

# ECONOMIE FAMILIALE (COURS 9 EME ANNEE)

## ALIMENTATION :



Paniers d'aliments

### I- Les Maladies de la digestion :

L'hygiène joue un rôle important dans l'alimentation. Un aliment contaminé par les microbes provoque des maladies comme la diarrhée, le choléra, des vomissements et autre intoxication alimentaire.

## A- La Diarrhée :



Enfant diarrhéique

### 1- Définition :

La **diarrhée** est un rejet du contenu gastrique sous forme de **selles** fréquentes et liquides, de matières **fécales** (3 fois ou plus par jour), elle est souvent accompagnée de maux de ventre et de **vomissements**.

### 2- Causes :

La diarrhée est provoquée par une mauvaise alimentation et un manque d'hygiène. Elle peut être causée aussi par la consommation d'eau non potable, une **émotion** forte ou un **sevrage** brusque entraînant un déséquilibre alimentaire chez l'enfant.

Le malade atteint de diarrhée perd beaucoup d'eau, il se déshydrate. Il perd ses forces et amaigrit. Chez l'enfant, la fontanelle devient creuse, sa peau se dessèche.

La diarrhée peut entraîner la mort si elle n'est pas vite soignée.

## B- Le Vomissement :



### 1- Définition :

Le **vomissement** est un **rejet** du contenu gastrique par la bouche. C'est la conséquence d'un **reflexe nerveux** qui permet le relâchement du **sphincter** du **cardia** et favorise les **contractions** du **diaphragme** et des muscles abdominaux.

### 2- Causes :

Le vomissement peut être dû à une **surcharge** de l'estomac, une mauvaise **digestion** des aliments, un manque d'hygiène ou à une maladie.

La personne qui vomit perd beaucoup d'eau et se déshydrate.

Pour éviter le vomissement, il faut :

- Eviter de trop manger.
- Respecter les mesures d'hygiène alimentaire.

## C- La Constipation :



### 1- Définition :

La **constipation**, difficulté d'aller à la selle. La constipation est une maladie de la digestion se manifestant par une rareté ou une difficulté d'évacuation des selles.

### 2- Causes :

La constipation est causée par une mauvaise alimentation et une mauvaise digestion des aliments. Les selles dures et difficiles à évacuer sortent parfois comme des crottins. Le malade peut avoir des maux de tête, des **vertiges** et des douleurs lombaires.

Pour éviter la constipation, il faut :

- Prendre à jeun le matin un grand verre d'eau, une tasse de lait chaud ou un verre de jus de fruits (orange).
- Consommer régulièrement des fruits et des légumes.
- Consommer régulièrement du miel.

### Questions :

- 1- Pourquoi doit-on laver les aliments avant de les préparer ?
- 2- Quelles sont les conséquences de la consommation d'aliments souillés ?
- 3- Citez les maladies liées à la consommation d'aliments souillés.
- 4- Qu'est-ce que la diarrhée et comment se manifeste- elle ?

- 5- Quel remède apporte-on aux malades diarrhéiques ?
- 6- Qu'appelle-t-on vomissement et quelles en sont les causes ?
- 7- Qu'appelle-t-on constipation et comment se manifeste-elle ?
- 8- Comment peut-on éviter la constipation ?

## II- Préparation de l'eau de santé :

L'eau joue un rôle important dans le fonctionnement de notre corps. Elle représente **80%** du poids du corps humains.

Au cours de la diarrhée, le corps perd beaucoup d'eau qu'il faut compenser.



Sachet d'eau de santé

### 1- Préparation :

L'eau de santé se prépare de la façon suivante :

- Mesurer un litre d'eau potable avec 12 verres à thé N°8.
- Verser cette eau dans un récipient propre et y ajouter 2 pincées de sel en poudre de 3 doigts.

- Ajouter aussi un demi – verre de thé N°8 de sucre en poudre, puis faire le mélange.

