



[www.refugees.org](http://www.refugees.org)  
Protecting Refugees. Serving Immigrants.  
Upholding Freedom since 1911

# LA MALNUTRITION CHEZ LES ENFANTS

## INFORMATIONS À L'USAGE DES PARENTS

### COMMENT LA MALNUTRITION PEUT-ELLE NUIRE À VOTRE ENFANT ?

La malnutrition affecte le développement du corps et du cerveau d'un enfant. Les enfants qui souffrent de malnutrition ont des difficultés à l'école. Ils ont également plus tendance à tomber malades étant donné que la malnutrition diminue la capacité du corps à combattre les infections.

La malnutrition a lieu lorsque le corps ne reçoit pas suffisamment d'aliments nécessaires à sa croissance et sa bonne santé. Cela se produit lorsqu'une personne ne mange pas suffisamment ou ne mange pas certains aliments importants pour la santé et la croissance. Certaines personnes peuvent également souffrir de malnutrition parce qu'elles sont atteintes d'une maladie qui les empêche d'utiliser les éléments nutritifs qu'elles obtiennent de la nourriture.

### QUI EST EN DANGER ?

Les enfants peuvent souffrir le plus parce qu'ils ont besoin de nombreux aliments différents pour grandir et être en bonne santé.

### QUELS SONT LES SIGNES ?

Parfois, un enfant peut paraître normal et en bonne santé même s'il est atteint de malnutrition. C'est pourquoi il est extrêmement important de leur faire passer un bilan de santé à la clinique.

Dans d'autres cas, les signes peuvent inclure ce qui suit :

- Fatigue
- Difficulté à prêter attention
- Estomac gonflé
- Peau sèche
- De taille très mince et petite pour leur âge

### QUE DEVEZ-VOUS FAIRE ?

- Si vous pensez que votre enfant souffre de malnutrition, consultez un médecin ou rendez-vous à la clinique WIC. Ils feront passer un bilan de santé à votre enfant et vous indiqueront ce que vous devez faire pour rendre votre enfant fort et en bonne santé. Vous devez y retourner pour d'autres bilans de santé et ce, afin de voir si votre bébé grandit et est en bonne santé.
- Donnez à votre enfant une variété d'aliments sains tous les jours, notamment des grains, des fruits, des légumes, du lait et d'autres produits laitiers, de la viande, du poisson et des haricots.
- Si vous allaitez, vous devez manger suffisamment d'aliments sains de manière à ce que votre corps puisse produire suffisamment de lait pour le bébé et vous apporter suffisamment d'énergie et d'autres éléments nutritifs. Vous devez manger beaucoup de fruits, de légumes, de grains complets, de protéines et d'aliments contenant du calcium tel que le lait.

(French)