

# CANARD

**AVANTAGES:** la chair du canard est riche en acides gras mono insaturés qui pourraient contribuer à la prévention des troubles cardiovasculaires et du diabète.

---

## CARENCE EN VITAMINES...

L'alimentation représente un besoin physiologique et psychologique pour le corps, car il y puise des protéines et de l'énergie nécessaires à son équilibre quotidien. Il y a alors carence nutritionnelle lorsque l'organisme n'a pas reçu la quantité suffisante de nutriments dont il a besoin. Cela peut provoquer une sous-nutrition/malnutrition qui peut être fatale ou des maladies plus ou moins graves. Inversement, une pathologie ou des troubles de certains organes peuvent provoquer une insuffisance nutritionnelle.

Les vitamines sont des amines indispensables à la vie, elles sont donc inorganiques, sans valeur énergétique, nécessaires à des doses infinitésimales mais surtout non fabriquées par le corps humain. On en dénombre 13 et elles sont divisées en deux groupes : Les vitamines liposolubles les vitamines hydrosolubles.

### Les types de vitamines ?

Il existe 13 vitamines différentes, et elles sont divisées en deux catégories que voici :

- Les vitamines liposolubles : elles sont absorbées avec les graisses et sont stockées de manière prolongée dans le corps, ce qui peut s'avérer néfaste lors de l'excès

de vitamines. Il s'agit de vitamines A, D, E et K

- Les vitamines hydrosolubles : elles sont très vite éliminées contrairement aux vitamines liposolubles et leur apport doit donc être régulièrement renouvelé. Il s'agit des vitamines B (B1 ; B2; B3 ; B5; B6; B8 ; B9; B12) et vitamine C.

## **Quelles sont les maladies résultant de carences de vitamines ?**

Lorsque le corps a son apport nécessaire en vitamine, il se porte comme un charme et tout peut fonctionner correctement. Mais dès lors qu'il manque d'une quelconque vitamine, il se met à avoir des dysfonctionnements sous la forme de maladies. Voici les maladies causées par les carences en vitamine :

- Carence en vitamine B1 : troubles neurologiques et cardiovasculaires (Beriberi)
- Carence en vitamine B2 : dermites et lésions ophtalmiques
- Carence en vitamine B3 : dermatoses, diarrhées et démence (Pellagre)
- Carence en vitamine B9 et B12 : cause une anémie mégaloblastique
- Carence en vitamine C : cause la fameuse maladie du scorbut
- Carence en vitamine K : Il y a risque d'apparition d'hémorragies (C'est d'ailleurs pour cela qu'une injection de vit K est faite aux nouveaux nés)
- Carence en vitamine E : Peut causer la stérilité
- Carence en vitamine D : Peut causer le rachitisme ou ostéomalacie
- Carence en vitamine A : peut causer des problèmes oculaires irréversibles. Néanmoins, le problème le plus grave avec la vitamine A concerne l'excès plutôt que la carence étant donné qu'elle est stockée de manière prolongée dans le corps.

## **Quels sont les symptômes d'une carence en vitamine D ?**

Pour reconnaître un problème de carence en vitamine D, il faut voir ces symptômes :

- Apparition de maladies intestinales
- Surpoids brusque et inexplicable
- Dépression et coup de blues sans raison apparente
- Fatigue excessive
- Une peau très sèche
- Douleurs osseuses et raideurs musculaires et articulaires au lever le matin

## **Quels symptômes pour une carence en vitamine B12 ?**

Le manque en vitamine B12 est la cause de la maladie de Biermer, qui est une maladie sanguine (anémie) souvent associée à une autre maladie auto-immune. Elle survient généralement chez les personnes ayant la quarantaine ou plus et a une prédisposition génétique.

Lorsqu'une anémie est déclarée, souvent les gens négligent de voir un médecin pour rechercher la cause exacte de ladite anémie et ils se contentent de prendre des apports de fer en croyant naïvement que cela suffira. Malgré tout, même sans examens complémentaires, il y a des signes qui ne trompent pas.

