

LES CARENCES ALIMENTAIRES

I- Généralité :

1- Définition :

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

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. 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.

2- Typologie des carences :

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

a- Le Kwashiorkor :

Le **kwashiorkor** est une maladie grave due à une alimentation qui manque de **protéines**. Il touche les enfants des populations des pays pauvres qui n'ont pas accès à une nourriture animale (**lait, viande, poisson**).

La maladie apparaît en particulier quand l'enfant n'est plus allaité par sa mère et qu'il est brutalement soumis à un régime adulte. Il reçoit des quantités de céréales suffisantes pour couvrir ses besoins en énergie, mais il manque de certains constituants seulement présents dans les aliments d'origine animale.

Les enfants touchés par le kwashiorkor ont le ventre très gonflé, leur peau est craquelée et leurs cheveux perdent leur couleur (**dépigmentation**). Ils se développent mal sur le plan intellectuel.

Un peu de lait, de viande ou de poisson suffit à soigner le kwashiorkor. Si elle n'est pas traitée, cette maladie conduit à la mort de l'enfant.

b- Rachitisme :

Le **rachitisme** est une maladie qui touche le squelette. Elle est due à un manque de **vitamine D**, associée à un manque de soleil (en effet, la peau exposée au soleil est capable de fabriquer de la vitamine D).

L'enfant carencé en vitamine D fixe moins bien le **calcium** et ses os sont moins bien minéralisés, donc plus fragiles : ils ont tendance à se déformer, parfois à se fracturer. Aujourd'hui, on donne systématiquement de la vitamine D aux enfants dès leur naissance.

c- Le Béribéri :

Le **béribéri** 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.

d- 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.

e- 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.

f- Les Maladies des yeux :

Une alimentation trop pauvre en **vitamine A** peut provoquer des maladies des yeux. Elles sont notamment fréquentes en Inde et en Asie.

g- L'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**.

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.

