

LA MALNUTRITION

I- Généralité :

1- Définition :

Quand les apports fournis par l'alimentation ne sont pas adaptés aux besoins de l'organisme, on parle de **malnutrition**. La malnutrition peut être liée à trois situations différentes : une alimentation **en quantité insuffisante**, une alimentation en quantité suffisante mais **déséquilibrée**, ou une alimentation **en quantité trop importante**, mais également déséquilibrée (on peut être suralimenté et manquer de nutriments essentiels comme les vitamines et les minéraux).

2- La suralimentation :

Dans les pays riches, on est de plus en plus victime de **suralimentation** : on mange trop, et trop souvent (de plus en plus de grignotage en dehors des repas). De plus, l'alimentation est de plus en plus déséquilibrée : on mange trop riche, trop gras, trop sucré, trop salé, trop vite. **On manque de fibres, de vitamines, de minéraux**. On boit aussi de plus en plus mal : trop de boissons sucrées (sodas) au lieu d'eau.

Une alimentation de ce type, trop déséquilibrée et trop riche, associée à un **mode de vie sédentaire**, provoque **surpoids** et **obésité** (aux États-Unis par exemple, 2 personnes sur 3 présentent un excès de poids ; 1 sur 3 est obèse). Ces situations augmentent beaucoup le risque de développer de **nombreuses maladies** : maladies du cœur, **cancers**, **diabète**, **cholestérol**, **hypertension**, etc.

3- La sous-alimentation :

Dans les régions rurales des pays pauvres, la malnutrition est souvent liée au **manque de nourriture**. Un tiers des habitants de notre planète (2 milliards de personnes) ne mangent pas à leur faim : ils sont **sous-alimentés**. Quand ils manquent de tous les nutriments dont leur organisme a besoin pour fonctionner, on parle de **dénutrition**.

Mais, même si les quantités de nourriture sont suffisantes pour survivre, les populations des pays pauvres n'ont, trop souvent, accès qu'à quelques aliments : leur alimentation n'est pas assez variée pour les maintenir en bonne santé. Elles manquent de protéines animales, de fruits et de légumes verts. Cette malnutrition provoque des **carences alimentaires** à l'origine de plusieurs maladies graves, comme le **kwashiorkor** (manque de protéines) et le **béribéri** (manque de **vitamine B**).

« Près de **30 %** de la population mondiale souffre de malnutrition sous une forme ou une autre. Ceux qui ne reçoivent pas suffisamment d'aliments énergétiques ou de nutriments essentiels ne peuvent mener une vie saine et active. (...) Parallèlement, des centaines de millions de personnes souffrent de maladies causées par une alimentation trop abondante ou déséquilibrée. Plus de la moitié des maladies dans le monde peut être attribuée à la faim, à un apport énergétique déséquilibré ou à des carences en vitamines ou en sels minéraux. »

Ce texte est tiré d'un document de la FAO (l'Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture) intitulé *le Spectre de la malnutrition*.