

La malnutrition

ALIMENTATION INADEQUATE

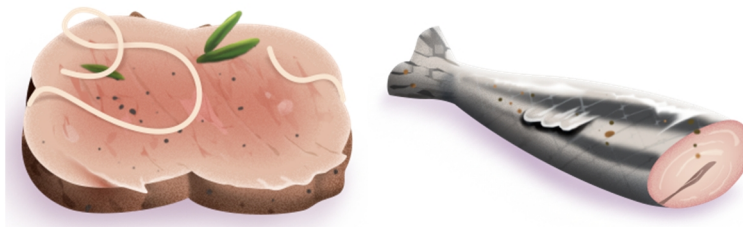
La malnutrition est un problème de santé majeur dans le monde. On parle de malnutrition lorsqu'on ne se nourrit pas assez, c'est la **sous-alimentation**.

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.

La malnutrition

La malnutrition signifie que l'alimentation est...

- adéquate
- inadéquate
- abondante

Lequel de ces termes ne se rapporte pas à la malnutrition.

- Suralimentation
- Sous-alimentation
- Équilibrée

La sous-alimentation signifie que l'on mange...

- pas assez
- trop
- normalement

Quelle carence est la plus répandue à travers le monde ?

- En fer
- En calcium
- En vitamine A

La sous-alimentation est plus fréquente...

- en Afrique
- en Europe
- en Amérique du Nord

Lequel de ces aliments n'est pas une bonne source de fer ?

- Le poisson
- Les pommes de terre
- La viande

Laquelle de ces conséquences n'est pas attribuée à la sous-alimentation des bébés et des enfants ?

- Retard physique et cérébral
- Mortalité
- Le mal de dent

Dans les pays industrialisés, quelle population est susceptible de souffrir de malnutrition ?

- Les enfants
- Les adultes
- Les personnes âgées

Des régimes alimentaires excluant des groupes alimentaires peuvent entraîner des risques de malnutrition.

- Faux
- Vrai

L'absorption de fer provenant des végétaux est plus efficace que celle de fer provenant des animaux.

- Faux
- Vrai

Réponses

La malnutrition signifie que l'alimentation est...

- adéquate**
Faux ! Essaie encore.
- inadéquate**
Bravo ! La malnutrition est la conséquence d'une alimentation inadéquate, composée de trop ou trop peu de nourriture ou caractérisée par l'absence de l'un ou de plusieurs nutriments.
- abondante**
Faux ! Une nutrition trop abondante en fait partie, mais ce n'est pas tout.

Lequel de ces termes ne se rapporte pas à la malnutrition.

- Suralimentation**
Faux ! Suralimentation signifie que l'on se nourrit trop par rapport à nos besoins journaliers. C'est un facteur de malnutrition.
- Sous-alimentation**
Faux ! La sous-alimentation signifie que l'apport des aliments n'est pas suffisant par rapport aux besoins journaliers. C'est un facteur de malnutrition.
- Équilibrée**
Bravo ! Une alimentation équilibrée est une alimentation qui couvre tous les besoins journaliers et qui contient des aliments de chaque groupe alimentaire dans de bonnes proportions.

La sous-alimentation signifie que l'on mange...

- pas assez**
Bravo ! Cela signifie que l'apport des aliments n'est pas suffisant pour couvrir les besoins de l'organisme.
- trop**
Faux ! Dans ce cas, on parle de suralimentation.
- normalement**
Faux ! Essaie encore !

Quelle carence est la plus répandue à travers le monde ?

- En fer**
Bravo ! La carence en fer touche environ 2 milliards de personnes.
- En calcium**
Faux ! Ce n'est pas la plus répandue.
- En vitamine A**
Faux ! la carence en vitamine A est fréquente, surtout dans les pays pauvres, mais ce n'est pas la plus répandue.

La sous-alimentation est plus fréquente...

