

Du fer pour tous

Qu'est-ce que le fer?

Le fer est un minéral important qui se trouve dans certains aliments. Il peut y être naturellement présent ou y être ajouté.

Pourquoi avons-nous besoin de fer?

Le fer est nécessaire à la formation d'un composant du sang appelé hémoglobine. L'hémoglobine transporte l'oxygène à toutes les cellules du corps pour les garder en bonne santé. Une trop faible concentration de fer dans le sang peut causer l'anémie ferriprive.

Qu'est-ce qui entraîne une carence en fer?

- **Les mauvaises habitudes alimentaires et les régimes amaigrissants:** Les personnes qui ont une alimentation mal équilibrée ou qui ne mangent pas assez sont à risque de carence en fer.
- **Un régime végétarien mal planifié:** La viande, le poisson et la volaille ont une forte teneur en fer. Il faut bien planifier pour obtenir assez de fer de sources alimentaires végétales.
- **Des menstruations abondantes:** Le fer se trouve dans le sang. Le risque de carence en fer est plus élevé chez les femmes dont les menstruations sont abondantes.
- **La grossesse:** Les besoins en fer sont élevés pendant la grossesse. Pendant le troisième trimestre, les besoins en fer de la femme enceinte vont presque doubler. Pour prévenir l'anémie, on ajoute du fer aux suppléments prénatals.

Grossesse

Le fer est un élément nutritif clé pendant la grossesse et il est nécessaire au développement du bébé.

À la naissance, les bébés ont une réserve de fer qui leur durera environ 6 mois. Il est donc important de les initier aux aliments riches en fer dès l'âge de 6 mois.

Pour prévenir l'anémie, les mères devraient prendre un supplément prénatal qui contient du fer.

Symptômes d'une carence en fer

- Grande fatigue, tout le temps
- Résistance réduite aux infections
- Pâleur
- Capacité d'attention réduite
- Faiblesse musculaire
- Perte d'appétit



De quelle quantité de fer ai-je besoin?

Les besoins en fer varient selon l'âge, le sexe et la condition physique. Le tableau ci-dessous indique la quantité de fer dont différentes personnes ont besoin.

Âge (ans)	Apport en fer recommandé (par jour)
Hommes 14-18	11 mg
Hommes 19 +	8 mg
Femmes 14-18	15 mg
Femmes 19-50	18 mg
Femmes 51 +	8 mg
Femmes enceintes	27 mg
Femmes allaitantes	9 mg

On trouve deux formes de fer dans les aliments

Fer hémique

On en trouve dans les aliments d'origine animale. Le corps peut très bien absorber le fer hémique.



Poulet
75g (2.5oz)
0.4-2.0mg



Bœuf
75g (2.5oz)
1.4-3.3mg



Poisson
75g (2.5oz)
1.4-1.7mg



Foie
75g (2.5oz)
4.9-13.4mg



Dinde
75g (2.5oz)
0.3-0.8mg



Agneau
75g (2.5oz)
1.3-2.1mg

Fer non-hémique

On en trouve dans les aliments d'origine végétale. Le corps ne l'absorbe pas aussi bien que le fer hémique.



1 tranche de pain de grains entiers 1.2mg



Lentilles
3/4 cup (175ml)
4.1-4.9mg



Épinards
1/2 tasse (125ml)
2.0-3.4mg



2 gros œufs
1.2-1.8mg



Fruits séchés
1/4 cup (60ml)
1.6mg



Gruau
3/4 cup (175ml)
4.5-6.6mg

Comment améliorer l'absorption du fer non hémique

- Le corps peut mieux utiliser le fer non hémique s'il est consommé en même temps que des aliments renfermant du fer hémique.
- Les aliments riches en vitamine C peuvent aider le corps à absorber le fer non-hémique. **Les aliments suivants sont riches en vitamine C:**



Agrumes



Cantaloup



Fraises



Brocoli



Poivrons



Tomate



Pommes de terre

Conseils pour améliorer votre apport en fer

- ◆ Servez la viande, la volaille ou le poisson (fer hémique) avec des aliments végétaux tels que les grains, les légumineuses, les légumes et les fruits (fer non hémique).
- ◆ Incluez des aliments riches en vitamine C à chaque repas pour favoriser l'absorption du fer non hémique provenant des grains, des légumineuses, des légumes et des fruits.
- ◆ Utilisez une variété de légumineuses (haricots et lentilles) dans les soupes et les ragoûts ou dans les salades.
- ◆ Saupoudrez du germe de blé sur les céréales ou ajoutez-en au pain de viande et aux muffins.
- ◆ Ajoutez des fruits séchés (p. ex. abricots, pruneaux, dattes ou raisins secs) aux céréales et aux pâtisseries.
- ◆ Buvez du café et du thé avec modération et évitez ces boissons aux repas, car elles réduisent l'absorption du fer tiré des aliments.
- ◆ Ajoutez des fruits à un bol de céréales de grains entiers ou mangez-les séparément.
- ◆ Optez pour des pâtes enrichies servies avec une sauce tomate.

Qu'en est-il des suppléments de fer?

Si vous êtes en bonne santé et que vous mangez une variété d'aliments tous les jours, les suppléments de fer ne sont habituellement pas nécessaires (sauf pendant la grossesse). Il est possible de tirer trop de fer d'un supplément. Avant de prendre un supplément de fer, consultez toujours votre fournisseur de soins de santé. Gardez les suppléments hors de la portée des enfants.



Révisé par des diététistes professionnelles en décembre 2022

www.healthunit.com