

LES CARENCES NUTRITIONNELLES.

Introduction et généralités :

Il y a carence nutritionnelle lorsque l'organisme n'a pas reçu la quantité suffisante de nutriments dont il a besoin.

- Cela peut provoquer une sous-nutrition ou malnutrition pouvant engendrer des maladies plus ou moins graves.
- Inversement, une pathologie ou des troubles de certains organes peuvent provoquer une insuffisance nutritionnelle.

Définition : carence nutritionnelle :

La carence nutritionnelle se produit lorsqu'on n'absorbe pas la quantité suffisante de nutriments nécessaires à l'équilibre alimentaire de notre organisme.

Les besoins énergétiques et apports nutritionnels conseillés (ANC) définissent la ration « idéale » pour ces nutriments.

Il y a carence lorsqu'une personne n'a pas pu absorber au moins 2/3 des ANC. Ce manque peut concerner des micronutriments (vitamines, minéraux, oligo-éléments) ou des macronutriments (glucides, protéines, lipides).

Origine des carences alimentaires :

Parmi les principales origines d'une carence nutritionnelles, il y a :

- **Une insuffisance nutritionnelle dans l'alimentation** : il s'agit d'une carence d'apport au niveau de l'alimentation quotidienne. Un nutriment bien précis n'est pas contenu dans la ration alimentaire de manière volontaire ou non. Cela se produit généralement lors d'un régime (carence en vitamine C qui provoque le scorbut).
- **La malabsorption** : cela se produit lorsque l'alimentation contient le nutriment, mais que l'organisme n'arrive pas à l'absorber normalement dans son système digestif à cause de troubles enzymologiques ou mécaniques. Par exemple une maladie de l'intestin grêle peut provoquer la malabsorption de fer, de calcium ou de graisse bien que ces éléments soient contenus dans le bol alimentaire.

- **Le défaut d'assimilation** : dans ce cas, le bol alimentaire contient le nutriment qui est à son tour bien absorbé par les voies digestives, mais c'est le métabolisme cellulaire qui ne l'utilise pas comme il le faut. Le diabète est par exemple la conséquence d'une mauvaise utilisation du glucose au niveau cellulaire.

Les types de carence alimentaire les plus courants :

La carence en calcium : il s'agit du manque le plus connu dans le monde. Il touche essentiellement les femmes en ménopause et les personnes âgées, mais les enfants sont ceux qui sont les plus vulnérables lorsqu'ils sont touchés.

La carence en calcium : en cas de manque prolongé, provoque une insuffisance de la masse osseuse, de convulsions, de problèmes de rythmes cardiaques et d'affaiblissement des os (ostéoporose).

Notons que l'organisme contient plus d'un kilogramme de calcium, puisque ce minéral participe au développement des os, des dents, des nerfs, des muscles et du cœur. L'organisme a ainsi besoin de 0,5 g de calcium par jour pour un bébé de 1 an, et de 1,3 g à 1,5 g pour un jeune de 18 ans, une femme enceinte ou personne âgée ; la moyenne pour un adulte étant 1 g/jour.

Aliments riches en calcium : lait, yaourt, fromage, principalement les fromages à pâte cuite), la sardine à l'huile, le persil, l'épinard, l'amande...

La carence en fer : appelée anémie ferriprive. Le fer est le principal minéral qui participe à la production de globules rouges. Lorsqu'une personne est atteinte d'une insuffisance en fer, ses globules rouges deviennent plus pâles, plus petits et moins nombreux.

L'anémie ferriprive provoque plusieurs symptômes : de grosses fatigues, des maux de tête, la chute de cheveux, un retard de croissance, une diminution de la faculté intellectuelle,...

Aliments riches en fer : viande rouge, le jaune d'œuf, les légumes verts feuillus, les moules, la laitue. L'organisme a besoin de 10 mg de fer par jour et cela monte de 15 à 20 mg/jour pour une femme qui a ses règles.

