

GLOSSAIRE

Lorsqu'un terme apparaît en caractères gras dans une définition, cela signifie que ce terme est également défini dans ce glossaire.

Acide

Acide éicosapentanoïque (E. P. A.)

Voir pH

Acide gras que l'on trouve dans certains types de poissons. Dans le corps, l'acide gras essentiel, acide alpha-linolénique, est transformé en acide éicosapentanoïque pour produire des prostaglandines « bénéfiques » et autres substances similaires. En consommant directement de l'E. P. A., on abrège le processus de formation de ces composés utiles.

Acide gras essentiel

Seuls deux des vingt (ou plus) acides gras sont « essentiels » et on ne les trouve que dans la nourriture. Il s'agit de l'acide linoléique et de l'acide alpha-linolénique que l'on appelle communément respectivement vitamine F₁ et vitamine F₂. Aucun apport quotidien recommandé n'est prescrit. Toutefois, on pense qu'1 gramme de chaque acide suffit, dans un rapport idéal de 1 :1. Voir chapitre 5.

Acide gras trans.

Voir **huile hydrogénée**.

ADN

Acide désoxyribonucléique. Il s'agit du célèbre code génétique découvert par Watson et Crick, pour lequel ces derniers se virent attribuer un prix Nobel. L'ADN est présent dans chacune des cellules de l'organisme et constitue le « plan de construction » du corps. Lorsque de nouvelles cellules font leur apparition, doivent être réparées ou changent de fonction, ce plan est consulté par d'autres composés chimiques afin de définir la procédure à suivre.

Alcalis

Voir pH

Allergène

Toute substance déclenchant un état d'allergie.

Aminoacide

Unité structurale des **protéines**. Il en existe environ 20 que le corps combine dans des permutations infinies, pour donner les dix milliers de protéines dont il a besoin. Le corps peut fabriquer la grande majorité du nombre considérable d'acides aminés dont il a besoin. Dix aminoacides sont toutefois « essentiels » et ils doivent être absorbés dans l'alimentation.

Anévrisme

Dilatation de la paroi d'un vaisseau sanguin formant un sac rempli de sang prêt à éclater et provoquer une hémorragie fatale.

Antioxydant

Composé chimique qui neutralise les **radicaux libres** et les dommages qu'ils provoquent. Les antioxydants sont nombreux dans les végétaux mais rares dans les produits animaux. L'auto oxydation procède par une réaction en chaîne qui se poursuit tant que les porteurs de la chaîne (**radicaux libres**) existent. Les antioxydants, en réagissant avec des porteurs de la chaîne, mettent un terme à la réaction en chaîne oxydante. Il existe un grand nombre d'antioxydants alimentaires, dont les plus communs sont la vitamine C, la vitamine E, le zinc et le sélénium.

Athérosclérose

Epaississement et durcissement des grosses et moyennes artères. Elle est la cause de nombreuses attaques cardiaques, telles que la **maladie ischémique du cœur**, les attaques d'apoplexie et la plupart des **anévrismes** de l'aorte.

Base, basique

Voir pH

Bioflavonoïdes

Classe d'**oligo-éléments** que l'on trouve dans les plantes. Le corps ne les fabrique pas, mais il en a besoin de la plupart, voire tous. Il doit donc se les procurer en mangeant des végétaux. On distingue six sous-catégories de bioflavonoïdes : les flavones, les flavanones, les flavonols, les isoflavonoïdes, les anthocyanes et les flavanes.

Cæcum

Partie de l'intestin qui vient juste après l'intestin grêle et correspond au début du côlon (gros intestin). Les aliments partiellement digérés

