

Sous-nutrition :

.....

.....

.....

.....

Mal-nutrition :

.....

.....

.....

.....

Sécurité alimentaire :

.....

.....

.....

.....

Il ne suffit pas que la nourriture soit saine, il faut aussi qu'elle soit équilibrée. Elle doit comprendre différents type de nutriments, comme des protéines, apportées par la viande, le poisson, les œufs et les laitages, des glucides apportés par les sucres lents (céréales) ou rapides (confitures) et des lipides, c'est-à-dire des graisses (beurre, huiles). Mais il faut aussi des micronutriments, c'est-à-dire des vitamines et des sels minéraux. Tout manque prolongé d'un de ces nutriments provoque une carence qui peut être grave. Ainsi le manque de fer entraîne l'anémie, qui affaiblit 2 milliards de personnes. La carence en vitamines A, dont souffrent près de 200 millions de jeunes enfants, est responsable de surinfections diverses et elle peut entraîner la cécité¹. Des pays comme le Brésil et l'Inde ont procédé à des distributions massives de capsules de vitamines qui ont permis de sauver des centaines de milliers d'enfants.

Sylvie Brunel, *La Faim dans le monde : comprendre pour agir*, 1999, PUF.

1. fait d'être aveugle.