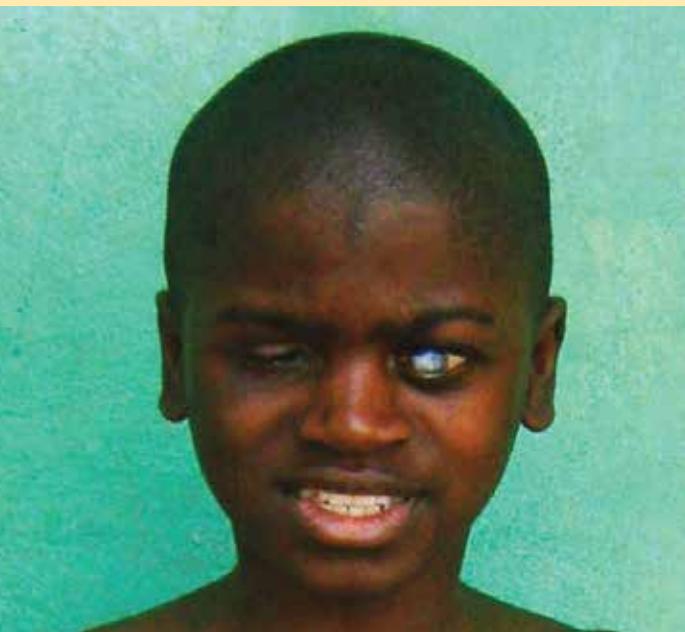


# Qu'est-ce que la carence en vitamine A et quels aliments peuvent permettre de la prévenir?



La vitamine A est un micronutriment que l'on trouve dans les aliments. Tout le monde a besoin de vitamine A pour être en bonne santé, mais les enfants âgés de 6 mois à 8 ans et les femmes enceintes et celles qui allaitent ont des besoins supplémentaires.



■ Garçon avec cicatrisation de la cornée classique (Crédit M.Hodges)

## ➤ Carence en vitamine A (CVA)

La vitamine A est indispensable pour rester en bonne santé et avoir une bonne vision. Lorsque nous consommons plus de vitamine A que nécessaire, l'excédent est stocké dans le foie. La CVA intervient lorsque les réserves de ce micronutriment dans l'organisme ont été épuisées. Les principales causes de la carence en vitamine A sont l'apport insuffisant de vitamine A en raison d'une mauvaise alimentation et les infections fréquentes, en particulier les vers, la rougeole, la diarrhée et les infections respiratoires.

La CVA est plus fréquente chez les jeunes enfants que chez les adultes car les enfants grandissent plus vite et souffrent davantage d'infections et de malnutrition sévère que les adultes.

La CVA est fréquente chez les femmes enceintes et celles qui allaitent car elles ont des besoins

plus élevés dus au fait qu'elles doivent subvenir aux besoins de leur propre organisme et de ceux de l'enfant à naître ou du bébé.

## ➤ Conséquences de la CVA

L'on note 4 conséquences majeures de la CVA chez les enfants:

**1. Faible croissance et développement :** les enfants présentant une carence en vitamine A deviennent souvent malnutris car ils ont un manque d'appétit qui entraîne une perte de poids. Les enfants malnutris ont une plus faible capacité à combattre les infections et courent plus de risques de tomber malade, ce qui entraîne davantage une perte de poids.

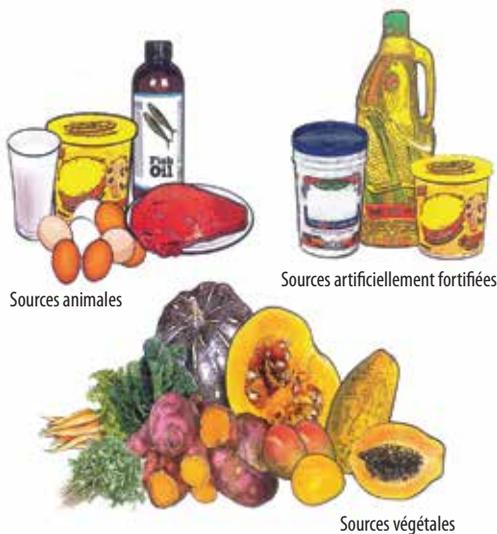
**2. Risque accru d'infection et de gravité de l'infection:** La CVA augmente surtout le risque de contracter des infections gastro-intestinales et respiratoires chez l'enfant.

**3. Problèmes oculaires:** Les enfants qui n'ont pas assez de vitamine A peuvent souffrir de cécité nocturne (difficulté ou incapacité à voir dans la pénombre, par exemple tôt le matin ou le soir). Cela peut évoluer vers des infections qui abîment l'œil tels que les tâches de Bitot (tâches blanches d'aspect mousseux sur la partie blanche de l'œil) et la *xérophtalmie* (sécheresse de la cornée et de la conjonctive) qui peuvent au bout du compte entraîner une cécité irréversible.

**4. Mort :** un risque accru d'infection, une plus grande gravité de l'infection et un taux plus élevé de malnutrition signifient que les enfants présentant une carence en vitamine A courent plus de risques de mourir que les enfants bien nourris. De nombreuses études menées en utilisant des capsules de vitamine A ont montré que l'amélioration du statut vitaminique A réduit d'environ 23 % le taux de mortalité chez les jeunes enfants.