	<p>passent par le cæcum via une valvule appelée valvule iléo-cæcale. Voir chapitre 4.</p>
Calcium	<p>Élément métallique lié à d'autres éléments comme par exemple la craie et le calcaire que l'on trouve dans la nature. Lié au phosphore (phosphate de calcium), il constitue l'élément principal des os. On trouve du calcium dans la plupart des aliments végétaux et dans certains produits animaux. Son symbole chimique est « Ca ».</p>
Candidose	<p>Maladie infectieuse générée par des champignons similaires à la levure, que l'on trouve fréquemment dans la bouche, le vagin et l'appareil intestinal. Le système immunitaire et les bonnes bactéries parviennent généralement à la maîtriser. Voir chapitre 8.</p>
Carnivore	<p>Mammifère de l'ordre des carnivores, c'est-à-dire, au sens étroit du terme « mangeur de viande ». Ce sont des prédateurs et ils comprennent dix familles. On peut citer comme représentants respectifs de chacune de ces familles les chiens et les renards, les ours et les blaireaux, les mangoustes, le hyène, les chats, les otaries, les phoques sans oreilles et le morse. Les humains et autres primates ne sont pas des carnivores.</p>
Diabète	<p>Trouble du métabolisme des hydrates de carbone se caractérisant par une production insuffisante d'insuline ou une sensibilité réduite à l'insuline. Voir chapitres 5 et 8.</p>
Diverticulite	<p>Cas de diverticulose où les diverticules s'infectent et s'enflamment.</p>
Diverticulose	<p>Maladie où des poches anormales ressemblant à des raisins (les « diverticules ») se forment sur la paroi intestinale. C'est une maladie répandue en Occident survenant chez les personnes ayant une alimentation pauvre en fibres. Il n'y a souvent aucun symptôme, mis à part des saignements occasionnels.</p>
Eicosanoïde	<p>Composés actifs dérivés d'acides gras essentiels. On en distingue trois types : les prostaglandines, les thromboxanes et les leucotriènes. Ils sont tous les trois responsables d'un nombre impressionnant de réactions de l'organisme. Ils dilatent ou resserrent les vaisseaux sanguins ; excrètent ou retiennent l'urine ; gardent ou excrètent le sodium ; modulent l'ovulation ; stimulent la contraction du muscle utérin ; provoquent ou soulagent les crampes menstruelles ; engendrent des fausses couches thérapeutiques ; empêchent ou favorisent la formation de caillots ; favorisent l'adhérence de plaquettes aux parois artérielles (athérosclérose) ; favorisent ou inhibent l'inflammation ; provoquent ou soulagent les réactions d'hypersensibilité (anaphylactique), les allergies et les maladies auto-immunes ; modulent le fonctionnement de l'appareil digestif ; favorisent ou inhibent la contraction des muscles intestinaux lisses ; inhibent les sécrétions de l'estomac ; favorisent la déminéralisation osseuse (résorption) et l'hypercalcémie (excès de calcium dans le sang).</p>
Enzyme	<p>Substance qui accélère une réaction chimique sans subir d'altération lors du processus. On l'appelle également « catalyseur ». Les enzymes interviennent dans une multitude de réactions du corps. On peut, par exemple, citer la ptyaline dans la salive. Elle transforme la féculé en glucose en quelques secondes, alors que ce processus dure normalement des heures.</p>
Fécule	<p>Consiste en des milliers d'unités de glucose liées entre elles. Les enzymes retransforment rapidement la féculé en glucose. C'est pourquoi les féculents possèdent un indice glycémique élevé. La féculé est le principal composant des céréales, graines et pommes de terre.</p>
Fibre	<p>« Emballage » naturel des végétaux non digéré dans l'intestin grêle. Les principales catégories de fibres sont la cellulose, les hémicelluloses, les pectines, les gommés et les lignines. Les pectines</p>

