

1 La vitamine B12 son rôle et où nous la trouvons; 2 L'intolérance au gluten responsable d'anémie et de troubles digestifs importants classée dans les allergies alimentaires (c'est certainement ce qu'a lu Natalia)

1 La vitamine B12 hydrosoluble elle se dissout dans l'eau (attention aux mode de lavage et de cuisson) et contribue à la formation des globules rouges et blancs (voir aussi vtm B1) ainsi qu'au maintien du bon état des cellules nerveuses. On la trouve dans les céréales les légumes verts (pas de problème pour les végétariens dont je fais partie) le foie les oeufs le lait et les germes (v B1). L'alimentation occidentale est donc riche de ces nutriments essentiels. La vtm K a un rôle antihémorragique et prévient donc l'anémie elle est liposoluble (se dissout dans les corps gras) on la trouve dans le foie les oeufs les légumes verts! Le fer quant à lui se trouve dans le cacao le foie le jaune d'oeuf les viandes rouges (boeuf ou cheval) mais aussi les moules le boudin noir, les légumes verts et les betteraves! Il semblerait que le fer provenant d'aliments d'origine animale soit plus facilement assimilable donc plus profitable (les végétariens peuvent manger des moules et des oeufs) Les végétaliens eux, doivent jongler entre céréales légumineuses oléagineux fruits secs et légumes verts et faire les bonnes associations (à mettre aussi au menu des autres). Mais je m'emballe revenons à nos moutons. 2

Natalia évoquait une allergie alimentaire responsable de saignements et d'anémie. Les symptômes sont variables d'un individu à l'autre mais l'anémie est commune un site maladiecoeliaque.com (source "journal de la santé fr5") donne toutes les infos sur l'intolérance au gluten. Pour les bb consommant des solides ce peut être une piste à creuser avec le médecin et bien-sûr dans le bénéfice du doute arrêter le gluten (c'est du moins ce que je ferais). Ce dernier est parfois caché dans les plats tout prêts sauces desserts (y compris certaines compotes bb) sous forme d'épaississant, dans les épices comme le curry ou le curcuma dans les graines de moutarde et bien sûr les levures de bière de boulanger, malts d'orge etc...! Mais qu'on se rassure il existe des farines sans gluten sarrasin maïs on trouve aussi des farines de riz, châtaigne, tapioca de poi-chiche ou de quinoa on trouve même des levains de riz! Il existe aussi d'autres gélifiants épaississants maïzena agar-agar algues... Bref intolérants au gluten à vos Fournaux! J'espère que cette maman trouvera la solution qui convient à son bb et comme vous toutes je lui souhaite beaucoup de courage c'est toujours si angoissant, on aimerait tant que tout soit toujours parfait! Heureusement que les jeux et les câlins nous rassurent aussi! Imaginez quel carences aurait eu ce bb s'il n'était pas nourri au bon lait de sa maman!!

Pour répondre au problème de l'anémie du bébé de 9 mois, je voudrais simplement témoigner de notre expérience avec mon 2ème enfant. Vers 8-9 mois, Lionel semblait blanc de visage et l'on a demandé une analyse de sang qui a révélé le manque de fer. On m'a dit à ce moment de supplémenter en fer mais comme j'avais lu que cela pouvait modifier la flore intestinale et permettre le passage des microbes (?), j'ai attendu en pensant que le problème allait se résoudre avec le temps et l'introduction des solides. Un peu après son 1er anniversaire, une 2ème analyse de sang confirme encore plus le manque de fer : 26 gamma% (norme 35 à 160); ferritine : 2,1 ngr/ml (27 à 300). Le médecin prescrit alors du sirop BIOFER Junior, qui est bien toléré. Je lui en donne 5 ml tous les jours depuis ce moment et actuellement, le fer est à 74 et la ferritine à 16,4; les réserves de fer sont donc toujours inférieures aux normes mais évoluent bien. Il est vrai que durant l'hiver 2001, Lionel a eu plusieurs problèmes ORL mais sans gravité (peut-être dus à son manque de fer ?) et j'ai constaté que durant cet hiver-ci, il a été très peu malade (peut-être pour la même raison ?). Le Docteur L. Marchand pourra certainement apporter des précisions quant à la supplémentation en fer... Bon courage à cette maman.