

L'AVITAMINOSE ET CARENCE EN ELEMENTS MINERAUX

I- Généralité :

On parle de carences alimentaires quand l'organisme **manque de certains des nutriments essentiels** dont il a besoin pour fonctionner correctement (protéines, vitamines, fer).

1- Définitions :

a- Avitaminose :

L'**avitaminose**, **syndrome** provoqué par un manque ou une carence en **vitamines**. Elle peut être d'origine alimentaire mais souvent provient d'une insuffisance d'absorption au niveau de l'appareil digestif (**hypovitaminose** par absorption) ou d'une altération de la transformation des **provitamines** en formes actives (hypovitaminoses par transformation).

Les avitaminoses les plus fréquentes sont celles qui déterminent la **xérophtalmie (avitaminose A)**, le **scorbut (avitaminose C)**, le **béribéri (avitaminose B)**, la **pellagre (avitaminose PP)** et le **rachitisme (avitaminose D)**.

b- Carence alimentaire :

Les **carences alimentaires** sont une conséquence de la **malnutrition**, c'est-à-dire un déséquilibre important entre les besoins de l'organisme et les apports alimentaires.

c- Malnutrition :

La **malnutrition** est souvent due à la sous-alimentation, mais elle peut aussi toucher les personnes qui mangent à leur faim ou même les personnes suralimentées dont l'alimentation n'est pas assez variée et manque des apports essentiels.

Les différentes carences alimentaires sont à l'origine de maladies plus ou moins graves. Chaque carence provoque une maladie différente.

Ainsi, on distingue :

2- Le Xérophtalmie :

La **xérophtalmie**, maladie oculaire qui touche plutôt les enfants, provoquée par une carence en **vitamine A**. Elle est caractérisée par un arrêt de **sécrétion lacrymale**, une diminution de la capacité visuelle à la lumière crépusculaire (**héméralopie**) ; puis apparaissent des croûtes sèches sur la **conjonctive bulbaire (xérosis)** et une **opacification** de la **cornée** qui se ramollit.

Elle est notamment fréquente en Inde et en Asie.

3- Le Scorbut :

Le **scorbut** est dû à une alimentation qui, pendant longtemps, manque de **vitamine C**. Le malade est faible et fatigué, ses gencives saignent facilement et il peut parfois perdre ses dents.

Le scorbut était fréquent autrefois parmi les marins ; il a fait des ravages sur les navires d'exploration, sur lesquels les hommes restaient pendant des mois sans manger de fruits et de légumes.

4- Le Béribéri :

Le **beribéri** est une maladie due à une alimentation qui manque de **vitamine B1**.

Les malades sont maigres, faibles et fatigués. Ils peuvent avoir des problèmes cardiaques ou nerveux. Le béribéri est assez fréquent dans les pays asiatiques, en particulier parmi les populations qui mangent surtout du riz décortiqué.

5- La Pellagre :

La **pellagre** est due à des apports insuffisants en **vitamine B3** (appelée aussi **vitamine PP**). Elle provoque des troubles nerveux, ainsi que des lésions de la peau et des muqueuses.

6- Le Rachitisme :

Le **rachitisme** est une **affection** osseuse secondaire à une **altération** du **métabolisme** calcique. Il s'observe chez les enfants qui ne reçoivent pas la supplémentation en **vitamine D**. Il se voit aussi chez les sujets qui manquent d'exposition aux rayons solaires.

7- Anémie :

Les **anémies** sont des maladies du sang qui sont caractérisées par une diminution anormale de la quantité d'hémoglobine (la protéine qui donne leur couleur aux globules rouges) dans le sang. Il en existe plusieurs sortes. L'une d'elles est liée à des apports insuffisants en **fer** (elle est appelée **anémie ferriprive**).

Les personnes anémiées sont pâles et très fatiguées même si elles dorment suffisamment. Elles ont souvent les ongles cassants et peuvent aussi avoir des étourdissements ou des troubles digestifs.

8- Le Manque de zinc et d'iode :

Deux autres carences sont fréquentes chez les personnes qui souffrent de malnutrition : les carences en **zinc**, responsables de déficiences du système immunitaire (le système qui défend notre organisme contre les infections), et les carences en **iode**, à l'origine de certains troubles mentaux et pouvant provoquer des retards de la croissance.

Questions :

- 1- Définis les termes suivants : avitaminose, carence alimentaire, malnutrition.
- 2- Citez et caractérisez les différentes maladies liées à la carence alimentaire.