

INTRODUCTION GENERALE SUR L'HYGIENE ALIMENTAIRE

L'hygiène est la partie de la médecine qui repose sur des principes et autres activités visant à préserver la santé dans son ensemble. Elle vise aussi à améliorer les conditions de vie de la population. En milieu hôtelier le département de l'hygiène occupe une place de choix dans l'éconamat, à la cuisine, à l'accueil, au restaurant, à l'hébergement et dans les loisirs. Elle englobe la propreté, l'entretien, la salubrité, la prévention et la santé.

Le recrutement du personnel en milieu hôtelier se fait sur la base de la maîtrise des principes d'hygiène.

L'hygiène est divisée en deux parties : l'hygiène professionnelle (ensemble des méthodes et comportements que doit observer le personnel) et l'hygiène alimentaire (étude des aliments du corps humain et des conséquences de l'alimentation).

RAPPELS DE QUELQUES NOTIONS

ANATOMIE

C'est l'étude de la description d'un organe ou d'une de ses parties.

PHYSIOLOGIE

C'est l'étude du fonctionnement normal d'un organe ou d'une de ses parties.

PATOLOGIE

C'est l'étude du fonctionnement anormal d'un organe ou d'une de ses parties.

NUTRITION

C'est l'ensemble des phénomènes d'absorptions et de la transformation des aliments pour assurer l'entretien du corps et de ses besoins en énergie.

LA MALNUTRITION

Quand les apports fournis par l'alimentation ne sont pas adaptés aux besoins de l'organisme, on parle de malnutrition.

Elle peut être liée à trois situations différentes : une alimentation en quantité insuffisante, une alimentation en quantité suffisante mais déséquilibrée, ou une alimentation en quantité trop importante mais également déséquilibrée.

LA MALNUTRITION LIEE A LA SURALIMENTATION

Dans les pays riches, on est de plus en plus victime de suralimentation: on mange trop, et trop souvent (de plus en plus de grignotage en dehors des repas). De plus, l'alimentation est de plus en plus déséquilibrée : on mange trop riche, trop gras, trop sucré, trop salé. On manque de fibres, de vitamines, des minéraux. On boit aussi de plus en plus mal: trop de boissons sucrées (soda) au lieu d'eau.

Une alimentation de ce type, trop déséquilibrée et trop riche, associée à un mode de vie sédentaire, provoque le surpoids et l'obésité ; (aux Etats-Unis par exemple, 2 personnes sur 3 présentent un excès de poids ; 1 sur 3 est obèse).

Ces situations augmentent beaucoup de risque et développe de nombreuses maladies ; maladies du cœur, cancers, diabète, cholestérol, l'hypertension, ...

LA MALNUTRITION LIEE A LA SOUS-ALIMENTATION

Dans les régions rurales des pays pauvres, la malnutrition est souvent liée au manque de nourriture. Un tiers des habitants de notre planète ne mange pas à leur faim : ils sont sous-alimentés. Quand ils manquent de tous les nutriments dont leur organisme a besoin pour fonctionner, on parle de dénutrition. Mais même si les quantités de nourriture sont suffisantes pour survivre, les populations des pauvres n'ont, trop souvent, accès qu'à quelques aliments : leur alimentation n'est pas assez variée pour les maintenir en bonne santé. Elles manquent de protéines animales, de fruits et de légumes verts. Cette malnutrition provoque des carences alimentaires à l'origine de plusieurs maladies graves comme la kwashiorkor et le béribéri.

LE METABOLISME

Le métabolisme est l'ensemble des réactions de synthèses des molécules et des composés qui fournissent de l'énergie à l'organisme ou permet son fonctionnement (composé) d'une part et d'autre part il participe à la fabrication et à la réaction des cellules des tissus (molécule).

LA RATION ALIMENTAIRE

Elle est la quantité d'aliment qu'un individu doit consommer chaque jour pour se maintenir en vie, croître, se reproduire, travailler et être en bonne santé.

On distingue 3 types de rations :

- La ration de croissance sur la femme allaitante, en ceinte, l'adulte riche surtout en aliment plastiques.
- La ration d'entretien pour l'adulte sédentaire et doit apporter aussi bien des aliments plastiques pour la réparation de l'usure et les aliments fonctionnelles.
- La ration de travail pour le travailleur qui effectue une activité qui demande beaucoup d'effort.