Il est possible de préparer de l'eau sucrée salée pour seulement un verre de thé N°8.

- Un citron ou une orange.

### Retenons :

- Avant de commencer la préparation de l'eau de santé, il faut se laver les mains avec de l'eau et du savon.
- Verser l'eau dans un récipient propre ; ajouter le sucre, le sel et le jus de citron ou d'orange ; remuer le tout avec une cuillère.
- Le sachet de solution de réhydratation orale (SRO) est préparé par l'UNICEF et prêt pour l'utilisation. Il est vendu en pharmacie.
- Il faut verser le contenu du sachet dans un litre d'eau potable et le remuer avec une cuillère.
- L'eau de santé doit être donnée au malade par petite quantité. Au début toutes les **10 minutes** ; ensuite toutes les **2 ou 3 heures**.
- Il faut jamais réutiliser la solution préparée la veille.

C'est une solution de réhydratation orale (SRO) qu'on fait absorber à un malade atteint de diarrhée ou de vomissement pour remplacer les pertes en eau et en sels minéraux.

L'eau de santé se compose d'eau potable, de sucre et de sel.

### Questions :

- 1- Qu'est-ce que l'eau de santé ?
- 2- Comment prépare-t-on l'eau de santé ?
- 3- Pourquoi donne-t-on l'eau de santé à un malade ?

### III- Avitaminose et Carence en éléments minéraux :

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.

## IV- Intoxication alimentaire et Empoisonnement :



Fruits pourris

## 1- Définitions :

### a- Intoxication :

L'**intoxication** est l'agression de l'**organisme** par des **substances toxiques** ; il peut s'agir de **poisons** absorbés accidentellement (**empoisonnement**), ou de **médicaments** pris en trop grande quantité, ou de **toxines** présentes dans les aliments.

Dans les intoxications alimentaires, les substances toxiques peuvent se trouver déjà dans les aliments (**champignons** ou poissons vénéneux), ou se former à la suite de **contaminations bactériennes**.

L'intoxication peut être également produite par des substances normalement sans danger pour l'organisme mais, comme l'**alcool éthylique**, prises en trop grande quantité.

### b- Empoisonnement :

On appelle **empoisonnement**, l'introduction dans l'organisme d'une substance toxique appelée **poison**.

L'empoisonnement est causé par la consommation de produits toxiques (**insecticides, soude caustique, acide, médicaments**, etc.).

## 2- Manifestations :

L'intoxication alimentaire se manifeste par de violents maux de ventre, des nausées, des vomissements et parfois de diarrhée pouvant entraîner la mort.

Quant à l'empoisonnement, il occasionne de graves désordres dans l'organisme suivant la nature du poison, allant de la salivation, des vertiges, des convulsions, des hallucinations, des lésions au niveau de la bouche et de la gorge et même des troubles de la vision, qui peuvent parfois conduire à la mort.

## Questions :

- 1- Qu'appelle-t-on intoxication alimentaire ?
- 2- Quelles sont les causes de l'intoxication alimentaire ?
- 3- Qu'est-ce que l'empoisonnement ?
- 4- Quelles sont les causes de l'empoisonnement ?

**PUERIE CULTURE :**



**I- Allaitement maternel :**



**Femme allaitant son bébé**

## 1- Définition :

L'allaitement maternel est le mode d'alimentation naturelle pour un enfant. Le lait maternel est le meilleur aliment qui permet le développement harmonieux du bébé.

## 2- Avantages :

Le lait maternel présente les avantages suivants :

### - **Qualité nutritionnelle.**

Le lait maternel est le plus adapté aux besoins nutritionnels de l'enfant jusqu'à six mois. Il contient des éléments constructeurs (**protides**) entièrement assimilables, des éléments énergétiques (**glucides-lipides**), des vitamines et sels minéraux judicieusement dosés et équilibrés.