	<p>et les gommages sont des liquides visqueux plutôt que « fibreux ». Certains types de fibres augmentent le volume des fèces, soulageant ainsi la constipation et diminuant la formation de diverticules dans le côlon. La pectine et la gomme guar ralentissent le transit stomacal et contribuent au sentiment de satiété.</p> <p>Les fibres alimentaires sont partiellement digérées dans le côlon où elles sont fermentées par des bactéries productrices de gaz. Les acides gras volatiles (acétique, butyrique ou propionique) sont des produits qui contribuent à la bonne santé du côlon. Les fibres « douces », les meilleures pour l'humain, sont présentes dans les légumes, les oléagineux et les fruits. Les fibres « dures » sont présentes dans les céréales complètes et le son.</p>
Fructose	<p>Sucre simple (ou monosaccharide) que l'on trouve généralement dans les fruits et certains légumes. Il se lie parfois au glucose pour former un disaccharide, du sucrose ou du sucre de table. Le fructose, contrairement au sucre, est métabolisé lentement et sans danger.</p>
Glucide Glucose	<p>Synonyme de hydrate de carbone</p> <p>Appelé également dextrose. Sucre simple (monosaccharide) présent dans les fruits et le miel. Il est essentiel dans des concentrations précises dans le sang pour fournir de l'énergie aux muscles et au cerveau. Si son taux est trop important, on parle d'hyperglycémie, s'il est trop faible d'hypoglycémie.</p>
Graisses et huiles	<p>Les huiles sont simplement des graisses liquides à température ambiante. Si vous mettez une bouteille d'huile d'olive au réfrigérateur, vous constaterez que l'huile se solidifie – elle se transforme en graisse. Il s'agit néanmoins du même composé et elle redevient immédiatement liquide lorsque vous la remettez à température ambiante. Du point de vue technique, les termes « graisses » et « huiles » sont donc interchangeables. Voir chapitre 5.</p>
Graisses monoinsaturées	<p>Il s'agit d'huiles inoffensives et stables à la chaleur dont la plus connue est l'huile d'olive. Bien qu'elles ne soient pas nocives, elles sont à calories vides et le corps se porterait mieux sans elles.</p>
Graisses polyinsaturées	<p>Classe de graisses possédant plus d'une liaison double carbone-carbone. Elles sont généralement liquides à température ambiante. Il existe deux familles principales de graisses polyinsaturées, les oméga 3 et les oméga 6 qui comptent en particulier les huiles végétales et les huiles marines (de poisson).</p>
Graisse saturée	<p>Dans une graisse saturée, deux atomes d'hydrogène sont liés à chaque atome de carbone (trois sur l'atome de carbone terminal). Il n'y a pas de liaisons double carbone-carbone. En général, plus un triglycéride contient d'acides gras saturés, plus il sera solide à température ambiante. La graisse de viande de bœuf est particulièrement saturée. La graisse de poulet l'est moins. Le corps n'est pas fait pour supporter la plupart des graisses saturées. Ces dernières bloquent le bon fonctionnement des acides gras essentiels et de leurs éicosonoïdes, entraînant des maladies telles que des maladies cardiaques, un durcissement des artères, une thrombose, des taux élevés de cholestérol et un affaiblissement du système immunitaire.</p>
Granivore	<p>Créature se nourrissant essentiellement de graines. Les granivores sont principalement les oiseaux. Voir chapitre 4.</p>
Herbivore	<p>Au sens strict du terme, l'herbivore est une créature qui se nourrit essentiellement d'herbe, comme la vache, le cheval et le mouton. Parfois, on appelle herbivore toute créature qui consomme principalement des végétaux. Voir chapitre 4.</p>

Histamine

Messenger chimique impliqué dans un grand nombre d'actions biologiques complexes. Il interagit avec des récepteurs cellulaires pour provoquer des modifications dans de nombreuses fonctions différentes du corps. L'histamine contracte les muscles de l'intestin, de l'utérus et des poumons, relâche les vaisseaux fins, augmente la perméabilité des parois capillaires, élimine les produits des dommages causés aux cellules, combat les allergènes, stimule l'acidité gastrique, stimule le battement du cœur, modifie les réactions immunes des lymphocytes. L'histamine a un rôle de neurotransmetteur mais sa fonction n'est pas claire.

Hominoïdes

Créatures ayant un corps ressemblant à celui de l'homme. Du point de vue technique, toute superfamille de primates, y compris les hominidés récents, les gibbons et les Pongidés, ainsi que d'autres espèces semblables et ancestrales disparues.

Hormones

Messagers chimiques envoyés par un tissu dans le corps pour donner des instructions à d'autres tissus via la circulation sanguine. Ils régulent un grand nombre d'activités du corps. Les hormones sont soit des stéroïdes, soit des acides aminés (protéines).

Huile

Voir **graisses et huiles**.

Huile oméga 3

Famille d'**huiles polyinsaturées** avec la première double liaison en troisième position sur la chaîne des acides gras. L'**acide gras essentiel** alpha-linolénique en est le plus important représentant.

