

## Les besoins en fer des bébés et des enfants



English on page 333

Le corps a besoin de fer pour fabriquer l'hémoglobine, qui transporte l'oxygène dans le sang vers toutes les cellules. C'est l'hémoglobine qui donne la couleur aux globules rouges. Si vous n'avez pas assez de fer, les globules rouges deviennent petits, pâles, et provoquent ce qu'on appelle l'anémie. Ils ne peuvent plus transporter assez d'oxygène vers les organes et les muscles du corps.

Les bébés et les enfants ont besoin de fer pour que leur cerveau se développe normalement.

### Quels sont les symptômes d'un manque de fer chez les bébés?

Lorsque les bébés ne reçoivent pas assez de fer, ils peuvent présenter les signes suivants :

- Ils engraisent moins vite.
- Leur peau est plus pâle.
- Ils n'ont pas d'appétit.
- Ils sont irritables (maussades, difficiles).

Les bébés qui manquent de fer peuvent être moins actifs et se développer plus lentement.

Chez les enfants, le manque de fer (qu'on appelle carence en fer) peut nuire à leur réussite scolaire. Il peut être responsable de problèmes de concentration, d'une durée d'attention plus courte et de mauvais résultats scolaires. De faibles taux de fer peuvent rendre les enfants faibles et fatigués.

### Quels sont les besoins en fer des bébés et des enfants?

Les bébés naissent avec une réserve de fer fournie par le sang de leur mère quand ils étaient dans son ventre.

Pendant les 6 premiers mois de leur vie, les bébés allaités tireront ce dont ils ont besoin du lait de leur mère. Si vous ne pouvez pas allaiter, utilisez du lait maternisé enrichi de fer, que vous achèterez en magasin, pendant les 9 à 12 premiers mois. Il doit être à base de lait de vache. Lorsque les bébés

**Tableau 1**

Âge	Quantité de fer par jour (ANR)
7 mois à 12 mois	11 mg
1 an à 3 ans	7 mg
4 ans à 8 ans	10 mg
9 ans à 13 ans	8 mg
14 ans à 18 ans	11 mg (pour les garçons) 15 mg (pour les filles)

Source : Santé Canada, Apports nutritionnels de référence ([www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref\\_elements\\_tbl\\_f.html](http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/table/ref_elements_tbl_f.html))

commencent à manger des aliments solides, la quantité de fer dont ils ont besoin dépend de leur âge (voir le tableau 1).

Santé Canada définit l'apport nutritionnel recommandé (ANR) comme l'apport nutritionnel quotidien moyen permettant de répondre aux besoins nutritionnels de la quasi-totalité (97 % à 98 %) des sujets en bonne santé.

### Quels aliments sont une bonne source de fer?

Il existe deux types de fer :

- le fer hémique, qu'on trouve dans la viande, est absorbé plus facilement par le corps;
- le fer non hémique provient de sources végétales comme les légumineuses, les légumes et les céréales.

Voici quelques aliments riches en fer :

- Viande : Bœuf, agneau, porc, veau, foie, poulet, dinde.
- Poisson : Les bébés de moins d'un an ne devraient pas manger de fruits de mer comme le homard, les crevettes ou les pétoncles.
- Œufs : Ne donnez pas de blanc d'œuf aux bébés de moins d'un an.
- Produits céréaliers : Céréales enrichies de fer, pain complet, pain enrichi, pâtes et riz.

D'autres sources de fer :

- Légumineuses : Pois chiches, lentilles, pois secs et haricots secs.
- Légumes : Épinards, brocoli, chou de Bruxelles, pois verts, haricots.

Pour aider le corps à absorber encore plus de fer, combinez ces aliments avec de bonnes sources de vitamine C, comme les oranges, les tomates et les poivrons rouges. Par exemple, servez une céréale de déjeuner enrichie de fer avec un verre de jus d'orange ou recouvrez le spaghetti de sauce à la tomate et à la viande.

#### **Le lait de vache est-il une bonne source de fer?**

Non. Même si le lait de vache contient à peu près autant de fer que le lait humain, il est mal absorbé par le corps.

Attendez que votre bébé ait 9 à 12 mois avant de lui donner du lait de vache. Vous devez vous assurer que votre bébé reçoit d'autres sources de fer et de vitamine C avant de commencer à lui faire boire du lait de vache.

Boire trop de lait de vache peut provoquer un manque de fer. Les bébés de 12 mois ou plus devraient boire de 500 mL à 750 mL de lait chaque jour. Vous pouvez leur présenter le lait de vache dans un gobelet.

#### **Devrais-je donner des suppléments de fer à mon bébé?**

- Les bébés à terme qui sont allaités ou qui reçoivent du lait maternisé enrichi de fer dès la naissance n'ont pas besoin de suppléments de fer.
- Les bébés prématurés devraient recevoir des suppléments de fer à partir de l'âge de 8 semaines jusqu'à leur premier anniversaire.
- Les enfants de plus d'un an n'ont pas besoin de suppléments de fer, à moins de ne pas manger assez d'aliments riches en fer. Parlez-en à votre médecin si vous pensez que c'est le cas.

---

**SOURCE :** Élaboré par le comité de nutrition de la Société canadienne de pédiatrie.

---

---

Ces renseignements ne devraient pas remplacer les soins et les conseils médicaux de votre médecin. Ce dernier peut recommander des variations au traitement tenant compte de la situation et de l'état de votre enfant.

Cette information peut être reproduite sans permission et partagée avec les patients et leur famille.  
Elle est aussi disponible dans Internet, à <[www.soinsdenosenfants.cps.ca](http://www.soinsdenosenfants.cps.ca)>.