### - **Digestibilité.**

La digestion du lait maternel est aisée, rapide et complète grâce aux éléments nutritifs facilement assimilables qu'il contient. La **succion** favorise la sécrétion du **suc gastrique** et les **contractions** du **tube digestif**.

### - **Propreté.**

Le lait maternel est très propre car il est transmis directement du sein de la mère à la bouche de l'enfant sans aucune manipulation.

### - **Economique.**

Le lait maternel ne s'achète pas mais il faut bien nourrir la femme allaitante. Cette alimentation demande moins de dépenses que l'achat du lait en poudre et du biberon.

### - **Effet protecteur.**

Grâce à ses propriétés anti-infectieuses, le lait maternel protège l'enfant jusqu'à six mois contre la diarrhée, la rougeole, etc.

- **Affectivité.**

Le lait maternel rapproche la mère de l'enfant en créant un climat d'amour entre eux. L'affection de la mère constitue un facteur important du développement de l'enfant.

**Questions :**

Réponds par vrai ou faux.

- |   |      |      |
|---|------|------|
| • Le lait maternel est facile à digérer.              | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel coûte cher.                        | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est propre et sain.                | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel donne des maladies à l'enfant.     | VRAI | FAUX |
| • Le lait maternel est le meilleur lait pour le bébé. | VRAI | FAUX |

**EXERCICE :**

Parmi les aliments suivants : légumes, fruits, alcool, lait, yaourt, café, thé, quels sont ceux qu'une femme allaitant doit manger ?

**JE DOIS SAVOIR :**

Le lait maternel est le seul aliment qui répond aux besoins du bébé pendant les six premiers mois de sa vie.

Il contient tous les éléments nutritifs dont il a besoin.

Il contient également des anticorps qui le protègent contre les maladies.

Le lait maternel est facile à digérer.

Il est propre car il passe directement du sein à la bouche du bébé.

Il est économique parce qu'on ne l'achète pas.

Il protège l'enfant et crée un climat d'amour et de sécurité entre la mère et l'enfant.

Une femme qui allaite doit bien manger (légumes, fruits, lait) et éviter les excitants (tabac, café, thé) et l'alcool.

Elle doit être toujours propre. Elle doit mener une vie active normale.

**Questions :**

- 1- Qu'appelle-t-on allaitement maternel ?
- 2- Quels sont les avantages du lait maternel ?

## II- Allaitement artificiel :



**Bébé au biberon**

### 1- Définition :

On appelle allaitement artificiel, le mode d'alimentation du bébé avec un lait autre que le lait maternel.

Ce n'est que dans des cas d'impossibilité absolue pour la mère d'allaiter (décès, maladie très grave) qu'il faudra recourir à l'allaitement artificiel.

Contrairement au lait de la mère, le lait de vache est mal adapté aux besoins de l'enfant de par sa composition chimique. La digestion est difficile car les protides forment dans l'estomac, une masse compacte difficilement pénétrable par les **sucs digestifs**.

### 2- Méthode :

En général, l'enfant reçoit jusqu'à six repas par jour jusqu'à quatre mois. L'usage du biberon est obligatoire dans l'allaitement artificiel.

Pour donner le biberon, il est recommandé de :

- se laver soigneusement les mains et protéger les vêtements de l'enfant par un linge propre ;
- régler la tétine sur le biberon sans la toucher avec les doigts ;
- évaluer la température du lait en faisant tomber quelques gouttes sur le dos de la main ;
- tenir l'enfant dans ses bras de façon à l'asseoir commodément sur les genoux.

### 3- Inconvénients :

L'allaitement artificiel est plus coûteux à cause de l'achat régulier du lait et des biberons. Aussi, le lait de vache qui peut être souillé à sa source et à travers les différentes manipulations, devient facilement un milieu favorable à la multiplication des **germes pathogènes**.

L'allaitement artificiel par l'usage d'un biberon comporte les dangers suivants :

- Le danger d'infection par absence de stérilisation et manque d'hygiène.
- Les troubles digestifs provoqués par une mauvaise dilution du lait concentré ou en poudre.