Huile oméga 6

Famille d'**huiles polyinsaturées** avec la première double liaison en sixième position sur la chaîne des acides gras. L'**acide gras essentiel** linoléique est le plus important des acides gras.

Huile hydrogénée et acides gras trans

Ils sont très semblables. Ils sont réalisés artificiellement par des fabricants qui veulent transformer une huile en graisse solide à température ambiante. Ils transforment, en effet, des huiles polyinsaturées (comme l'huile de tournesol ou de maïs) en **graisses saturées**. On les trouve généralement dans la margarine et dans de nombreux produits de boulangerie, comme les gâteaux et les biscuits. Ces graisses artificielles sont aussi mauvaises pour la santé que les vraies graisses saturées. Voir **chapitre 5**.

Hydrate de carbone

Multitude de composés formés de carbone, d'oxygène et d'hydrogène. Ils constituent les sucres, les féculents et les parois des cellules végétales. On les trouve uniquement dans les végétaux. Une fois digérés, ils se transforment en sucre dans le sang (glucose). Le corps humain est parfaitement conçu pour les hydrates de carbone « lents » (faible **indice glycémique**), tels que ceux que l'on trouve dans les salades, les légumes et la plupart des fruits. Il supporte également bien le **fructose**, sucre spécifique contenu dans les fruits. Le corps humain n'est, en revanche, pas fait pour les hydrates de carbone « rapides » (**indice glycémique** élevé) : féculents que l'on trouve dans les céréales et les pommes de terre ou sucres que l'on trouve dans le sucre de table et le miel. Voir **chapitre 5**.

Hydrate de carbone bénéfique

Hydrate de carbone possédant un **indice glycémique** faible. Il n'exerce pas de pression non naturelle sur le mécanisme de contrôle du sucre dans le sang. Dans cet ouvrage, on considère comme hydrates de carbone bénéfiques ceux qui ont un **indice glycémique** inférieur à 35. Voir **chapitre 5**.

Hydrate de carbone limite

Hydrate de carbone qui possède un **indice glycémique** limite. Il peut *éventuellement* exercer une pression non naturelle sur le mécanisme de contrôle du sucre dans le sang. Dans cet ouvrage, sont considérés comme hydrates de carbone limites tous ceux ayant un **indice glycémique** compris entre 35 et 65. Voir **chapitre 5**.

Hyperglycémie

État dans lequel le taux de glucose dans le sang est anormalement élevé, l'excès de glucose étant directement toxique pour le système nerveux. Voir **chapitre 5**.

