

TENEUR EN FER D'UNE SÉLECTION D'ALIMENTS¹

Teneur en fer en mg par 100 g de partie comestible



CÉRÉALES, LÉGUMINEUSES ET POMMES DE TERRE / PÂTES

Farine de soja	12
Lentille, entière, séchée	8
Millet, grain décortiqué	6.9
Haricot (toutes sortes), séché	6.4
Pâtes sans œufs, complètes, sèches	3.9
Farine (Ø)	1.9
Pomme de terre, épluchée, crue	0.4
Riz, décortiqué, sec	0.2



NOIX, GRAINES ET PRODUITS OLÉAGINEUX

Graines de citrouille	9.1
Graines de sésame complètes	8.6
Pignons de pin	7.8
Pistache	7
Lin, graines	6.3
Graines, noyaux, noix (Ø), non salés	5.4
Graines de tournesol	5
Noix	3



FRUITS / FRUITS SECS

Abricot, séché	5.2
Date, séchée	3
Fruits (Ø), séchés	2.6
Fruit de la passion, cru	1.6
Groseille rouge, crue	1.2
Baies (Ø), crues	0.5
Pomme, crue	0.2



PAINS, FLOCONS ET CÉRÉALES POUR LE PETIT-DÉJEUNER, SON ET GERMES

Son de blé	16
Flocons de millet, complets	9
Pain croustillant, complet au sésame	4.3
Pain au gruau de seigle	2.7
Pain aux noix	2.2
Pain de campagne	1.9



DIVERS

Poudre de cacao	12
Mélasse, sirop de mélasse	9.2
Chocolat noir (amer)	6.6
Panettone	3
Vin* rouge, 12 vol%	0.9
Café crème*, sans sucre	0



VIANDE ET CHARCUTERIE / SUBSTITUT DE VIANDE

Boudin noir	30
Saucisses (Ø)	8.8
Foie (Ø de génisse, veau, porc, volaille), poêlé (sans ajout de graisse ni de sel)	7.5
Tofu	5.4



LÉGUMES / HERBES

Menthe poivrée, crue	9.5
Haricot, vert, séché	7.2
Salsifis, cru	3.3
Petit pois, vert, cru	1.9
Purée de tomates	1.6
Salade verte (Ø), crue	1
Courgette, à l'étouffée (sans ajout de graisse ni de sel)	1
Avocat, cru	1
Légumes (Ø), crus	0.5



LAIT ET PRODUITS LAITIERS

Fromage fondu, tranche, crème	0.9
Parmesan	0.7
Emmental, gras	0.4
Boisson au soja, nature	0.4
Fromage à pâte molle (Ø sans variantes allégées en matière grasse)	0.2
Fromage frais, crème double	0.2
Yaourt, nature, écrémé	0.1
Margarine	0.1
Lait (Ø)	0
Beurre de choix	0



POISSON / POISSON D'EAU DOUCE

Moule, crue	5.8
Anchois à l'huile, égoutté	2.7
Truite, entière, cuite (sans ajout de graisse ni de sel)	2



ŒUFS

Jaune d'œuf, cru	5.5
Œuf de poule, entier, dur	1.9

QUELS SONT LES BESOINS EN FER D'UN ÊTRE HUMAIN?¹

	féminin ^a	masculin
Nourrissons ^b (0–3 mois ^{c,d})	0,5 mg/jour	0,5 mg/jour
Nourrissons ^b (4–11 mois)	8 mg/jour	8 mg/jour
Enfants (1–6 ans)	8 mg/jour	8 mg/jour
Enfants (7–9 ans)	10 mg/jour	10 mg/jour
Enfants (10–18 ans)	15 mg/jour	12 mg/jour
Adultes (19–50 ans)	15 mg/jour	10 mg/jour
Adultes (51 ans et plus)	10 mg/jour	10 mg/jour
Femmes enceintes	30 mg/jour	—
Femmes allaitantes ^e	20 mg/jour	—

^a Femmes sans menstruation qui ne sont ni enceintes ni allaitantes: 10 mg/jour ^b sauf prématurés ^c estimation ^d un besoin du fer existe, du fait du fer transmis au nouveau-né sous forme de fer Hb par le placenta, uniquement à partir du 4e mois ^e valeur valable pour les femmes qui allaitent ou non après l'accouchement pour compenser les pertes subies durant la grossesse