**Il convient de noter que les enfants peuvent paraître en bonne santé mais présenter cependant une CVA. Les problèmes oculaires dus à la CVA ne se manifestent pas généralement tant que l'avitaminose n'est pas sévère.**





■ Les aliments riches en **vitamine A** (Source: PATH)

La CVA apparaissant chez les femmes enceintes peut entraîner la cécité nocturne, une fausse couche, l'arrivée précoce de l'enfant, un faible poids à la naissance et un risque accru de décès de la mère.

La prévalence de la carence en vitamine A dans une population peut être déterminée par la prévalence de la cécité nocturne et d'autres signes de problèmes oculaires (tâches de Bitot ou lésions de la cornée) et par le test des échantillons de sang ou de lait maternel pour déterminer les niveaux de vitamine A.

### 🌱 Sources de vitamine A

L'on trouve la vitamine A dans les trois sources alimentaires ci-dessous :

- Aliments d'origine animale: sous cette forme, la vitamine A (rétinol ou vitamine A préformée) est directement utilisée par l'organisme. Ces aliments sont entre autres le poisson, le foie, les reins, la viande rouge, les œufs, le beurre, le lait entier (non écrémé) et le lait maternel.
- Les aliments végétaux: Certaines plantes contiennent des bêta-carotènes et autres caroténoïdes que le corps humain transforme en vitamine A (rétinol) dans l'organisme. La vitamine A provenant des aliments végétaux est appelée provitamine A. Les caroténoïdes de la provitamine A (bêta-carotène principalement) se trouvent dans l'huile de palme, la patate douce à chair orange, les fruits jaunes et oranges (mangue, papaye) et les légumes tels que le potiron, les carottes et les légumes à feuilles vert foncées (épinards, chou vert)
- Les aliments artificiellement enrichis: La vitamine A est parfois ajoutée à des produits

tels que le sucre, la margarine, la farine, ou d'autres huiles végétales.

Une cause majeure de la carence en vitamine A est l'apport insuffisant en vitamine A dans l'alimentation. La vitamine A contenue dans les aliments d'origine animale est coûteuse et n'est généralement pas consommée par les ménages pauvres. Certaines sources végétales de vitamine A sont davantage bio-disponibles que d'autres. Par exemple, 2 unités d'huile de palme se convertissent en 1 unité de rétinol lorsqu'elles sont consommées. Le taux de conversion des mangues et de la patate douce à chair orange (PDCO) est de 12 contre 1 et pour de nombreux légumes à feuilles vert foncé, il est de 24 contre 1 ou plus. L'ajout d'une simple cuillère à café d'huile ou de toute autre source grasse à un repas contenant des aliments d'origine végétale riches en provitamine A améliore le taux de conversion.

La quantité de vitamine A nécessaire varie selon l'âge et pour les femmes, selon qu'elles sont enceintes ou qu'elles allaitent (voir le tableau 1). **Il convient de noter que seulement 100 grammes de tubercules moyennement colorés de PDCO répondent aux besoins d'apport nutritionnel journalier pour un enfant de moins de 8 ans et 200-250 grammes aux besoins des adultes.**

Tableau 1. Apport nutritionnel recommandé (ANR) en vitamine A

Etape de la vie	UI/jour	EAR (mg) par jour
Femmes non allaitantes (19-65 ans)	2 310	700
Femmes enceintes	2 567	770
Femmes allaitantes	4 300	1 300
Hommes adultes (19-65 ans)	3 000	900
Enfants 7-12 mois	1 667	500
Enfants 1-3 ans	1 000	300
Enfants 4-8 ans	1 333	400

UI = unités internationales. Concernant les équivalents d'activité du rétinol (EAR): 1 EAR = 1 mg de rétinol, 12 mg de bêta-carotène, 24 mg de  $\alpha$ -carotène. Source: US Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, 2001.

**Une alimentation diversifiée qui comprend des quantités suffisantes d'aliments riches en vitamine A est indispensable pour une bonne santé.**

Le projet Reaching Agents of Change (RAC) fait campagne pour l'augmentation des investissements en faveur des approches alimentaires fondées sur la patate douce à chair orange pour la lutte contre la carence en vitamine A (CVA) chez les enfants de moins de cinq ans et leurs mères. Le projet RAC renforce également les capacités institutionnelles à concevoir et à mettre en œuvre des projets tenant compte de la problématique homme-femme en vue d'assurer un large accès et l'utilisation de la patate douce à chair orange dans certains pays africains. Ses efforts contribuent à l'initiative globale « Sweetpotato for Profit and Health Initiative (SPHI) » qui vise à améliorer les conditions de vie de 10 millions de familles africaines d'ici 2020.

#### Contacts:

**Adiel Mbabu (CIP)**  
Chef du projet RAC  
a.mbabu@cgjar.org

**Sonii David (HKI)**  
Conseiller en Genre et Plaidoyer  
sdavid@hki.org

**Jan Low (CIP)**  
Chef de fil SPHI  
j.low@cgjar.org