

**Une ration alimentaire:** est l'ensemble des aliments consommés par une personne pendant 24H, la ration alimentaire nécessite un équilibre de nos besoins quantitatifs et qualitatifs.

Les besoins énergétiques varient selon l'âge, le sexe, l'activité physique, le poids, la température etc.

**Une carence alimentaire:** C'est une maladie nutritionnelle liée au manque total ou partiel d'un ou de plusieurs aliments simples.

**Avitaminose:** Maladies provoquées par un manque total ou partiel de vitamines.

### Carences alimentaires

Carence alimentaire	Symptômes	Causes	Prévention et traitement
<u><b>Kwashiorkor</b></u> <u>الكاشيورك</u>	- Gonflement du ventre - lésions cutanées - œdèmes -tissu musculaire faible	Carence en <u>protides animales</u>	Fournir des aliments riches en protides animales (viande, poisson...)
<u><b>Le marasme nutritionnel</b></u> <u>العزل الغذائي</u>	-Amaigrissement fort ou extrême	Carence en <u>aliment énergétiques et protéique</u>	Fournir des aliments riches en glucides, lipides et protides
<u><b>Scorbut</b></u> <u>داء الحفر</u>	-Inflammation de la gencive. - saignement buccale. - chut des dents -Fatigue -Mauvaise résistance aux infections	Carence en <u>vitamine C</u>	Fournir une alimentation riche en vitamine C (citron ; poivron...)
<u><b>Rachitisme</b></u> <u>الكلس</u>	-déformation du squelette, surtout les jambes arquées soi en () ou (). -Gonflement du ventre et de la crâne.	Carence en <u>calcium et/ou vitamine D</u>	Fournir une alimentation riche en calcium (lait ; sardine...) et en vitamine D (lait complet, foie...) Exposition au soleil
<u><b>Goitre</b></u> <u>الحنق</u>	-Gonflement de la glande thyroïde -Perte de poids -Tremblement -Accélération du rythme cardiaque -Gêne respiratoire	Carence en <u>Iode</u>	Fournir une alimentation riche en iode (sel ; fruit de mer...)
<u><b>Béribéri</b></u>	-insuffisance cardiaque -Fatigue - Troubles neurologiques	Carence en <u>vitamine B1</u>	Fournir une alimentation riche en vitamine B1
<u><b>Maladies oculaires et cécité</b></u> <u>حنف العين</u>	-Maladies qui affectent les yeux et qui peuvent conduire à la cécité. La xérophthalmie ou la sécheresse des yeux est le terme qui recouvre les différents effets de cette carence	Carence en <u>vitamine A</u>	Fournir une alimentation riche en vitamine A