



Parcours**Jouvence**

Accédez à la Supra-Santé avec le Dr Schmitz

Les carences alimentaires

Les carences alimentaires

Dans cette vidéo on va parler des éventuelles carences nutritionnelles au sein de la population française, suisse ou encore belge. Malgré que nous sommes dans un monde avec de l'abondance, où tout le monde mange à sa faim, il peut quand même y avoir des carences nutritionnelles au sein de notre population.

Les vitamines et minéraux

Bien qu'ils soient consommés en petite quantité, vitamines et minéraux, comme vous le savez, sont essentiels pour assumer de nombreuses fonctions au sein de notre organisme. Pourtant, on observe au sein de la population des carences avec certains de ces micronutriments causées par de multiples facteurs.

La vitamine D et la vitamine B9, l'iode ou encore le fer sont les principaux éléments mis en cause dans les rapports de santé publique. Néanmoins la vigilance est également nécessaire concernant d'autres micronutriments, notamment dans certains types de population

Les vitamines

Les vitamines sont des molécules qui n'apportent aucune énergie et qui ne peuvent être synthétisées par l'organisme pour la plupart. D'où l'importance d'en apporter via l'alimentation. On distingue les principales vitamines en deux classes :

- Il y a celle qu'on appelle **les vitamines hydrosolubles** dans lesquelles on va trouver tout ce qui est B, B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9, B12, et aussi la vitamine C.
- Et puis il y a les fameuses **vitamines liposolubles** dans lesquelles on a la vitamine A, la fameuse vitamine D, la vitamine E et la vitamine K.

Les minéraux

Il en est de même pour les minéraux qui n'apportent eux aussi aucune calorie, mais qui ne peuvent être synthétisés par l'organisme. Parmi eux, il y a ceux qui sont nécessaires en grande quantité dans notre alimentation tels que le calcium, le sodium, le chlore, le potassium, le magnésium, le phosphore.

Par contre le cuivre, le zinc, l'iode, le sélénium, la manganèse et le fluor doivent être apportés en plus petites quantités à notre organisme.

L'ensemble de ces micronutriments a des propriétés spécifiques qui sont indispensables à de nombreuses réactions de notre corps, que ce soit la synthèse d'ADN, le catabolisme et l'anabolisme des nutriments, la contraction musculaire, la transmission des messages nerveux. Et d'un point de vue nutritionnel, les vitamines et les minéraux doivent être apportés en quantité nécessaire et suffisante. Car en excès ou en déficit, un apport nutritionnel incorrect peut entraîner l'apparition de pathologies.

Les principales carences dans la population

Alors on va maintenant justement parler de ces fameuses carences qui peuvent impacter l'ensemble de la population.

La carence en vitamine D

Il faut savoir que près de 70 % de la population française aurait des apports insuffisants en vitamine D et 6,5% serait réellement carencée.

La carence en cholécalciférol, qui est le nom de la vitamine D, est la plus répandue au sein de la population et s'explique dans la plupart des cas par la saisonnalité.

- En effet comme vous le savez, en plus d'un apport via l'alimentation, la synthèse endogène de la vitamine D est également possible. Plus précisément, celle-ci est synthétisée à partir de la réaction entre la provitamine D présente dans les cellules de notre peau et des rayons ultra-violet B.
- Ainsi en période hivernale, l'exposition à ses ultraviolets s'amointrit et entraîne donc une diminution des apports endogènes en vitamine D. Il est généralement difficile de pallier cette carence uniquement avec une alimentation standard.

La carence en iode

L'iode est un minéral dont la principale fonction est la synthèse d'hormones thyroïdiennes, elles-mêmes impliquées dans la croissance et la maturation cellulaire de la synthèse de protéines, la thermogénèse ou encore l'équilibre de métabolisme glucidique et lipidique.

- Une insuffisance d'apport en iode peut être causée par une alimentation pauvre en micronutriments et peut donc être palliée par la consommation d'aliments riches en iode, dans les cas où cette carence alimentaire n'est pas liée à une pathologie.
- Des carences en iode peuvent entraîner l'apparition d'une hypertrophie de la thyroïde. C'est ce qu'on appelle un goitre thyroïdien. Et dans certains cas même, d'une pathologie qu'on appelle l'hypothyroïdie.

Alors quels sont les aliments les plus riches en iode ?

1. Tout ce qui est algue comme l'algue laminaire, le kombu breton qui est le top de l'apport en iode, la gracilaria, le wakamé, l'algue nori, sont de loin les aliments les plus riches en iode.
2. Mais on en trouve également dans les fruits de mer, dans le foie de morue, dans les œufs de saumon, ou de cabillaud, dans des poissons comme l'aiglefin, la morue, le merlan, le thon.

3. Et dans une moindre mesure, dans les œufs, les produits laitiers et céréaliers.

La carence en magnésium

Autre élément fréquemment retrouvé en carence dans nos populations, ça va être le magnésium.

Le magnésium intervient dans un nombre considérable de réactions enzymatiques impliquées dans les métabolismes de l'ensemble macronutriments, le transport d'ions ou encore dans la transmission de message nerveux.

- Un apport insuffisant en magnésium peut être à **l'origine de fatigue, de crampes ou de stress**. Dans les cas les plus graves, une carence peut entraîner des troubles au niveau cardiaque, rénale, neurologique ou encore intestinal.
- Une alimentation déséquilibrée et peu variée peut être la cause principale d'une carence en magnésium. Il faut aussi savoir que le stress, si fréquent de nos jours, cause ou augmente la perte de magnésium. Les gens stressés consomment le magnésium. Donc ce sont des candidats pour être vraiment en carence en magnésium.

