

Les carences alimentaires sont des **déficits d'éléments nutritionnels** dont le corps a pourtant besoin pour être en bonne santé. La **santé** étant considérée par l'O.M.S. (Organisation Mondiale de la Santé) comme un état complet de bien-être physique, mental et social.

De nos jours, il n'y a plus en France ni en Europe de carence grave mais plutôt des **déficits modérés** liés principalement pour les micronutriments aux **vitamines A, D et C ainsi qu'aux calcium et fer**.

A ce titre, le P.N.N.S. (**Plan National de Nutrition et Santé**) avait déjà objectivé cette problématique. Lancé en effet pour la première fois en 2000 à la demande du 1^{er} ministre de l'époque M. JOSPIN, ce programme devait permettre de donner aux français davantage d'informations et de sécurité en matière d'**alimentation**, qui constitue une véritable facette de notre culture, et qui selon le principe d'Hippocrate demeure notre première médecine.

En 2006, fort du succès de ce premier plan, le second P.N.N.S. devient alors plus exigeant envers l'I.A.A. (Industrie Agro Alimentaire) et s'accorde comme nouvel enjeu la prise en charge de l'obésité.

En 2010, après une réussite du second programme, le P.N.N.S. III est lancé avec de nouveaux objectifs dont le développement des **informations consommateurs**.

Pour autant ces déficits même modérés persistent largement du fait :

- Des mauvaises habitudes alimentaires ...
- Des fausses idées reçues ...
- Et des mauvaises assimilations dues aux rythmes de vie ...

Contre les mauvaises habitudes alimentaires, le plus important reste **l'éducation alimentaire** notamment chez les enfants ; Car ces habitudes subsistent à l'âge adulte en conditionnant donc notre santé. Il est capital d'insister sur la **ritualisation des repas** avec ses repères, son cadre, sa convivialité, particulièrement pour le petit déjeuner, tout en privilégiant la **diversification** pour l'éveil sensoriel.

Contre les deux derniers points, doit-on alors céder à la mode **des aliments enrichis** et de leurs arguments marketing ??

L'idéal reste malgré tout une alimentation de qualité et variée tenant compte de la saisonnalité à partir de denrées naturelles consommées avec plaisir et de manière équilibrée, pour éviter ainsi toutes carences et/ou excès. Car c'est justement le risque principal de ces nouveaux produits sans compter les risques d'erreur et de confusion qu'ils peuvent entraîner chez le consommateur, en déséquilibrant notamment son alimentation.

Alors que chaque aliment naturel comporte en quantité variable différents éléments nutritionnels qu'une alimentation justement variée et équilibrée permet de combler.

De plus, choisir par exemple un jus de fruits enrichi en calcium ou des céréales enrichies en fer va également à l'encontre de la mécanique cérébrale et de ses représentations en matière de nutrition.

Abordons alors ensemble ces principaux micronutriments pouvant être déficitaires ; sachant pour mémoire que les vitamines sont pour la majorité des substances organiques que le corps ne sait synthétiser et pourtant indispensables à son bon fonctionnement. Le choix d'une alimentation équilibrée prend alors toute sa dimension.

La vitamine A : principale maintien de l'acuité visuelle, elle prévient également du vieillissement de la peau, tout en se faisant l'alliée des cheveux, des ongles et des dents ; Sans compter qu'elle stimule le système immunitaire. Sa carence agit sur tous les points cités, alors que son excès peut provoquer

des **troubles du comportement** et des céphalées. Les carottes crues, le foie de veau, les épinards et le beurre en contiennent le plus. Enfin, pour augmenter son efficacité, il est conseillé de l'associer à une autre vitamine liposoluble (présente dans les lipides) : la vit. E

La vitamine D : elle sert principalement à fortifier les os et agit sur le calcium. Cette vitamine liposoluble est surtout présente dans les **poissons gras et les laitages**. Sa carence conduit au **rachitisme** et chez les personnes âgées à l'**ostéoporose**. A l'inverse, une hypervitaminose D entraîne une **hypercalcémie**.

La vitamine C : agissant en de nombreux points, elle est en outre le principal antioxydant de l'organisme et anti-infectieuse tout en vitalisant le cerveau. Sa carence expose au **scorbut** et accélère le vieillissement. Alors qu'à forte dose, sans être toxique, elle provoque des **diarrhées et maux de tête**. Les sources principales sont les agrumes, kiwi, fruits rouges et plus généralement tous les **végétaux colorés**. Important : cette vitamine est sensible à la chaleur et à la lumière ; D'où l'intérêt majeur de consommer ces fruits et légumes le plus proche de la récolte et sans cuisson.

Le calcium : ce principal constituant du squelette intervient également dans la coagulation du sang et la contraction musculaire ; les besoins de l'organisme varient en fonction de l'âge. Ces risques en cas de carence sont notamment ce de l'**ostéoporose**. La principale source demeure **les produits laitiers**, d'autant que pour être absorbé ce dernier doit être associé à de la vitamine D et idéalement en milieu acide (tous deux présents dans les laitages).

Le fer : il intervient dans la synthèse de l'hémoglobine, servant à transporter l'oxygène dans notre organisme. Sa carence entraîne une **anémie**, responsable de **fatigue**, pâleur et d'essoufflements. Les besoins sont variables mais ils sont supérieurs chez la femme. La source principale reste les **abats** (boudin notamment) et la viande rouge. La source animale est nettement mieux assimilée que la source végétale. Enfin en excès, le fer peut être responsable d'une maladie : l'**hémochromatose**.

Nous voyons bien donc à travers seulement ces cinq exemples, l'importance de la notion d'**interdépendance des nutriments**, du besoin de la **diversification** et de l'**équilibre alimentaire** pour éviter toutes carences /excès et leurs effets délétères.

Mais nous pourrions également citer comme **oligo-éléments** (minéraux présents dans le corps en quantité très faible et de masse inférieure à 1mg/kg) souvent déficitaires le **zinc et le sélénium** (présents majoritairement dans les fruits de mer). Tout comme en matière de macronutriments, les carences en **Acides Gras Essentiels** (Présents dans les poissons gras, huiles et oléagineux). Enfin, **les fibres alimentaires**, véritables garantes de la régulation de notre transit, sont souvent manquantes de nos rations journalières, alors que cinq fruits et légumes par jour suffiraient !!

Voilà comme si une nouvelle fois, toutes les conclusions persistaient à tendre vers un seul et même message en matière de Diététique et de Nutrition celui du bien manger pour une bonne santé !!

Marc ANTOINE
Diététicien Nutritionniste