Hyperinsulinémie	État dans lequel le taux d'insuline dans le sang est anormalement élevé. Voir chapitre 5 .
Hypoglycémie	État d'une personne ayant un taux anormalement bas de glucose dans le sang. Les symptômes sont variés et comprennent troubles mentaux, irritabilité, fringale de sucré, confusion, fatigue et appréhensions. Voir chapitre 5 .
Indice glycémique	Mesure de l'effet d'un hydrate de carbone (glucide) sur le taux de sucre dans le sang. L'indice glycémique du glucose (sucre dans le sang) est arrêté à 100. La plupart des aliments ont un indice inférieur à 100. Voir annexe 1 .
Indice de masse corporelle	Mesure permettant de déterminer si une personne est mince ou obèse. Il est égal au poids de la personne (en kg) divisé par sa taille (en mètres) au carré.
IMC	Voir Indice de masse corporelle .
Insuline	Hormone sécrétée par le pancréas lorsque le taux de sucre dans le sang (glucose) augmente. Son rôle principal consiste à encourager les muscles et les cellules graisseuses à récupérer le glucose dans le sang et à réduire ainsi le taux de sucre dans le sang à un niveau normal. L'insuline agit également sur de nombreuses autres fonctions du corps. Voir chapitre 5 .
Inuline	Substance au goût sucré que l'on trouve surtout dans les racines et les tubercules, telles que le dahlia et l'artichaut de Jérusalem. La molécule d'inuline est un petit polysaccharide inerte qui passe facilement dans l'appareil digestif. Comme le corps ne l'absorbe pas, son indice glycémique est faible, voire nul.
Lactivore	Créature qui se nourrit du lait de sa mère. Dans la pratique, ce terme s'applique aux jeunes bébés non sevrés des mammifères. Voir chapitre 4 .
Légume sec	Graines comestibles de nombreuses récoltes de légumineuses (telles que les pois, les haricots ou les lentilles). Synonyme de légumineuse .
Légumineuse	Synonyme de légume sec . Les légumineuses sont les fruits secs de la famille des Fabacées. Les plus importantes sont la luzerne, le haricot, le genêt, le trèfle, la lentille, le pois, la cacahuète, le soja et la vesce. Les légumineuses sont riches en protéines.
Leucotriène	Tout groupe d' éicosonoïdes qui participe au processus des réactions allergiques. Les leucotriènes sont des produits chimiques puissants qui dilatent les vaisseaux sanguins et entravent le passage de l'air dans les bronches.
Loi des conséquences involontaires	Expression fantaisiste s'appliquant à un phénomène que l'on peut souvent observer lorsqu'une personne, en essayant de remédier à un problème, génère des effets secondaires s'avérant plus graves que le problème d'origine. Voir Syndrome de l'apprenti sorcier .
Maladie ischémique du cœur	« Apport » insuffisant de sang dans la région du cœur, dû au resserrement ou à l'obstruction d'un vaisseau sanguin.
Hydrate de carbone néfaste	Hydrate de carbone (glucide) possédant un indice glycémique élevé. Il est capable d'exercer une pression non naturelle sur le mécanisme de contrôle du sucre dans le sang. Dans cet ouvrage, nous considérons comme hydrates de carbone néfastes ceux qui présentent un indice glycémique supérieur à 65. Voir chapitre 5 .
Oligo-élément	Composé (tel qu'une vitamine, un flavonoïde ou un minéral) essentiel pour la croissance et la santé en quantité infime.
Pancréas	Le pancréas est formé de deux types de tissus : l'endocrine et l'exocrine. Le second produit le suc pancréatique, mélange d'enzymes digestives qui se déversent via un canal dans le petit intestin. Les tissus endocrines du pancréas, ou îlots de Langerhans, sécrètent les hormones d'insuline et de glucagon dans le sang.

- pH** Mesure de l'acidité ou de l'alcalinité des solutions aqueuses. Le pH varie entre 0 (acidité maximale) et 14 (alcalinité maximale). Les liquides dont le pH est compris entre 0 et 7 sont acides. Les liquides dont le pH est compris entre 7 et 14 sont alcalins. L'eau pure est neutre (ni acide, ni alcaline) et a un pH de 7. Voir **chapitre 5**.
- Pléistocène** L'époque du Pléistocène débuta il y a environ 1 600 000 ans et s'acheva il y a près de 10 000 ans. C'était l'époque où nos ancêtres évoluaient en Afrique tropicale en harmonie avec leur environnement.
- Potassium** Métal mou, blanc et très réactif, avec un lustre argenté. On le trouve en abondance dans la nature en combinaison avec d'autres éléments. Dans le corps humain, il est entre autre chargé avec le sodium de fonctions électrolytiques cellulaires essentielles. Il est présent en abondance dans les végétaux, en particulier dans certains fruits. Son symbole chimique est « K ».
- Pourpier** Petite plante charnue de la famille des Portulacacées, fleurissant une fois par an à tiges plates et de teinte rougeâtre, ayant des feuilles oblongues rattachées à la tige par leur base la plus étroite et de petites fleurs jaunes qui s'ouvrent à la lumière du soleil. Depuis leur évocation par les Grecs anciens jusqu'à récemment, les tiges et les feuilles de pourpier sont souvent mangées en salade ou cuites comme les épinards. Aujourd'hui on fait encore pousser en Europe le « pourpier de jardin » comme herbe potagère. Cette herbe potagère est remarquable pour sa richesse en huile **oméga 3**, acide alpha-linolénique, un des secrets du succès de l'alimentation crétoise (chapitre 3). Le pourpier est également extrêmement riche en antioxydants tels que l'alpha tocophérol, le bêta-carotène, la vitamine C et le glutathione. C'est enfin une importante source d'autres oligo-éléments, tels que le calcium, le phosphore et le fer. Il existe un mouvement tendant à encourager la culture et la consommation de ce légume particulièrement nutritif.
- Primates** Classe de mammifères qui partagent de nombreuses caractéristiques de base du corps et ont été classés dans l'ordre des Primates. Cet ordre comprend les humains, les grands singes, les singes et les créatures apparentées, telles que les lémurs et les tarsiers.
- Produits laitiers** Comprennent le lait (entier, écrémé, séché et concentré) et le lait transformé, tel que la crème, le yaourt (entier et écrémé), le beurre, le fromage et la glace. Ce terme englobe le lait de toutes les origines : de la vache (de loin la plus courante), du buffle, de la chèvre, du renne et du mouton. Les œufs ne font pas partie des produits laitiers.
- Prostaglandine** Voir **eicosonoïdes**.
- Protéines** Molécules complexes composées d'**aminoacides**. Il existe plus de 50 000 sortes de protéines différentes dans le corps humain. Elles constituent les principales composantes des muscles, de la peau et des cellules sanguines, ainsi que des **hormones**, **enzymes** et nombreuses autres molécules essentielles. Les protéines d'origine animale, tels que la viande, le poisson, le lait et la volaille, sont parfois appelées protéines « dures » parce qu'elles sont plus dures à digérer et à métaboliser. Elles contiennent des constituants problématiques, tels que le soufre et le phosphore qui doivent être évacués par le foie. Les plantes contiennent des protéines. Les **légumineuses** et les oléagineux (toutes deux des formes de graines) sont particulièrement riches en protéines, souvent plus riches même que certaines viandes animales. Les jeunes plantes (telles que celles que les humains mangent en salade et en légumes) sont plus riches en protéines que les feuilles mûres. On appelle parfois les protéines des plantes

