

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 à l'enfant une alimentation riche en : + sels de calcium tel que 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 huîtres....
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 régime riche en calories en protides, jusqu'à la reprise de son poids normal
جفاف العين La xérophtalmie	Se traduit par un assèchement de la cornée, 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** (نقص = فاقدة) : 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