Voici les symptômes de la maladie de Biermer :

- **Une fatigue excessive**
- **Une pâleur constante**
- **Des essoufflements et des œdèmes**
- **Des douleurs abdominales accompagnés de vomissements**
- **Apparition d'ictères**
- **Palpitations cardiaques**
- **Mauvaise coordination des mouvements et fourmillements aux niveau des jambes**

## **Pourquoi la carence en vitamine D est dangereuse ?**

La vitamine D est une vitamine essentielle à notre bien-être. Pour cela, il faut éviter toutes les carences qui s'y rapportent. Regardons chaque bienfait de la vitamine d 3 apporté et pourquoi il faut à tout prix, éviter une carence vitamine d :

- **Avec un manque de vitamine d, il devient compliqué d'avoir les apports nécessaires pour lutter contre le renforcement des os. La vitamine D3 participe au grand fonctionnement du calcium dans le corps. C'est pourquoi le risque de fractures est ainsi limité. Pour certaines personnes qui souffrent d'un manque de vitamine d, alors c'est un complément alimentaire qui peut être recommandé pour les personnes âgées de plus de 50 ans.**
- Si vous mangez les bons aliments riches en vitamine d, vous aurez toutes les chances d'avoir les bons apports pour être de bonne humeur toute la journée.
- La vitamine d carence symptômes va permettre de se protéger d'éventuelles maladies qui peuvent survenir. Par exemple, c'est ce qu'il va permettre de prévenir contre tous les risques liés au cancer ou encore à la progressions de certaines tumeurs dévastatrices. Des études sont actuellement en cours. La vitamine D est très conseillée pour toutes les personnes qui souffrent d'un diabète ou encore de problèmes cardio-vasculaires.

**ATTENTION** : il ne faut pas prendre la vitamine d 3 n'importe comment. Il y a des règles strictes au niveau de la posologie qui ont été posées et mises en place. C'est une limite de sécurité journalière qui a été imposée en France. Pour les moins de 70 ans, cela sera 1000 UI et pour les plus de 70 ans, on passera à 1500 UI. Petite précision : plusieurs études démontrent qu'il est possible de consommer plus, sans que les risques de santé soient trop importants. D'autres études démontrent que des dommages rénaux voire des dommages cardiovasculaires peuvent survenir. Par la suite, si cette

vitamine vous a été prescrite dans un but médical, alors il est essentiel de respecter la posologie. Les médecins ont des données fiables pour vous donner ce dont il vous faut.

---

## CAROTTE

**AVANTAGES:** excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

**INCONVÉNIENT:** une consommations excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.

---

## CASSIS

**AVANTAGES:** vitamine A, potassium et de fibres; peu calorique. Riche en bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENT:** fruit fragile

---

## CEREALES

**AVANTAGES:** excellente source de glucides complexes, et de fibres faciles à digérer. Bon apport de vitamines B2, B3 et

fer

---

## CERISE

**AVANTAGES:** peu calorique fibre soluble qui fait baisser le taux de cholestérol.

**INCONVÉNIENT:** peut être allergène

---

## CHAMPIGNONS

**AVANTAGES:** riche en fibres; très peu calorique, riche en minéraux et de vitamine B

**INCONVÉNIENT:** parfois indigeste

---

## CHARCUTERIE ET VIANDE FUMÉE

**AVANTAGES:** bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

**INCONVÉNIENTS:** sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et

d'interactions graves avec certains médicaments.

---

## CHÂTAIGNE

**AVANTAGES:** très riche en glucides complexes, acide folique  
vitamine B6, fibre Dépourvue de gluten

**INCONVÉNIENT:** très calorique

---

## CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme  
des antioxydant (feves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut  
déclencher migraine chez des sujets sensibles.