

Prévention des Carences Alimentaires

Vitamines

et

Sels minéraux

Intervention de Monsieur Gérard HOUDAER
Bénévole Actif de l'AFD d'Aix-Pays de Provence
Formateur de la Banque Alimentaire (13)

*Pour avoir une alimentation équilibrée,
il faut apporter trois types d'aliments :*

Les aliments bâtisseurs

Les aliments énergétiques

Les aliments fonctionnels

Chaque aliment, qu'il soit d'origine végétal ou animal, contient différents nutriments, des protéines, des glucides, des lipides, des vitamines et des sels minéraux.

Les vitamines, substances sans valeur énergétique, sont impliquées dans de nombreuses fonctions biologiques : la croissance, le développement osseux, la digestion, la fourniture d'énergie aux cellules, la vision, la coagulation du sang, la contraction musculaire, le fonctionnement du système nerveux ou immunitaire, la synthèse d'ADN, etc.

Treize familles de vitamines sont définies et classées en deux catégories :

Quatre vitamines liposolubles (*A, D, E et K*) sont dans la partie lipidique des aliments.

Neuf vitamines hydrosolubles, les huit du groupe *B* et la vitamine *C*, se retrouvent dans la partie aqueuse des aliments.

Les minéraux sont également indispensables
au bon fonctionnement de notre organisme.

Ils sont classés en deux catégories

- les éléments minéraux majeurs ou macroéléments
- les oligoéléments ou éléments de traces.

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



FATIGUE



DEFICIENCY



DEFICIENCY

Déshydratation, ostéoporose, anémie,
kwashiorkor, rachitisme, béribéri,
pellagre, scorbut, cécité, déficience
immunitaire, soif, caries, reins, crétinisme
dépression.....

A chaque **C**arence,
une **C**ause
comment la **C**orriger

La déshydratation

La déshydratation survient lorsque des pertes excessives d'eau ne sont pas compensées par les apports :

- suite à des diarrhées, des vomissements
- dans certaines maladies chroniques
- en cas de prise excessive de médicaments diurétiques
- lors d'une prise excessive d'alcool
- en cas de transpiration excessive

Il est conseillé de boire entre 1,5 L et 2 L d'eau par jour variant en fonction des activités physiques et sportives individuelles, de certaines pathologies ou de la saison.

Pour éviter la déshydratation

Rafrâichir

Eventer

Compenser ses pertes en eau

Placer sous surveillance

L'ostéoporose

L'ostéoporose est une déminéralisation des os due à **une carence en calcium** qui se manifeste par une fragilité osseuse .

Davantage présente chez les femmes, notamment après la ménopause, sa **prévention** passe par

- Une alimentation riche en **vitamine D**
- Un apport suffisant en **calcium**.
- Une **activité physique régulière**

L'anémie

Elle se caractérise par un manque de globules rouges qui servent à apporter de l'oxygène aux tissus et aux organes.

Les symptômes les plus fréquents sont :

- Fatigue
- Etourdissements
- Pâleur
- Essoufflement

Causes donnant lieu à une anémie

Carence en **fer** ou anémie ferriprive

Carence en vitamines **B9** ou **B12**

Maladie de la moelle osseuse ou génétique

Hémorragie.

Pour établir un diagnostic, il est nécessaire d'entreprendre un examen en laboratoire d'un échantillon de sang.

Kwashiorkor

Le *kwashiorkor* est un syndrome de malnutrition par **carence en protéines**.

Il touche les jeunes enfants qui, âgés de six mois à trois ans sont brutalement sevrés du lait maternel et passent à une alimentation trop pauvre en protéines.

On constate une hypo protéinémie, ascite (gros ventre protubérant) et œdème des extrémités ; La croissance est retardée ou arrêtée ;

Rachitisme

Maladie de la croissance et de l'ossification observée chez le nourrisson et le jeune enfant généralement due à une carence en **vitamine D** entraînant un défaut de maturation de l'os sur lequel le calcium et le phosphore ne parviennent pas à se fixer.

Une carence en vitamine D peut être secondaire à

- Un défaut d'exposition solaire
- Une carence alimentaire.

Béribéri

Maladie due à une **carence de vitamine B1**, assez fréquent dans les pays asiatiques, en particulier parmi les populations qui mangent surtout du riz décortiqué.

Elle provoque une insuffisance cardiaque, une fatigue intense et des troubles neurologiques.

