



La consommation de viande reprend du poil de la bête. Les bébés canadiens consomment-ils assez de fer?

La semaine mondiale de sensibilisation aux besoins en fer souligne l'importance des sources naturelles de fer pour les bébés de six à douze mois

Toronto, 4 mai 2017 – Un récent sondage réalisé à l'échelon national a révélé que 70 pour cent des mères canadiennes ne savent pas que les bébés âgés de 6 à 12 mois ont besoin de 11 mg de fer par jour, soit près de 40 pour cent de plus que ce qui est requis par un adulte ! Cette étonnante statistique a été dévoilée juste à temps pour la semaine mondiale de sensibilisation aux besoins en fer, la *World Iron Awareness Week*, qui se déroule du 1^{er} au 7 mai, et qui vise à promouvoir l'éducation et la compréhension concernant l'apport en fer à tout âge et à tous les stades de la vie.

Le sondage sur l'alimentation des nourrissons au Canada a été réalisé dans le but d'aider les parents à savoir quand et comment commencer à donner aux bébés des aliments riches en fer. « Nous comprenons que les nouveaux parents peuvent se sentir inquiets et dépassés au moment de prendre des décisions qui ont un effet sur la santé de leur enfant », remarque Mary Ann Binnie, directrice de la nutrition et des relations avec l'industrie pour le Conseil canadien du porc. « Mais voilà, les habitudes et coutumes prônées par les mères et belles-mères des jeunes parents ou les blogues les plus récents pour mamans pourraient maintenant être contredits par les recommandations de Santé Canada. Notre objectif est d'aider les parents canadiens à se démêler dans ce fouillis d'information pour qu'ils se sentent soutenus dans leurs décisions concernant l'alimentation de leur famille ».

Selon les conclusions du sondage, les mamans canadiennes consultent de nombreuses sources d'information sur l'alimentation des nourrissons, incluant les médecins et les pédiatres, les ressources en ligne, les livres sur les soins à donner aux bébés, les revues et bien sûr, elles s'informent auprès de la famille et des amies. Bien que les mères de nourrissons sachent que le fer est un élément nutritif essentiel, il existe une certaine confusion sur le moment idéal pour introduire des aliments solides riches en fer comme la viande dans le régime alimentaire des nourrissons.

« Le fer contribue à la croissance et au développement ⁱ du nourrisson, et c'est pourquoi les viandes riches en fer comme le bœuf, le porc, l'agneau, le gibier, la volaille et le poisson sont d'importants ajouts aux repas des bébés », signale Joyce Parslow, conseillère en économie domestique pour Canada Beef. En 2012, Santé Canada a publié de nouvelles lignes directrices pour recommander aux parents d'offrir deux fois par jour sur une base quotidienne de la viande, du poisson, de la volaille ou des substituts de viande à leur bébé de six moisⁱⁱ. Bien que d'autres aliments puissent offrir d'importantes quantités de fer, la viande nous procure du fer hémique, c'est-à-dire la forme de fer qui est plus facilement assimilée par notre organisme. L'ajout de viande à un repas contribue aussi à aider notre organisme à absorber jusqu'à quatre fois plus de fer provenant d'aliments comme les légumes verts, le pain et les céréalesⁱⁱ.

La moitié (55 pour cent) seulement des mères ayant participé au sondage savaient que le fer hémique que l'on trouve dans la viande est mieux assimilé que les autres sources alimentaires de fer, ou que l'anémie due à une carence en fer chez les petits enfants est associée à des retards de développement irréversibles (51 pour cent). Des événements comme la semaine mondiale de sensibilisation aux besoins en fer contribuent à combler ce manque de connaissances et à mettre en lumière l'importance de l'apport adéquat de fer en santé humaine.

-30-

Pour plus d'information ou pour une entrevue, communiquer avec :

Margot Reilly

Merkato Communications

416.915.4408, poste 5

margot@merkato.ca

ⁱ Énoncé conjoint de Santé Canada (2015). La nutrition du nourrisson né à terme et en santé : 1. Recommandations de la naissance à six mois : et 2. Recommandations de 6 à 24 mois.

ⁱⁱ Des essais semblent montrer que l'ajout de 50 à 85 grammes de viande à un repas multiplie par 1,5 à 4 l'assimilation du fer (Baech 2003 ; Baynes et Bothwell, 1990 ; Cook et al, 1976 ; Engle-Stone et al, 2005 ; Navas-Carretero, 2008).