atomes de carbone et comprend deux doubles liaisons.

Acide oléique : acide gras monoinsaturé que le corps sait fabriquer ou qui est apporté essentiellement par certaines huiles (huiles d'olive, de colza...) et certaines graisses (graisses d'oie, de canard...). Avec l'acide alphalinoléique, il fait partie des deux acides gras préconisés dans le régime crétois.

Allergène : toute substance susceptible d'entraîner une réaction allergique.

Amidon : formé de longues chaînes de glucose, il constitue la principale réserve glucidique des végétaux. Il est abondant dans les graines de céréales, certains légumes secs et tubercules.

**Anémie** : affection caractérisée par une teneur trop faible du sang en hémoglobine, due généralement à un manque de fer ou à sa mauvaise absorption ou parfois à un manque de vitamine B12.

**Apports nutritionnels conseillés (ANC)** : quantités moyennes de chaque nutriment à fournir par personne et par jour pour satisfaire les besoins d'un groupe d'individus ou d'une population donnés et favoriser ainsi un bon état de nutrition. Ils doivent être considérés comme des repères et non comme des normes strictes.

« **À teneur garantie en...** » : mention précisant que les pertes en vitamines et/ou sels minéraux cités dues au processus industriel et au stockage ont été compensées pour rétablir la teneur initiale.

**Athérome** : formation dans les artères de plaques constituées de lipides. Ces foyers peuvent se développer et donner de l'athérosclérose.

**Athérosclérose** : sclérose artérielle caractérisée par des dépôts de lipides dans un vaisseau sanguin. Elle atteint surtout les grosses et moyennes artères, dont elle peut provoquer l'oblitération.

**Besoin énergétique** : quantité d'énergie alimentaire à fournir à l'organisme sous forme de macronutriments (protéines, glucides et lipides) pour compenser les dépenses en énergie. Il se compose du métabolisme de base (énergie nécessaire au maintien de la vie de l'individu au repos) et des dépenses d'énergie liées à la thermorégulation, à la digestion et au travail musculaire. Chez les enfants et les adolescents, il faut encore ajouter les dépenses liées à la croissance, comme chez la femme enceinte ou allaitante celles nécessaires au développement du fœtus ou à la production du lait maternel. Le besoin énergétique varie surtout en fonction du poids, du sexe, de l'âge, de l'état physiologique et de l'activité physique.

**Calorie** : unité de mesure de quantité de chaleur. Elle correspond à l'énergie nécessaire pour élever de 1 °C la température d'un gramme d'eau. Afin de mesurer les dépenses énergétiques de l'organisme ou pour exprimer la valeur énergétique d'une quantité déterminée d'un aliment donné, on exprime les résultats en kilocalories (kcal) ou en kilojoules (kJ). Le joule est l'unité servant à mesurer l'énergie dans le système international d'unités de mesure. 1 kcal = 4,185 kJ. 1 g de protéines = 4 kcal (17 kJ) ; 1 g de glucides = 4 kcal (17 kJ) ; 1 g de lipides = 9 kcal (38 kJ).

**Carence** : insuffisance d'apport en un nutriment nécessaire à l'organisme. Elle peut être la conséquence d'un défaut d'apport ou d'assimilation de ce nutriment ou encore d'une perte excessive.

**Carotène** : le bêtacarotène est un précurseur de la vitamine A. Carotène et caroténoïdes sont des pigments naturels des fruits et légumes (carottes, abricots...).

**Cholestérol** : composé de nature lipidique présent dans les graisses et les tissus animaux. Il est en partie apporté par l'alimentation et en partie synthétisé par l'organisme. Il participe à la constitution des membranes cellulaires, il est précurseur des acides biliaires, des hormones stéroïdes et de la synthèse de la vitamine D. On doit distinguer deux sortes de cholestérol : le « bon » cholestérol (HDL) et le « mauvais » (LDL). Le premier aurait un rôle protecteur pour les artères.

Diététique : ensemble des principes concernant l'alimentation et les aliments permettant le maintien du meilleur état de santé possible. Selon son étymologie, « diététique » vient du grec dieta, « art de vivre ». Elle est donc synonyme d'une alimentation simple et équilibrée. Elle se doit de relier l'équilibre alimentaire à la recherche simultanée du plaisir de manger.

Digestion : ensemble des processus mécaniques, physiques et chimiques de la dégradation des aliments en nutriments qui permettent aux substances et molécules assimilables de franchir la paroi intestinale et de passer dans les vaisseaux sanguins ou lymphatiques pour être utilisés ou stockés par l'organisme.

Féculeux : ensemble des produits riches en amidon : pommes de terre, céréales, légumineuses, pâtes, pain...

Glucides : encore appelés sucres ou hydrates de carbone. Ils fournissent de l'énergie plus ou moins rapidement disponible. Les glucides se répartissent en deux catégories :

- les glucides simples, présents sous forme de saccharose (dans le sucre extrait de la betterave sucrière ou de la canne à sucre, dans le miel, les sodas), mais aussi sous forme de fructose (dans les fruits et les légumes) ou de lactose (le lait) ;
- les glucides complexes, comme l'amidon, qui se retrouvent dans les céréales et les produits céréaliers (pain, pâtes), les féculents (pommes de terre) et les légumineuses (légumes secs). Une consommation équilibrée s'établit à 85 % de sucres lents et à 15 % de sucres rapides.

Glycémie : concentration du glucose dans le plasma sanguin exprimée en mmol/l.

Index glycémique : élévation de la glycémie due à l'ingestion d'un aliment comparée à celle due à l'ingestion de 25 g de glucose.

Insuline : hormone sécrétée par le pancréas. Elle stimule la pénétration du glucose dans les cellules et participe à la régulation de sa teneur dans le sang. Une déficience en insuline est caractéristique du diabète insulino-dépendant.

Légumineuses : ensemble des légumes dont le fruit est une gousse (haricots, lentilles, pois, pois chiches, fèves, arachide, soja...).

Oléagineux : graines qui contiennent de l'huile. Les principales sont le tournesol, le colza, l'arachide, le soja.

Oligo-éléments : substances vitales dont l'organisme a besoin, mais à faibles doses. Certains sont essentiels parce que le corps ne sait pas les fabriquer (cobalt, cuivre, fer, fluor, iode, manganèse, molybdène, zinc...).

Organoleptique : les propriétés organoleptiques d'un aliment sont celles perçues par les organes des sens : couleur, odeur, saveur, texture...

Peptide : substance protéique formée d'un nombre restreint d'acides aminés (par opposition aux polypeptides).

Triglycérides : ils sont présents dans nos tissus adipeux et constitués d'une molécule de glycérol et de trois acides gras.

In L'équilibre alimentaire, 15 février 2000, n° 790.