La carence en magnésium : le corps d'un homme a besoin de 420 mg/jour de magnésium et 360 mg/jour pour celui d'une femme. En cas de carence, le sujet est atteint de stress, de fatigue ou de crampes musculaires.

Aliments riches en magnésium : les fruits de mer, la peau des graines, les poissons. Le cacao, l'amande, l'arachide, les noix et noisettes, le chocolat.

La carence en protéines : appelé « kwashiorkor », le manque de protéines touche principalement les jeunes enfants de 6 mois à trois ans dans les pays pauvres. Cela se produit lorsque leurs aliments ne contiennent pas de nutriments d'origine animale alors qu'ils ne sont plus allaités au sein. Les premiers symptômes sont la fatigue ou encore l'anémie. En l'absence de correction alimentaire ou de traitement adapté, la carence conduit à un retard ou un arrêt de croissance, l'amaigrissement et la diminution de la masse musculaire, le gonflement du ventre, ou encore à des troubles digestifs et mentaux.

Pour corriger ce manque de protéines, la consommation de viande, de lait ou de poisson permet notamment de corriger cette carence.

Les carences en vitamines :

Selon l'OMS le manque de **vitamine A** est à l'origine de la majorité des cas de cécité chez l'enfant (aveugle). Chez la femme enceinte, cela augmente le risque de mortalité maternelle. Cette vitamine est effectivement très importante pour la santé des yeux, le système immunitaire et la reproduction.

Aliments riches en vitamine A : le lait maternel ainsi que les légumes verts (brocoli, haricots verts, poivron...), les fruits et légumes oranges (carottes, abricots, papayes...), et les fruits rougeâtres.

Le **manque de vitamine B1** ou thiamine est à l'origine de lésions nerveuses et musculaires ainsi que de problèmes cardiaques. Il provoque une maladie appelée béribéri qui s'annonce par la fatigue. Cette carence est particulièrement courante chez les populations qui mangent du riz décortiqué.

La **carence en vitamine B9 (Folates)** conduit à des troubles du système nerveux, du développement du cerveau et de la production d'ADN et de globules rouges. Cette vitamine participe grandement au développement fœtal et à la formation du cerveau et de la moelle épinière des tout-petits. Le manque de folate provoque des anomalies congénitales, l'anémie ou des troubles de croissance.

Aliments riches en folates : Ce nutriment est présent dans les crustacés, la volaille, les haricots et les légumes verts.

La **carence en vitamine C** conduit à une maladie appelée scorbut. Parmi les symptômes les plus courants, il y a le saignement des gencives, la fatigue et parfois la perte des dents.

Aliments riches en vitamine C : tous les fruits et légumes (agrumes

Le **manque de vitamine D** représente une épidémie mondiale puisqu'elle touche plus de 50% de la population. Cette vitamine joue un rôle important sur la santé osseuse et la fixation de calcium adapté à l'organisme, notamment pour le développement des os et des dents. Une carence en vitamine D peut ainsi provoquer un retard ou un trouble de la croissance osseuse (rachitisme) et par extension aux conséquences d'une carence en calcium.

Aliments riche en vitamine D : les produits laitiers, le saumon ou l'huile de foie de morue. Sachez que l'exposition au soleil de 5 à 30 minutes permet à la peau de fabriquer de la vitamine D. L'organisme en aura assez si cette exposition se fait au moins 2 fois par

Diagnostic et traitement

La carence nutritionnelle est facilement détectée par un médecin lors d'un entretien oral, mais une analyse de sang ou une formule sanguine complète (FSC) sont les plus fiables.

Pour le traitement, un régime spécifique suffit parfois à combler les apports qui manquent à l'organisme.

En général, les symptômes d'une maladie qu'aurait causée une carence nutritionnelle disparaissent après ce régime. Il faudra alors refaire une analyse de sang après plusieurs semaines pour vérifier si le problème est résolu.