|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Maladies nutritionnelles** | **Signes (symptômes)** | **Causes** | **Préventions**  **(soin et hygiène)** |
| **الكساح**  **Le rachitisme** | Le rachitisme est une maladie des os qui se manifeste par des malformations des os pendant la croissance  - les pieds prennent une forme de )( ou () | Carences-en :  + sels de calcium qui assurent une bonne ossification de l’os  + vitamine D qui permet la fixation des sels de calcium sur les os | Donne a l’enfant une alimentation riche en :  + sels de calcium tel que le lait et ses dérivés  + la vitamine D tel que le lait et le poisson  + exposition de l’enfant aux rayons du soleil |
| **داء الحفر**  **Le scorbut** | + Inflammation de la gencive qui saigne  + saignement de la bouche et du nez  + déchaussement des dents qui peuvent tomber  + retard de cicatrisation de la peau  + le malade s’affaiblit et risque la mort | Carence en vitamine C | Alimentation riche en vitamine C : agrumes – choux – haricot blanc … |
| **التدرق**  **Le goitre** | + Augmentation du volume de la thyroïde  + un retard de la croissance des os long  + troubles nerveux  + yeux exorbités | Carence en iode | + utilisation du sel iodé  + alimentation riche en fruits de mer ; tel les moules, les crustacés, les huitres…. |
| **الكواشيوركور**  **kwashiorkor** | + rougeur de la peau.  + un gros ventre.  + des œdèmes aux membres inférieurs  + la fatigue | Carence en protide | Donner à l’enfant malade une nourriture appropriée en le réalimentant avec un régime riche en calories et en protides, jusqu’à la reprise de son poids normal |
| **جفاف العين**  **La xérophtalmie** | Se traduit par un assèchement de la corné, évoluant vers la cécité si la maladie n’est pas traitée | Carence en vitamine A | Alimentation riche en vitamine A : carottes – tomate- fromage – jaune d’œuf – foie ….. |

**III- Carences alimentaires**

Les mauvaises habitudes ou l’absence de certains aliments créent des déséquilibres alimentaires qui peuvent être à l’origine de maladies nutritionnelles. Quels sont les carences alimentaires et comment les éviter ?

**- Carence** (فاقة = نقص) : insuffisance en un ou en plusieurs éléments nutritifs

**- Malnutrition** (سوء التغذية) : désigne un état de maladie causé par la déficience ou l’excès d’un ou plusieurs nutriments