### 4- Entretien du biberon :



**Entretien du biberon**

Pour bien entretenir un biberon, il faut :

- laver et brosser le biberon à l'aide d'un goupillon spécial avec de l'eau et du savon ;
- rincer soigneusement à grande eau ;
- faire bouillir le biberon pendant ¼ heure et laisser refroidir ;

- retourner les tétines, les laver avec de l'eau savonneuse, les bouillir et les brosser des deux côtés.

Il ne faut jamais laisser le reste de lait se dessécher dans un biberon.

### **Questions :**

- 1- Qu'est-ce que l'allaitement artificiel ?
- 2- Quels sont les inconvénients de l'allaitement artificiel ?
- 3- Comment doit-on faire l'allaitement artificiel ?
- 4- Quelle est la différence entre allaitement artificiel et allaitement mixte ?
- 5- Dans quels cas doit-on appliquer l'allaitement artificiel ?

### **III- Allaitement mixte :**



### **Allaitement mixte**

#### **1- Définition :**

On appelle allaitement mixte, le mode d'alimentation qui consiste à compléter le lait maternel par le lait de vache.

## **2- Conditions :**

L'allaitement maternel est pratiqué dans les conditions suivantes :

- la sous-alimentation de l'enfant due à l'insuffisance du lait maternel ;
- la naissance prématurée de l'enfant qui exige un lait plus riche en protéides ;
- la gémellité entraînant le risque de surmenage physique de la mère et une sous-alimentation des jumeaux ;
- le travail de la mère hors du domicile ;
- la montée laiteuse lente.

## **3- Méthodes :**

L'allaitement mixte est pratiqué de deux manières :

### **a- Allaitement mixte complémentaire :**

Elle consiste à compléter l'allaitement au sein par la quantité convenable de lait de vache. Les avantages qu'elle offre sont :

- Elle entretient la sécrétion lactée puisque les seins sont donnés à chaque tétée.
- Elle favorise la digestion du lait de vache ajouté au lait de la mère.

### **b- Allaitement par alternance ou substitution :**

Elle est pratiquée par une femme qui travaille en dehors de la famille et consiste à remplacer une ou deux tétées de la journée par un biberon.

L'allaitement mixte bien tenu donne de bons résultats :

- il favorise une bonne digestion du lait de vache ;
- l'enfant bénéficie des avantages de l'allaitement au sein (croissance régulière, nutrition suffisante, selles normales);
- il prépare progressivement le nourrisson au sevrage.

### **Questions :**

- 1- Que font ces femmes ?
- 2- Comment appelle-t-on ces deux modes d'allaitement ?
- 3- Qu'appelle-t-on allaitement mixte ?
- 4- Quelles sont les différentes méthodes de l'allaitement mixte ?
- 5- Quels sont les avantages de l'allaitement mixte ?

### **IV- Le Sevrage :**



**Enfant sevré**

#### **1- Définition :**

Le sevrage est l'acte par lequel on sépare l'enfant du sein. Il consiste à remplacer progressivement les tétées ou les biberons par des aliments autres que le lait.

Le sevrage a pour but de modifier la valeur alimentaire du régime de l'enfant et non d'augmenter la ration.

A six mois, le lait maternel, même s'il reste suffisant, ne répond plus qualitativement aux besoins de l'enfant car il est pauvre en **fer** et en **vitamine C**.

A cet âge, l'enfant a besoin d'un régime alimentaire suffisant et équilibré, capable d'assurer son développement harmonieux (développement des os, parution des dents, etc.). C'est pourquoi, la nécessité d'introduire de nouveaux aliments dans son régime alimentaire s'impose.



## **2- Méthode :**

Le sevrage doit être progressif : les tétées sont remplacées progressivement par des aliments nouveaux. Ainsi, l'enfant s'habitue peu à peu à son nouveau régime.