La levure alimentaire est riche en vitamine B1 suivie d'un panel de céréales majoritairement consommés au petit déjeuner ou encore la viande de porc et le jambon cuit

Pellagre

La pellagre est une maladie rare due à une **carence en vitamine B3 (ou PP)**.

La maladie se caractérise par les trois D:

Dermatose, **D**iarrhée, **D**émence

La supplémentation entraîne la régression rapide des signes cutanés, puis neurologiques et digestifs.

Scorbut

Une **carence en vitamine C** entraîne le scorbut, qui se manifeste par une inflammation et un saignement des gencives (parfois perte des dents), les blessures qui n'arrivent pas à cicatriser et une faiblesse généralisée

La vitamine C est présente dans les fruits et les légumes. Le chou cru, le poivron cru ou encore le radis noir, les agrumes, les fruits exotiques, les fruits rouges nous fournissent un apport important

Vision

Une **carence en vitamine A** peut provoquer des maladies des yeux, notamment fréquentes en Inde et en Asie. Les premiers signes sont la photophobie et la cécité crépusculaire.

Reconnues pour leurs propriétés anti-oxydantes, les **vitamines C** et **E** pourraient être des agents efficaces contre la dégénérescence maculaire et l'apparition de la cataracte.

Déficiences immunitaires

Les **carences en zinc** pourraient être impliquées dans différentes maladies chroniques (diabète, maladies cardiovasculaires, cancer) dans lesquelles l'inflammation joue un rôle. Les personnes âgées sont plus à risque pour le déficit en zinc.

Le zinc est un oligo-élément essentiel qui empêche une réaction inflammatoire excessive .

On le trouve dans les aliments riches en protéines comme la viande et les fruits de mer.

Soif

Une **carence en magnésium** se manifeste généralement par une soif très intense, que même de grandes quantités d'eau ne peuvent combler.

Le magnésium fait partie des minéraux des plus importants. Les légumineuses, les graines, les noix, les grains entiers, le germe de blé, les légumes à feuilles vert foncé, le cacao, la levure de bière et certaines eaux minérales sont de bonnes sources de magnésium.

Caries

Le fluor est un oligo-élément capable de s'intégrer superficiellement à l'émail des dents et d'augmenter ainsi sa résistance aux attaques acides des bactéries.

Les causes de caries dentaires sont multiples mais les sucres, notamment lorsqu'ils sont consommés entre les repas, restent les principaux responsables

Une **carence en fluor** serait également responsable de l'apparition de caries.

Reins - hypokaliémie

Le potassium participe au bon fonctionnement des reins et des glandes surrénales.

Une **carence en potassium** (en cas d'anorexie ou d'alimentation riche en hydrates de carbone associée à une consommation chronique d'alcool par exemple) peut être à l'origine d'une hypokaliémie définie par une concentration plasmatique de potassium insuffisante.

Crétinisme

Maladie causée par une **carence en iode** ou par un manque d'hormones thyroïdiennes, qui provoque un arrêt du développement physique et mental

Le crétinisme endémique a été éliminé par l'utilisation de sel de table, et d'autres aliments, enrichi en iode.

Troubles de l'humeur

Une alimentation équilibrée joue un rôle protecteur dans le développement de troubles de l'humeur liés aux carences nutritionnelles.

- Une anémie résultant d'une **carence en fer** entraîne un sentiment de fatigue et de faiblesse.
- **Les vitamines du complexe B** interviennent dans de nombreuses réactions de l'organisme qui peuvent affecter notre humeur. La carence en vitamine B12 peut causer de la fatigue et une baisse de productivité.

De manière générale, en l'absence de pathologie, la couverture des besoins nutritionnels est possible par une alimentation variée et équilibrée associée à une activité physique adaptée.

Pour couvrir vos besoins en vitamines et minéraux:

- Consommer plus de légumes verts et de fruits.
- Augmenter la consommation de pain et féculents
- Faire un bon choix des matières grasses : limiter les graisses animales au profit des graisses végétales.
- Manger du poisson 2 à 3 fois par semaine.
- Varier le choix des viandes

Un régime insuffisamment varié expose à un risque de couverture insuffisante des besoins nutritionnels.

*Dans ces cas particuliers, le recours aux **compléments alimentaires** peut présenter un intérêt. Il est alors fortement recommandé de **solliciter l'avis d'un professionnel de santé.***