« protéines douces », leur digestion et leur métabolisation étant plus faciles.

La surconsommation de protéines, comme la carence en protéines peuvent entraîner des troubles. En général, les Occidentaux consomment beaucoup trop de protéines, ce qui se répercute sous la forme de maladies telles que l'acidose, l'ostéoporose et des pathologies rénales.

Rachitisme

Également connu sous le nom de carence en vitamine D. Maladie du nourrisson et de l'enfant caractérisée par une croissance osseuse déficiente et se manifestant par des jambes arquées ou courbées. En l'absence de vitamine D, le calcium n'est pas bien absorbé et mal utilisé par le corps. La vitamine D est une hormone stéroïde qui se synthétise dans la peau sous l'effet de la lumière du soleil. Ce processus suffit normalement à la plupart des individus et il n'est pas nécessaire de puiser de la vitamine D dans la nourriture. Les individus vivant en latitude ou qui ne sortent pas beaucoup devraient s'efforcer de s'exposer occasionnellement à la lumière du soleil.

Radical libre

Composé oxydant formé dans le corps ou produit par des agents externes (tels que les rayons ultraviolets, la fumée de cigarette et l'alcool). Les radicaux libres causent de nombreux dommages sur les cellules et l'**ADN**. Le corps peut les neutraliser en utilisant des **antioxydants**. Le radical libre est une molécule qui contient au moins un électron isolé. Du fait qu'ils ont un nombre impair d'électrons, les radicaux libres sont très réactifs. Dans le pire des cas ils s'attaquent à des molécules intactes pour leur dérober une partie de leurs électrons afin de compléter les leur, et ils génèrent ainsi de nouveaux radicaux libres. Une réaction en chaîne explosive est alors enclenchée, pouvant provoquer d'importants dégâts sans commune proportion avec l'agent déclencheur initial.

Savane

Prairie tropicale ou subtropicale caractérisée par des arbres ou des arbustes dispersés, une saison sèche et des feux de broussailles. Les herbes de la savane africaine sont, soit hautes (1,50 m à 4,50 m), soit basses (environ 30 cm). Les arbres, dont la plupart sont des acacias, y sont généralement épineux et à petites feuilles. On y trouve en général également des groupes d'arbres, tels que des palmiers ou des espèces semblables au cactus, et des arbres isolés, tels que les baobabs. On y rencontre des grands troupeaux d'animaux qui paissent, chassés par des lions, des léopards et des guépards. Les oiseaux qui y vivent sont entre autres les autruches, les aigles, les faucons et les vautours.

