

# Sous-nourris, mal-nourris, sur-nourris



Pour vivre en bonne santé, un être humain a besoin d'avoir chaque jour une alimentation équilibrée, qui lui apporte suffisamment d'énergie. Aujourd'hui, les besoins alimentaires de plus d'un milliard de personnes ne sont pas satisfaits, alors que d'autres souffrent parfois d'une alimentation trop riche.

## Pourquoi la sous-nutrition?

**Pauvreté**

**Insécurité**

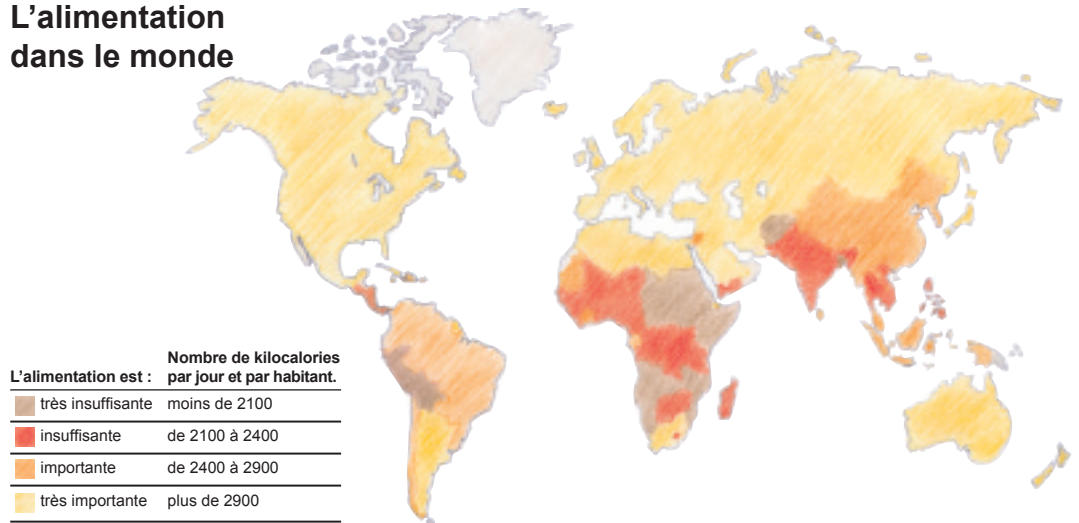
**Guerres**

**Sécheresses**

**Catastrophes naturelles**

**Surpopulation**

## L'alimentation dans le monde



Source FAO (1992)

Un être humain a besoin en moyenne de 2400 kilocalories par jour.

La pauvreté est la première cause de la faim dans le monde. On la retrouve même dans les pays «riches», où de plus en plus de personnes ne trouvent pas les moyens de se nourrir correctement.

### Sous-nutrition

La quantité de nourriture est **insuffisante**. On ne mange pas à sa faim. Le corps, faible, devient très sensible aux maladies, aux épidémies. Dans les pays «pauvres», plus de 840 millions de personnes souffrent de sous-nutrition.

### Malnutrition

La quantité de nourriture est **suffisante** mais les repas sont mal équilibrés. Il manque le plus souvent des aliments bâtisseurs et le corps ne peut pas se développer normalement.

### Sur-nutrition

L'alimentation est **trop riche** et entraîne de nombreuses maladies (du cœur, obésité...). Un habitant des pays «riches» mange en moyenne deux fois plus qu'un habitant des pays «pauvres».

**Pour que les Hommes vivent en bonne santé, il faut que tous aient les moyens de bien se nourrir.**