Le sevrage doit être mené prudemment : il ne faut pas sevrer l'enfant pendant les périodes de fortes chaleurs, de poussée dentaire, de maladie ou de vaccination.

## **Questions :**

- 1- Qu'est-ce que le sevrage ?
- 2- Quelle est l'importance du sevrage ?
- 3- Comment pratique-t-on le sevrage ?

#### 4- Classification des aliments :

Un aliment est ce que l'homme mange pour vivre. Les aliments proviennent des animaux et des plantes.

Certains aliments se mangent crus, d'autres cuis. Ils sont groupés suivant les substances nutritives qu'ils contiennent et le rôle qu'ils jouent dans l'organisme.

Tous les aliments que nous consommons proviennent pour la plupart soit des plantes, soit des animaux.

##### a- Les aliments provenant des animaux :



##### b- Les aliments provenant des plantes :



On distingue :

- **Les aliments qui font grandir** : Viande, poisson, œuf, lait, pois, haricot, etc.
- **Les aliments qui donnent la force** : Mil, riz, maïs ; igname, patate, huile, beurre, pommes de terre, etc.
- **Les aliments qui protègent** : Salade, carotte, orange, banane, papaye, goyave, feuilles, etc.

#### V- **Les Maladies nutritionnelles :**

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.

## 1- Le Kwashiorkor :



Enfant atteint de kwashiorkor

### a- Définition :

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**).

### b- Symptômes :

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.

### c- Traitement :

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.

### Questions :

- 1- Qu'est-ce que le kwashiorkor ?
- 2- Quelles sont les causes du kwashiorkor ?
- 3- Comment peut-on lutter contre le kwashiorkor ?

### 2- Le Rachitisme :



Enfants atteints de rachitisme

### **a- Définition :**

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**).

### **b- Symptômes :**

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.

### **c- Traitement :**

Aujourd'hui, on donne systématiquement de la **vitamine D** aux enfants dès leur naissance.

### **Questions :**

- 1- Qu'est-ce que le rachitisme ?
- 2- Quelles sont les causes du rachitisme ?
- 3- Comment se manifeste le rachitisme ?

### 3- Le Marasme :



Enfants atteints de marasme

#### a- Définition :

Le marasme est une maladie nutritionnelle due à un régime alimentaire pauvre et déséquilibré, comme dans le cas du kwashiorkor, qui provoque une diminution à la fois des **apports énergétiques** (glucides, lipides) et des **apports plastiques** (protides).

#### b- Symptômes :

Contrairement au kwashiorkor, le marasme ne présente au début ni d'**œdème** ni de **lésion cutanées**, mais l'état général de l'enfant semble profondément atteint. La fonte musculaire est impressionnante (amaigrissement).

Les croissances en taille et en poids sont manifestement en retard. L'enfant à l'allure d'un vieillard. Par contre, il conserve son appétit et reste longtemps vif et présent.

En absence de traitement, la maladie évolue vers la mort en quelques semaines après l'apparition des œdèmes. En cas de survie, le malade est exposé à des séquelles (retard de croissance en taille et poids).

### **c- Traitement :**

Le traitement du marasme est relativement facile. La prévention du marasme consiste à donner à l'enfant un régime alimentaire équilibré, contenant suffisamment de calories et de protides pour satisfaire les besoins cellulaires en période de croissance.

Ces besoins doivent parfaitement être couverts pendant les **six premiers mois** de l'allaitement maternel. Cette tendance se renverse au-delà de **six mois**, car le lait maternel devient insuffisant.

Enfin, le traitement curatif se fait dans un centre hospitalier.

### **Questions :**

- 1- Qu'est-ce que le marasme et comment se manifeste-t-il ?
- 2- Quelles sont les causes du marasme ?
- 3- Comment lutte-t-on contre le marasme ?
- 4- Quelle différence fais-tu entre le marasme et le kwashiorkor ?