

*Valérie Legrand*  
**DIÉTÉTICIENNE**

<http://www.dieteticienne-valerie.com>



## **ALIMENTATION DES NOURRISSONS ET DES ENFANTS**

### **L A CARENCE EN FER CHEZ LES ENFANTS DE 0 À 3 ANS SOUVENT PRÉSENTE !**

**De 0 à 3 ans les apports alimentaires conseillés en fer sont de 6 à 10 mg/j.**

Cette amplitude de valeurs assez large tient compte du fait que l'assimilation du fer est variable selon la source alimentaire dont il provient.

Le fer des viandes et des poissons est ainsi environ 10 fois mieux absorbé par l'intestin que celui contenu dans les végétaux, les œufs ou le lait de vache.

En revanche, le fer présent dans les laits 1<sup>er</sup>, 2<sup>ème</sup> âge et les laits de croissance subit une transformation qui lui confère une meilleure assimilation par l'organisme.

Il en résulte que **les laits infantiles représentent la principale source de fer chez l'enfant de 0 à 3 ans**. Il est donc très important de continuer à donner du lait adapté à l'enfant de 2 3 ans. La fréquence de la carence en fer dépasse les 10% vers cet âge, lorsque justement la consommation de lait infantile diminue, alors que la fréquence de la carence en fer est inférieure à 5 % avant 1 an.

En plus du risque bien connu d'anémie auquel expose cette carence, elle pourrait également entraîner un retard de croissance staturale, une plus grande prédisposition aux infections oto-rhinolaryngologiques (rhinopharyngites, otites, angines, etc.) et respiratoires, et un ralentissement du développement psychomoteur et intellectuel. Elle a également été incriminée chez les enfants hyperactifs, mais cette relation demande à être confirmée.