



Anémie chez l'enfant

🕒 paru le 15/04/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 01/10/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Anémie

On parle d'anémie lorsque le sang contient trop peu d'hémoglobine.

L'hémoglobine est une protéine qui se trouve dans les globules rouges. C'est elle qui donne la couleur rouge aux globules rouges. Elle fixe l'oxygène. Les globules rouges transportent ainsi l'oxygène des poumons vers le reste du corps.

Chez l'enfant, le taux normal d'hémoglobine est fonction de son âge.

Fabrication des globules rouges

Les globules rouges sont fabriqués dans la moelle osseuse tout au long de la vie. Un globule rouge vit plus ou moins 3 mois. La moelle osseuse doit donc fabriquer de nouveaux globules rouges tout le temps.

L'érythropoïétine est une hormone fabriquée par les reins. L'érythropoïétine stimule la fabrication des globules rouges.

Pour fabriquer de l'hémoglobine, il faut du fer, de la vitamine B12, de l'acide folique, du cuivre et d'autres choses encore.

Destruction des globules rouges

Au bout de 3 mois, les globules rouges sont naturellement détruits et éliminés par la rate et le foie.

Causes de l'anémie

Une anémie peut être causée par :

- une diminution de la production des globules rouges ;
- une augmentation de la perte des globules rouges ;
- les 2 mécanismes en même temps.

La production peut être diminuée pour différentes raisons. C'est le cas, par exemple, s'il n'y a pas assez de fer ([anémie ferriprive](#)), de vitamine B12 ou d'acide folique ([anémie mégaloblastique](#)). Un manque de fer est la cause la plus fréquente d'anémie chez l'enfant. Une anémie ferriprive se développe plus souvent chez les filles qui ont des règles (menstruations) abondantes.

La perte peut être augmentée pour différentes raisons. C'est le cas, par exemple, quand on saigne (hémorragie) ou lorsque les globules rouges sont anormalement détruits ([anémie hémolytique](#)).

La taille des globules rouges permet d'avoir une idée des causes possibles de l'anémie. En effet les globules rouges peuvent

- avoir une taille normale : on parle d'anémie normocytaire ;
- être trop petits : on parle d'anémie microcytaire ;
- être trop grands : on parle d'anémie macrocytaire.

Comment reconnaître une anémie chez l'enfant ?

Si votre enfant a une anémie, il est possible qu'il n'ait aucun symptôme.

Il peut aussi avoir des symptômes liés au manque d'hémoglobine et d'oxygène. Par exemple :

- il est pâle ;
- il est fatigué ;
- il est plus vite essoufflé pendant une activité physique ;
- il est irritable ;
- il joue moins ;
- il mange moins ;
- ...

Les symptômes sont aussi fonction de la vitesse à laquelle l'anémie s'installe, de la sévérité, de la durée et de la cause de l'anémie. Ainsi, d'autres symptômes sont possibles :

- il grandit moins vite ;
- il prend moins de poids ;
- il a mal à la tête, des problèmes de peau ou au niveau des ongles, il a envie de manger des choses qui ne se mangent pas comme de la terre, du papier, du savon,... par exemple en cas d'[anémie ferriprive](#) ;
- sa peau et le blanc de ses yeux deviennent jaunes, par exemple en cas [anémie hémolytique](#) ;
- ...

Que pouvez-vous faire ?

Si vous allaitez votre enfant et que votre enfant ne reçoit que votre lait ou que c'est sa principale source de nourriture, il est nécessaire de lui donner des suppléments de fer. Discutez-en avec votre médecin ou avec l'équipe de l'ONE.

Une alimentation équilibrée apporte tout ce qu'il faut à votre enfant. Par ailleurs, une consommation très élevée de lait peut perturber l'absorption du fer dans l'organisme. Parlez-en avec votre médecin ou avec l'équipe de l'ONE.

L'ONE et le centre PMS (centre psycho-médico-social) de l'école sont là pour suivre l'évolution de votre enfant. Ils vérifient que votre enfant grandit bien et prend bien du poids. Ils peuvent aussi vous donner des conseils.

Que peut faire votre médecin ?

Poser le diagnostic d'anémie

La prise de sang permet de déterminer le taux d'hémoglobine et donc de poser le diagnostic d'anémie.

Chercher la cause de l'anémie

La prise de sang permet aussi de déterminer d'autres paramètres : le nombre, la taille (anémie normocytaire, microcytaire, macrocytaire) et la forme des globules rouges, la réserve de fer dans l'organisme (ferritine), la concentration de fer dans le sang, la vitamine B12, l'acide folique, des signes de maladies prolongées et d'infections, ...

En fonction de la discussion avec votre médecin traitant, d'un examen clinique et des résultats de la prise de sang, votre médecin peut déterminer la cause de l'anémie.

Il est possible que votre médecin demande d'autres examens. Ces examens ont pour but de confirmer ou de trouver

la cause de l'anémie.

Traiter l'anémie

Le traitement dépend de la cause de l'anémie.

Par exemple, si votre enfant manque de fer ([anémie ferriprive](#)), votre médecin peut vous donner des conseils alimentaires et lui prescrire du fer. Il est préférable de donner le fer à votre enfant quand son estomac est vide (à jeun). L'organisme assimile mieux le fer si on mange en même temps des aliments riches en vitamine C. Vous pouvez donc donner le fer avec une orange ou un verre de jus d'orange.

En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [La prise de sang expliquée aux enfants – Sparadrap](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [ONE – Office de la Naissance et de l'Enfance](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Anémie chez l'enfant' \(2000\), mis à jour le 10.01.2017 et adapté au contexte belge le 29.11.2019 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T1581349331898, Anemia in Children - Approach to the Patient; [updated 2020 Jul 15, cited 01.10.2021]. Available from <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T1581349331898>. Registration and login required.