

Prévention de la déficience en fer chez les nourrissons allaités

Selon une nouvelle analyse, les professionnels de la santé ne devraient pas assumer que les nourrissons allaités ou avec une alimentation mixte consomment suffisamment de fer. L'étude publiée dans le supplément d'octobre 2008 de « *Pediatrics* » analyse les données de 2005-2007 d'Infant Feeding Practices Study II. On a constaté que les recommandations quant à l'apport en fer pour les nourrissons allaités ne sont pas suivies par un nombre important de mères aux États-Unis.

Semblable aux recommandations canadiennes pour l'alimentation des nourrissons, l'American Pediatric Association recommande l'introduction d'aliments riches en fer à partir de l'âge de 6 mois pour les enfants allaités, nés à terme. Dans cette étude, près de la moitié (47 %) des enfants à terme âgés de 7,5 mois recevant du lait maternel, ne recevaient une source additionnelle de fer que de façon irrégulière. Les sources additionnelles de fer comprenaient des céréales pour bébé enrichies de fer, de la viande, du lait maternisé enrichi ou un supplément oral. Près de 10,7 % des mères de l'étude indiquaient ne pas avoir introduit une source de fer complémentaire à l'âge de 7,5 mois.

D'autres études ont démontré qu'une déficience en fer, la déficience nutritionnelle la plus importante, avait des effets négatifs possiblement irréversibles sur le développement mental et moteur.

POUR VOTRE PRATIQUE :

Les lignes directrices du document [La nutrition du nourrisson né à terme et en santé](#) recommandent l'allaitement maternel pour les premiers 6 mois. Celui-ci peut se poursuivre jusqu'à l'âge de deux ans et même plus. Néanmoins, les premiers aliments solides devraient être introduits à partir de l'âge de 6 mois afin de satisfaire les besoins nutritionnels accrus et contribuer au développement. Les aliments contenant du fer comme les céréales pour bébé enrichies de fer et la viande devraient être les premiers introduits afin de prévenir une déficience en fer.

POUR EN SAVOIR PLUS :

Lire l'abstract (anglais), [Sources of supplemental iron among breastfed infants](#)

during the first year of life, de Dee DL et al. dans Pediatrics. 2008; 122(Suppl 2):S98-104.

Voir la ressource [Le fer et les nourrissons](#).

Ceci est un bulletin courriel préparé par l'équipe de diététistes professionnelles du Centre d'information sur le boeuf : une organisation nationale sans but lucratif, engagée à fournir de l'information crédible et ponctuelle. Veuillez le partager avec vos collègues. En souscrivant à ce bulletin, vous vous engagez à le recevoir régulièrement.

Pour vous inscrire, allez au www.beefinfo.org/fr/healthlink.cfm

Si vous désirez arrêter votre abonnement, envoyez un courriel à info@boeufinfo.org et écrivez dans la ligne sujet «Arrêt d'abonnement à Healthlink»

Pour envoyer vos commentaires ou effectuer un changement d'adresse de courriel, écrivez à info@boeufinfo.org et inscrivez le mot commentaire dans la ligne sujet et vos commentaires dans la partie du texte.

Pour de l'information sur le boeuf et la santé visitez www.boeufinfo.org