Sodium

Métal alcalin mou, malléable et très réactif, dont le symbole chimique est « Na ». On le trouve en abondance dans la nature dans sa forme composée, surtout sous forme de chlorure de sodium (sel de table). Le corps en a besoin comme oligo-élément pour diverses réactions biochimiques, mais l'excès de sel est nocif également. Le sodium existe naturellement en quantité infime dans la plupart des végétaux, ce qui correspond à la dose nécessaire à l'homme.

Striure

Fine marque semblable à une éraflure qui serait faite par un ongle.

Sucres

Ensemble des composés sucrés, incolores et solubles dans l'eau présents dans la sève des plantes de semence et dans le lait des mammifères. Ils constituent le groupe le plus simple d'hydrates de carbone. Les sucres incluent le **glucose** (dextrose), le **fructose** (lévulose), le sucre inverti ou maltose et le lactose (sucre du lait).

Sucrose

Disaccharide consistant en des molécules de glucose et de fructose. Connue également sous le nom de sucre (de table).

Syndrome de l'apprenti sorcier

Du nom de l'interprétation musicale de Paul Dukas (l'Apprenti sorcier) de l'histoire de Goethe rendue célèbre dans Fantasia de Disney. Dans Fantasia, Mickey Mouse, apprenti sorcier, a été chargé d'aller chercher de l'eau au puits. Pour échapper à cette tâche, il jette

un sort à un balai pour qu'il accomplisse son travail à sa place. Malheureusement Mickey, qui s'était mêlé de chose qu'il ne connaissait qu'à moitié, ne sait pas comment faire pour *arrêter* le balai d'aller chercher de l'eau, une fois le réservoir plein. La maison du sorcier se remplit d'eau car le balai poursuit sa tâche inexorablement sous le regard paniqué de Mickey.

Le syndrome de l'apprenti sorcier est l'expression que l'on emploie aujourd'hui pour qualifier l'attitude de personnes qui, essayant de solutionner un problème, s'ingèrent dans des processus qu'ils ne maîtrisent pas, empirant ainsi la situation d'origine. Voir **Loi des conséquences involontaires**.

Syndrome de l'intestin irritable (colopathie) Trouble extrêmement fréquent et probablement dû à un dysfonctionnement de la motilité de tout l'intestin. Les symptômes varient de la diarrhée très liquide à la constipation, et des crampes d'estomac aux nausées. Voir **chapitre 8**.

Thrombose

Formation de caillots sanguins dans le cœur ou un vaisseau sanguin. Les causes principales étant : blessure d'un vaisseau sanguin, sang « épais » (viscosité des plaquettes), inflammation artérielle, formation d'une plaque de graisse (athérosclérose), **anévrisme**, alitement, nombre anormalement élevé de plaquettes, taux anormalement élevés de lipides dans le sang.

Thromboxane

Une des nombreuses hormones responsables de l'agglomération des plaquettes dans le sang. Sous l'influence des thromboxanes, les plaquettes s'agglutinent entre elles et aux parois vasculaires. D'autres prostaglandines s'opposent à cette « adhésion » des plaquettes si nécessaire. Dans l'ensemble, les Occidentaux ont fortement tendance à produire trop de thromboxane et souffrent donc de coagulation sanguine.

Triglycérides

Ester de trois acides gras liés à une molécule de glycérol. Ils représentent de loin la forme la plus répandue de graisses dans l'alimentation et dans le corps. Les triglycérides sont stockés dans les tissus animaux comme dépôts d'énergie nutritionnelle. Une quantité excessive de triglycérides dans le sang indique soit une consommation de graisse importante, soit un mauvais métabolisme des graisses absorbées. Le corps accumule de la graisse et la métabolise pour répondre à ses besoins énergétiques. Voir **chapitre 5**.

Vitamine F

Nom autrefois donné dans certains pays aux **acides gras essentiels**. Cet usage n'a pas été formellement adopté par la nomenclature scientifique mais on continue à l'utiliser de manière informelle, comme dans cet ouvrage, pour qualifier ces substances qui sont semblables à des vitamines.