Les carences liées à un type de population

Alors on a d'autres carences qu'on va retrouver dans un type de population particulière.

Chez les femmes

Par exemple, on a des carences alimentaires qui sont courantes chez les femmes.

Les femmes sont sujettes en effet à des carences particulières dues notamment à leurs différents états physiologiques au cours de la vie. Les menstruations, la gestation ou encore l'allaitement sont à l'origine des besoins augmentés en certains micronutriments. Parmi eux, les plus courants sont le fer et la vitamine B9.

4. La carence en fer

- La carence en fer chez les femmes en âge de procréer est assez élevée. En effet, 20 % d'entre elles sont touchées par une carence en fer et même 7 % sont atteintes carrément d'anémie.

Le fer est un oligo-élément impliqué dans le transport et le stockage de l'oxygène. Il est présent sous plusieurs formes dans l'organisme et l'alimentation.

- Dans l'alimentation, on va le trouver dans les denrées d'origine animale à savoir les viandes. Notamment les abats, les poissons, ou encore les fruits de mer, les légumineuses, les noix et certaines céréales, comme le seigle, l'avoine et l'épeautre.
- Ce type de fer a la particularité d'être plus impacté par l'action de ce qu'on appelle des **facteurs anti-nutritionnels**. En effet, des composés tels que les phytates ou les tanins ont tendance à s'associer avec le fer, ce qui va en diminuer son absorption.

Les références nutritionnelles pour la population, ce qu'on appelle les RNP, pour l'homme et la femme adulte sont de 11 mg par jour. En revanche, en période de menstruation, en cas de perte menstruelle abondante et pour les femmes enceintes et allaitantes, les références nutritionnelles sont augmentées et passent alors à 16 mg par jour.

- Comme on le sait, une carence en fer est souvent responsable de l'apparition de ce qu'on appelle une **anémie ferriprive**.

5. La vitamine B9

Outre le fer, on a aussi la carence en vitamine B9 en France. Les carences en vitamine B9 touchent de plus en plus de femmes, soit 13 % des femmes en âge de tomber enceinte. Ce chiffre a même doublé en dix ans.

La vitamine B9 est impliquée principalement dans le métabolisme des acides aminés et dans la division cellulaire. On distingue en fait ce qu'on appelle les **folates qui correspondent à la forme naturelle** de cette vitamine et qui sont naturellement présents dans les aliments. Essentiellement les légumineuses, les légumes à feuilles ou alors le foie.

- Outre les folates, on a carrément leur **l'acide folique qui est une forme synthétique** utilisée dans la supplémentation nutritionnelle ou dans les produits enrichis. L'acide folique est mieux absorbé par notre organisme, soit de 85 % contre 50% pour les folates.
- Les carences de cette vitamine peuvent également entraîner une anémie que l'on appelle **mégaloblastique** et qui est caractérisée par une taille trop importante des globules rouges.
- Un apport adapté en ce micronutriment est d'autant plus important pour les femmes enceintes ou ayant la volonté de le devenir. En effet, des apports insuffisants peuvent être responsables d'une malformation chez le nouveau-né que l'on appelle le spina-bifida, caractérisé par une fermeture incomplète du tube neural pendant les premières étapes de l'embryogenèse.

Chez les végétaliens

Alors je me dois aussi de dire un mot sur le lien entre le végétalisme et la carence en vitamine B12. Comme vous le savez, le végétalisme est un régime

alimentaire excluant tout aliment d'origine animale. Il s'agit d'un mode d'alimentation pouvant entraîner un risque de carence, notamment en vitamine B12.

- En effet, les aliments d'origine animale étant supprimés des apports alimentaires, il est nécessaire de maintenir un équilibre nutritionnel en trouvant des alternatives pour remplacer les micronutriments que l'on trouve principalement dans les produits animaliers.
- La vitamine B12 est composée de cobalt d'où son appellation cobalamine. Elle est notamment **impliquée dans le métabolisme énergétique et le métabolisme de la vitamine B9**. Un déficit d'apport en cobalamine peut être à l'origine de ce qu'on appelle une anémie mégaloblastique.
- Pour pallier cette carence, la solution la plus adaptée est la supplémentation nutritionnelle. Il existe par exemple des compléments alimentaires à base de vitamine B12 qui sont donc adaptés à l'alimentation végétarienne et végétalienne.

Pour rappel, la vitamine B12 ne se trouve que dans les aliments d'origine animale, c'est-à-dire les viandes, les abats, les œufs, les fromages, les poissons et les fruits de mer. Donc les végétaliens doivent compenser leur carence alimentaire en vitamine B12 par la prise de suppléments nutritionnels.

Conclusion

Voilà vous en savez un peu plus sur les carences que l'on peut trouver dans nos populations. Et je n'ai parlé ici que des carences, je ne parle pas ici de la nécessité de se supplémenter en cas de maladie. Je vais vous donner simplement deux exemples : si vous souffrez d'une maladie auto-immune, il faudra prendre des doses plus importantes de vitamine D. Si vous avez un cancer ou des infections à répétition, il faudra vous supplémenter en vitamine C. Justement je parlerai de ces deux vitamines essentielles pour traiter des pathologies, que ce soit la vitamine D ou la vitamine C dans d'autres vidéos.