LA DIGESTION ET L'ABSORPTION

C'est l'ensemble des processus mécaniques et chimiques qui permettent la transformation des aliments en unités plus petites au cours de leur transport dans le tube digestif, capables de traverser la paroi intestinale et d'être assimilées par les cellules.

NOTION DE SUPPLEMENTATION

La supplémentation consiste à associer une protéine pauvre en un acide aminé d'une protéine riche du même acide aminé. Cela permet d'améliorer la valeur biologique de l'ensemble.

EX : pain/lait ; mil/arachide.

LA CARENCE ALIMENTAIRE

LE SURPOIDS

Il y a surpoids l'IMC est comprise entre 25 et 27

L'OBESITE

C'est une surcharge de poids dont l'IMC est supérieur à 27

LA SOUS- ALIMENTATION ET SUR ALIMENTATION

LE DESEQUILIBRE ALIMENTAIRE

EQUILIBRE ALIMENTAIRE

APPORT NUTRITIONNEL

TRACABILITE

TOX-INFECTION

TOXINE

Poison soluble sécrété par des micro-organismes soit dans l'organisme vivant, soit dans les milieux de culture artificiels.

ZONE ANTI-TIEDE

CORECTEMENT CUIT

CONTAMINATION:

La contamination est une infection par des germes pathogènes, des virus ou des contagés quelconques.

BENIGNE

Maladie qui n'est pas très grave

CHYME

Produit de la digestion gastrique lorsqu'il pénètre dans le duodénum

CHYLE

Liquide laiteux constitué de lymphes et de graisses, présent dans les canaux lymphatiques de l'intestin grêle (chylifères) pendant la digestion.

BACTERIE

Etre unicellulaire autonome, dépourvu de chlorophylle, visible seulement au microscope. Ils n'appartiennent ni au règne végétal ni au règne animal.

CELLULOSE

Substance organique formant la constitution de la cellule végétale

SALMONELLES

EMPOIS

EPIDEMIE

Propagation d'une maladie contagieuse avec une forte fréquence dans une localité bien déterminée ; exemple dans un pays sans tenir compte du climat : le choléra.

PANDEMIE

C'est la présence d'une maladie dans toutes les régions ou tous les pays sans tenir compte à rien. Exemple sida

ANDEMIE

C'est la présence d'une maladie dans une grande localité en fonction du climat et de la température : exemple; le paludisme, la malaria

EXUDATION

C'est le liquide qui se trouve à l'intérieur de la viande

DESINFECTANT

C'est un produit chimique qui tue les microbes en surface : eau de javel

ANTISEPTIQUE

Produit chimique destiné à tuer les microbes en contact avec les microbes : alcool...

PROLIFERATION

C'est la multiplication de quelque chose exemple d'une maladie

DANGER ALIMENTAIRE

LES 5 M(LES 5 DANGERS)

Ils sont: le milieu, les matières premières, la méthode de travail, le matériel utilisé et enfin la main d'œuvre.

ALIMENTS INCRIMINE

CLOSTRIDIUM

Genre bactérien de la famille des bacillacé, comprenant des germes gram+, et généralement mobiles

BACILLE

Nom générique des microbes qui revêtent la forme d'un bâtonnet

STAPHYLOCOQUES

Bactérie faisant partie du genre staphylococcus

SALMONELLES

RATION CALORIQUE OU ENERGETIQUE

C'est le total des valeurs énergétique des aliments consommés au cours d'une journée. Son unité est appelé calorie (kcal)

LA VALEUR ENERGETIQUE D'UN ALIMENT

C'est la quantité d'énergie ou de calorie qui se trouve dans l'aliment.

LE CRUSTACE

C'est un animal invertébré aquatique, dont le corps est formé de pièces articulées.

LE MOLLUSQUES OU COQUILLAGE

C'est un invertébré aquatique au corps mou non divisé en segments et le plus souvent enfermés dans une coquille ; ex : les huîtres, les moules, escargot, calmar etc.

CHARCUTERIE

ABAT