



Nutri-Doc n° 19 - 1999

Les Français sont-ils carencés ?

http://www.cerim.org/recherche/articles/SYN1999ND19_carence.asp

Si la population française paraît globalement exempte de carences " vraies ", les états de subcarences semblent réels et nécessitent d'être convenablement identifiés.

D'après une expertise collective menée par l'INSERM, en France, la prévalence de la dénutrition chez les personnes âgées de plus de 65 ans est évaluée à près de 5 % dans la population générale et de 40 à 80 % en institution. L'hospitalisation est un facteur de risque : 8 à 16 % des enfants et 30 à 50 % des adultes hospitalisés présenteraient des syndromes carenciels en micro- et macronutriments. En ce qui concerne les citadins, selon l'enquête SUVIMAX, plus de 10 % des adultes auraient un déficit en vitamine D et 23 % des femmes en âge de procréer présenteraient une carence en fer (4,4 % d'entre elles présentant une anémie). Selon une autre étude, la prévalence de la carence en fer chez les enfants âgés de 2 ans serait supérieure à 10 % dans Paris et sa région.

Apports et besoins en adéquation ?

Si les Français, globalement, ne présentent pas de signes cliniques de carence en vitamines et minéraux, une estimation plus fine de leur situation nutritionnelle était nécessaire du fait de la baisse de leur consommation énergétique (moins de 2 500 kcal/j chez les hommes et de 1 800 kcal/j chez les femmes). Elle a été réalisée à l'initiative de la CEDAP* à partir de données françaises sélectionnées (enquêtes fiables, récentes, comportant si possible les apports alimentaires et les déterminations biologiques).

En théorie, lorsque dans une population la moyenne des apports pour un nutriment est proche des ANC ($0,9 < \text{ANC} < 1$), les besoins en ce nutriment sont couverts pour 97,5 % de celle-ci ; 2,5 à 15 % des individus sont à risque de déficience. **Selon cette étude, même si certains Français sont exposés à des apports excessifs (Tableau), c'est en fait 19 à 32 % de la population qui risquent d'être en insuffisance d'apport.** En effet, les risques de déficiences seraient supérieurs à ce qu'indique le calcul théorique car ils dépendent aussi de la consommation relative en aliments connus pour leur richesse en un ou plusieurs nutriments (produits laitiers pour le calcium, viande pour le fer, légumes pour l'acide folique). Ainsi, certains groupes de population se trouveraient en état de subcarence en nutriments qualitativement importants pour eux (ex : calcium ou acide folique pour les femmes en âge de procréer).

Les résultats de la CEDAP amènent un certain nombre de questions : faut-il enrichir les aliments ? L'ajout de vitamines et minéraux ne représente-t-il pas un danger pour certains individus ? A ce jour, on manque de recul pour juger de l'efficacité ou de la nocivité des suppléments à long terme.

* sauf entre 18 et 30 ans.

La population française : entre carence et excès

d'après G. Potier de Courcy [19/3]
(la vitamine D a été exclue de ce tableau)

		Risques de déficience	Apports satisfaisants	Risques d'excès
Enfants 6-10 ans	Garçons		B1, B2, PP, B9, B12, C, A, β-carotène, E, Ca, Fe, Mg, Cu	B12, A, rétinol, Ca, Zn
	Filles		B1, B2, B6, PP, B9, B12, C, A, b-carotène, E, Ca, Fe, Mg	B12, rétinol, Ca, Zn
Adolescents 14-18 ans	Garçons	β-carotène, E, Ca	B1, B2, PP, B9, B12, A, Fe	B12, A, rétinol, Zn
	Filles	B6, E, Ca, Fe, Cu	B1, B2, PP, B9, B12, C, A, β-carotène	B12, rétinol, Zn
Adultes 18-65 ans	Hommes	B6, b-carotène, Mg (?), Zn, Cu, iode	B1, B2, PP, B9, B12, C, A, E, Ca, Fe	B12, A, rétinol, β-carotène, Ca, Zn, iode
	Femmes	B6, Ca, Mg (?), Zn, Cu, iode	B1, B2, PP, B9, B12, C, A, b-carotène, E, Fe*	B12, A, rétinol, Ca, Zn, iode
Adultes 62-65 ans	Hommes	B1, C, b-carotène, Ca, Mg, Zn, Cu	B2, PP, B9, B12, A, E, Fe	B12, rétinol, Zn
	Femmes	B1, B6, C, Ca, Mg, Zn, Cu	PP, B9, B12, b-carotène, E, Fe	B12, b-carotène, Zn

Nom du document : carences-INSERM.doc
Répertoire : C:\Documents and Settings\aude\Bureau\docs
tao\nutrition
Modèle : C:\Documents and Settings\PIERRE\Application
Data\Microsoft\Modèles\Normal.dot
Titre :
Sujet :
Auteur : Pierre Guillery
Mots clés :
Commentaires :
Date de création : 28/08/2005 14:13:00
N° de révision : 3
Dernier enregistr. le : 28/08/2005 14:14:00
Dernier enregistrement par : Pierre Guillery
Temps total d'édition : 2 Minutes
Dernière impression sur : 28/08/2005 14:15:00
Tel qu'à la dernière impression
Nombre de pages : 2
Nombre de mots : 613 (approx.)
Nombre de caractères : 3 375 (approx.)