

# Qu'est-ce que la malnutrition?



UNICEF/940736/rouurji

La malnutrition est en général le fruit de l'association d'un apport alimentaire inadéquat et d'une infection (voir fig. 6). Chez les jeunes, la malnutrition est synonyme de troubles de la croissance, les enfants mal nourris étant plus petits et plus légers que ne le voudrait leur âge. Pour mesurer rapidement l'ampleur de la malnutrition dans une population, on peut enregistrer le poids et la taille des jeunes enfants, en comparant les chiffres obtenus à ceux d'une «population de référence» dont on sait que la croissance est normale. C'est la méthode la plus couramment utilisée pour apprécier l'état de malnutrition des populations.

Si nombre de gens parlent encore de «malnutrition protéino-énergétique» pour désigner le défaut de croissance, on admet aujourd'hui que celui-ci n'est pas seulement dû au manque de protéines et d'aliments énergétiques, mais également à un apport insuffisant de minéraux d'importance vitale (fer, zinc et iode notamment), de vitamines (A par exemple), et souvent aussi d'acides

gras essentiels. On appelle cela des micronutriments, du fait que les quantités nécessaires pour toutes les cellules de l'organisme sont très faibles, de l'ordre de quelques millièmes de gramme par jour ou même moins. Les micronutriments sont indispensables pour la production des enzymes, hormones et autres substances nécessaires à la régulation des processus biologiques qui conditionnent la croissance, l'activité, le développement et le fonctionnement des systèmes immunitaire et reproductif.

Tous les minéraux dont le corps a besoin – calcium, phosphore, fer, zinc, iode, sodium, potassium et magnésium par exemple – doivent être apportés soit par les aliments que nous consommons, soit par supplémentation. Le corps sait fabriquer, à partir de matériaux plus simples, beaucoup des molécules organiques complexes qu'il lui faut, mais il lui est impossible de synthétiser les vitamines (A, complexe des B, C, etc.) à l'exception de la vitamine D qui peut se former dans la peau pourvu qu'il y ait une exposition au soleil directe et suffisante.

Les micronutriments sont nécessaires à tout âge, mais leur carence prend une gravité particulière à certaines périodes comme la grossesse et l'allaitement, ou la petite enfance. Nous en apprenons davantage de jour en jour sur l'importance des micronutriments pour le développement physique et cognitif des enfants.

Si la malnutrition modérée peut rester pratiquement invisible à moins que les enfants ne soient pesés et mesurés, il apparaît dans une petite proportion d'enfants gravement malnutris des signes cliniques faciles à voir – émaciation, marasme, ou encore kwashiorkor, caractérisé par des modifications de la peau et des cheveux, un œdème des bras et des jambes. Pourquoi certains enfants

développent-ils un kwashiorkor et d'autres du marasme est un mystère que des années de recherche n'ont pas encore réussi à élucider. On sait seulement que l'une ou l'autre de ces conditions font courir aux enfants qui ne recevraient pas de traitement un risque élevé de mourir de malnutrition, et qu'elles peuvent être toutes deux prévenues en protégeant l'enfant contre des infections à répétition et en lui fournissant en quantité adéquate des aliments nutritifs. Même sous des formes moins graves, la malnutrition peut encore être cause de décès, parce qu'elle diminue la résistance de l'enfant à la maladie (voir fig. 1).

Au Sommet mondial pour les enfants de 1990, les carences en trois micronutriments – fer, iode et vitamine A – avaient été spécialement visées, en raison de leur fréquence et de leur importance particulière pour les enfants et les femmes dans les pays en développement. Le zinc a été récemment ajouté à cette liste, compte tenu de ce que l'on a appris touchant son importance pour la croissance et le développement de l'enfant, et la prévalence des carences de ce métal. On sait aussi que la carence en vitamine D est un problème important chez les enfants de régions connaissant des hivers très longs, comme la Mongolie, la Chine du Nord et certains pays de la Communauté d'États indépendants.

Cette condition, avec ses complexités et ses causes multiples – qui peuvent être des carences en protéines, des carences en micronutriments ou une combinaison de ces carences – sera désignée tout au long de ce rapport sous le terme global de «malnutrition».

*Photos: Trois sœurs dans un centre de santé à Haïti.*