- en Afrique**
Bravo ! Dans certains pays d'Afrique, le risque de malnutrition est très fréquent, car l'alimentation n'est pas toujours suffisante.
- en Europe**
Faux ! En Europe, le risque de suralimentation est plus fréquent.
- en Amérique du Nord**
Faux ! En Amérique du Nord, le risque de suralimentation est plus fréquent.

Lequel de ces aliments n'est pas une bonne source de fer ?

- Le poisson**
Faux ! Le poisson est une bonne source de fer.
- Les pommes de terre**
Bravo ! La pomme de terre contient peu de fer.
- La viande**
Faux ! La viande est une bonne source de fer.

Laquelle de ces conséquences n'est pas attribuée à la sous-alimentation des bébés et des enfants ?

- Retard physique et cérébral**
Faux ! La sous-alimentation peut entraîner des risques de retard de développement physique et cérébral.
- Mortalité**
Faux ! La mort peut être la conséquence d'une sous-alimentation très importante.
- Le mal de dent**
Bravo ! C'est exact, le mal de dent a une autre origine que la sous-alimentation.

Dans les pays industrialisés, quelle population est susceptible de souffrir de malnutrition ?

- Les enfants**
Faux ! Ce n'est pas la population la plus à risque.
- Les adultes**
Faux ! Ce n'est pas la population la plus à risque.
- Les personnes âgées**
Bravo ! Les personnes âgées sont susceptibles de souffrir de malnutrition lorsqu'elles n'ont plus d'appétit ou bien lorsqu'elles ont des difficultés à mâcher.

Des régimes alimentaires excluant des groupes alimentaires peuvent entraîner des risques de malnutrition.

- Faux**
Faux ! Il est recommandé de manger des aliments de chaque groupe pour éviter les carences en nutriments.
- Vrai**
Bravo ! C'est exact. Le risque est alors très élevé d'avoir des carences concernant les nutriments des groupes alimentaires exclus.

L'absorption de fer provenant des végétaux est plus efficace que celle de fer provenant des animaux.

- Faux**
Bravo ! Le fer provenant des végétaux se trouve sous une forme plus difficile à absorber par l'organisme humain.
- Vrai**
Faux ! Pour t'aider, sache que chez les végétaux, le fer est présent sous une forme différente.

Indice de masse corporelle

[11-13 ans et 14-16 ans]

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) sert de référence pour évaluer le poids corporel.

$$\text{IMC} = \text{Poids} / \text{Taille}^2$$

Pour l'adulte, les risques de problèmes de santé augmentent avec un IMC :

- inférieur à 18,5 (sous poids)
- supérieur à 25 (surpoids)

Calculer l'IMC d'un adulte de 68kg mesurant 1,80 :

IMC = _____

Cet adulte a-t-il une corpulence normale ?

Oui Non

L'IMC est déterminant mais ne suffit pas pour interpréter le poids, en particulier pour les enfants, les sportifs de haut niveau et dans le contexte de certaines maladies. Sans oublier que le poids idéal est... celui où l'on se sent le mieux !

Réponses

Indice de masse corporelle

[11-13 ans et 14-16 ans]

L'Indice de Masse Corporelle (IMC) sert de référence pour évaluer le poids corporel.

$$\text{IMC} = \text{Poids} / \text{Taille}^2$$

Pour l'adulte, les risques de problèmes de santé augmentent avec un IMC :

- inférieur à 18,5 (sous poids)
- supérieur à 25 (surpoids)

Calculer l'IMC d'un adulte de 68kg mesurant 1,80 :

$$\text{IMC} = 21 \underline{\hspace{1cm}}$$

Cet adulte a-t-il une corpulence normale ?

Oui ~~Non~~

L'IMC est déterminant mais ne suffit pas pour interpréter le poids, en particulier pour les enfants, les sportifs de haut niveau et dans le contexte de certaines maladies. Sans oublier que le poids idéal est... celui où l'on se sent le mieux !