

La malnutrition

ALIMENTATION INADEQUATE

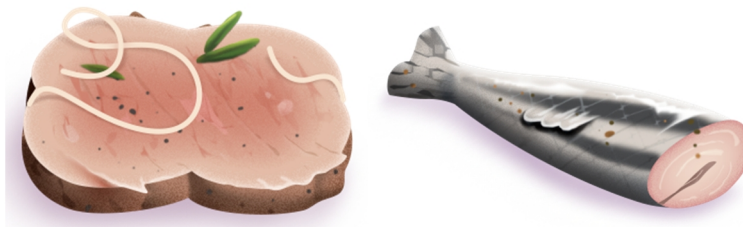
La malnutrition est un problème de santé majeur dans le monde. On parle de malnutrition lorsqu'on ne se nourrit pas assez, c'est la **sous-alimentation**.

Dans les pays occidentalisés, les problèmes de malnutrition sont souvent liés à une **suralimentation** qui engendre des risques accrus pour la santé. Mais on rencontre aussi des situations de sous-alimentation, par exemple chez les personnes âgées.

Des régimes sévères excluant plusieurs groupes alimentaires peuvent aussi amener à des carences nutritionnelles. C'est ce qu'on appelle un **déséquilibre alimentaire**. Si un groupe alimentaire est absent, ou pas suffisamment présent, dans notre alimentation, on parle donc aussi de malnutrition.

CARENCES

Le **fer** est un des éléments les plus présents sur terre, mais dont la carence est la plus répandue. Deux milliards de personnes souffrent d'une carence en fer.



La viande et le poisson sont de bonnes sources de fer. Les végétaux en contiennent parfois de bonnes quantités, mais l'absorption de ce fer est moins efficace. Elle est toutefois améliorée par la consommation simultanée d'aliments riches en vitamine C. Le manque de fer peut être causé par des parasites intestinaux, des pertes de sang ou des besoins accrus pendant la croissance. Si l'alimentation ne suffit pas, la supplémentation est un autre moyen de pallier à ce manque.

Dans le monde, la malnutrition due à une **sous-alimentation** est un problème majeur dans certaines régions où la grande majorité de la population souffre de diverses carences sévères. Cet état de sous-alimentation nuit très souvent au développement physique et cérébral des enfants et contribue dans certains cas à une mortalité précoce chez les nourrissons ou les enfants.