

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République algérienne démocratique et populaire  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
Ministère de l'Enseignement Supérieur et de la Recherche Scientifique  
جامعة عين تموشنت بلحاج بوشعيب  
Université Belhadj Bouchaïb d'Ain Temouchent  
Faculté des Sciences et de Technologie  
Département d'Agroalimentaire



### **Mémoire**

**Présenté en vue de l'obtention du diplôme de Master**

Domaine : Science de la Nature et de la Vie

Filière : Sciences Alimentaires

Spécialité : Agroalimentaire et contrôle de qualité

THEME :

## **L'obésité et la consommation des compléments alimentaires**

**Soutenu le : 11/09/2022**

**Présenté Par :**

➤ M. Bouhadjela Mohamed

**Devant le jury composé de :**

**Dr. Belhacini Fatima**

«MCA»UAT.B.B (Ain Temouchent) **Président**

**Dr. Chihab Mounir**

«MCB»UAT.B.B (Ain Temouchent) **Examineur**

**Dr. Khalfa Ali**

«MCB»UAT.B.B (Ain Temouchent) **Encadrant**

Année universitaire : 2021/2022

## Résumé

Les cas d'obésité augmentent, ce qui est l'un des problèmes de santé les plus répandus dans le monde, et l'un des facteurs les plus importants qui en sont la cause est le stress et le manque de mouvement.

L'Organisation Mondiale de la Santé définit l'obésité comme une augmentation excessive de l'accumulation de graisse dans le corps qui représente un risque pour la santé du corps. Toute personne ayant un IMC supérieur à 25 est considérée comme obèse selon les critères convenus pour mesurer l'obésité.

Une personne qui pèse 45 kilogrammes de plus que la normale (c'est-à-dire un IMC supérieur à 40) est considérée comme obèse.

L'obésité est le principal problème de santé et le plus grand risque de causer d'autres problèmes de santé et maladies, y compris l'hypertension artérielle, l'essoufflement, les douleurs articulaires, la faiblesse, le diabète, les troubles anxieux et les crises cardiaques, avec la possibilité de graves problèmes dans les organes associée à l'obésité aux stades avancés de la maladie.

Par conséquent, les personnes obèses sont obligées de suivre un régime pour perdre du poids et s'en lassent souvent, alors elles se tournent vers les compléments nutritionnels, pensant qu'ils apporteront un résultat rapide et sans privation, car les compléments nutritionnels pour certaines personnes sont considérés comme une police d'assurance.

Contre une alimentation imparfaite, tandis que d'autres peuvent en prendre parce qu'ils ne peuvent ou ne veulent pas manger certains aliments. Quelles que soient les raisons, la prise de suppléments de vitamines et de minéraux peut sembler être un excellent raccourci vers une vie saine. Mais ces dernières années, de sérieux doutes ont été émis quant à savoir si ces compléments nutritionnels sont réellement bons pour nous.

**Mots clés :** Obésité, bonne nutrition, alimentation, compléments alimentaires, habitudes alimentaires.

## ملخص

يوما بعد يوم تتزايد حالات السمنة التي تعد واحدة من أكثر المشاكل الصحية انتشارا في العالم، ومن أهم العوامل المسببة لها التوتر وقلة الحركة , تعرف منظمة الصحة العالمية السمنة على أنها ازدياد مفرط في تراكم الشحوم في الجسم الذي يمثل خطراً صحياً عليه. ويعتبر كل من له مؤشر كتلة جسم أعلى من 25 سميئاً بحسب المعايير المتفق عليها لقياس السمنة.

يعتبر كل امرئٍ يزيد وزنه عن الطبيعي بمقدار 45 كيلو غراماً (أي أن له مؤشر كتلة جسم يفوق القيمة 40) مريضاً بالسمنة المفرطة. والسمنة المفرطة هي كبرى المشاكل الصحية وأعظم المخاطر لإحداث مشاكل صحية وأمراض أضرمتها ارتفاع ضغط الدم، وضيق التنفس، وآلام المفاصل، والوهن، والسكري، واضطرابات القلق، والسكتات القلبية، مع احتمال حدوث مشاكل حادة في الأعضاء المرتبطة بالسمنة في المراحل المتقدمة من المرض.

لذلك يضطر الأشخاص الذين يعانون من البدانة إلى إتباع حمية لإنقاص الوزن و غالبا ما يملون منه لذلك يتجهون إلى المكملات الغذائية ظنا منهم أنها تأتي بنتيجة سريعة و بدون حرمان اذتعتبر المكملات الغذائية بالنسبة لبعض الأشخاص منفذ تأمين ضد نظام غذائي غير مثالي، بينما قد يتناولها الآخرون لأنهم لا يستطيعون أو لا يريدون تناول أطعمة معينة. أياً كانت الأسباب، يمكن أن يبدو تناول مكملات الفيتامينات والمعادن طريقاً مختصراً ممتازاً لحياة صحية. لكن في السنوات الأخيرة أثيرت شكوك جادة حول ما إذا كانت هذه المكملات الغذائية في الواقع مفيدة لنا.

**الكلمات المفتاحية:** السمنة ، التغذية السليمة، الحمية، مكملات غذائية، عادات الأكل.

## **Abstract**

Day by day, the cases of obesity are increasing, which is one of the most widespread health problems in the world, and one of the most important factors that cause it is stress and lack of movement. .

The World Health Organization defines obesity as an excessive increase in fat accumulation in the body that poses a health risk to the body. Anyone with a BMI over 25 is considered obese according to the agreed criteria for measuring obesity.

A person who weighs 45 kilograms more than normal (if a BMI greater than 40) is considered obese.

Obesity is the main health problem and the greatest risk of causing other health problems and diseases, including high blood pressure, shortness of breath, joint pain, weakness, diabetes, anxiety disorders and heart attacks, with the possibility of serious problems in the organs associated with obesity in the advanced stages of the disease.

Therefore, obese people are forced to diet to lose weight and often get tired of it, so they turn to nutritional supplements, thinking that they will bring a quick result without deprivation, because nutritional supplements for some people are considered an insurance policy.

Against an imperfect diet, while others may take it because they cannot or do not want to eat certain foods. Whatever the reasons, taking vitamin and mineral supplements can seem like a great shortcut to a healthy life. But in recent years, serious doubts have been cast as to whether these nutritional supplements are actually good for us.

**Keywords:** obesity, food supplements, Diet, eating habits.