LE RÔLE DU FER DANS L'ORGANISME ²

Le fer est un oligo-élément essentiel pour l'organisme humain. L'organisme d'une personne en bonne santé contient entre 3 et 5 g de fer. Le fer sert, entre autres, à la formation des globules rouges (érythrocytes) et contribue à certaines activités métaboliques dans les cellules. Il joue ainsi un rôle capital pour le transport et l'apport d'oxygène dans l'organisme. Puisque le fer est vital, l'organisme en stocke en plus des réserves dans certains organes (rate, foie, moelle osseuse).

SYMPTÔMES D'UNE CARENCE EN FER ^{2,6}

En cas d'apport insuffisant ou d'un besoin accru en fer de courte durée, l'organisme a recours au fer stocké et augmente l'absorption du fer apporté par l'alimentation. Or, si ceci ne permet pas de compenser le déficit, le corps est moins bien alimenté en oxygène à cause de la carence en fer et peut présenter les symptômes tels que la fatigue, la respiration plus difficile, des troubles de la concentration et une baisse des performances.

En présence de symptômes d'une carence en fer, il convient par principe de demander l'avis d'un médecin. Le diagnostic se fait à l'aide d'un examen clinique et d'une analyse de sang.

CAUSES D'UNE CARENCE EN FER ^{2,4,6}

- **Apports insuffisants:** Une alimentation non équilibrée, pauvre en fer, peut provoquer une carence en fer.

- **Absorption réduite:** La consommation de café, thé noir, cola, produits laitiers par ex. diminue l'absorption du fer. Certains médicaments ou compléments alimentaires (calcium par ex.) baissent aussi l'absorption du fer.
- **Besoin accru:** Les adolescents en pleine croissance, les femmes durant la grossesse ou l'allaitement.
- **Perte accrue:** Perte de sang, par ex. en raison d'hémorragies chroniques ou des dons de sang, pendant les règles chez la femme.

PRÉSENCE DE FER DANS L'ALIMENTATION ^{3,4,5}

Le fer d'origine animale est mieux résorbé (de 15–35%) que le fer d'origine végétale (de 5–12%). En outre, le fer d'origine végétale est souvent lié dans l'intestin à des substances végétales qui en inhibent l'absorption. C'est ce qui explique pourquoi les végétariens et végétaliens souffrent plus souvent, du fait de leur alimentation, d'une carence en fer.

TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX D'UNE CARENCE EN FER

Si nécessaire, votre médecin pourra vous prescrire une préparation de fer. Des lignes directrices actuelles en hématologie⁷ recommandent en premier choix du sulfate de fer divalent car il est mieux absorbé, du point de vue pharmacologique, par l'organisme et permet ainsi de remédier plus rapidement à la carence et aux symptômes qui y sont liés.

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR DE BONS APPORTS DE FER ^{2,4}

- La viande est un excellent fournisseur de fer car il est particulièrement bien absorbé par l'organisme.
- Composez votre alimentation en associant des aliments qui apportent du fer d'origine végétale à ceux qui fournissent du fer d'origine animale, car vous doublerez ainsi l'absorption du fer issu d'aliments végétaux.
- Les aliments riches en vitamine C (par ex. fruits, jus de fruit) augmentent l'absorption du fer.
- Évitez de prendre du thé, du café ou du vin en même temps qu'un repas riche en fer, car leurs ingrédients peuvent inhiber l'absorption du fer dans l'organisme.
- Les produits laitiers inhibent l'absorption du fer d'autres aliments et leur consommation en même temps que des mets riches en fer est donc déconseillée.

1 Société de nutrition allemande (DGE), Société de nutrition autrichienne (ÖGE), Société de nutrition suisse (SGE): valeurs de référence pour les apports nutritionnels, 2e édition, 2e édition actualisée (2016).
2 Lexique des éléments vitaux, www.vitalstofflexikon.de, Consultation 18.1.2018. 3 Hurrell R et al. (2010): Iron bioavailability and dietary reference values; in: Am J Clin Nutr 2010;91(suppl):1461S–7S.
4 Nielsen P: Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie, 2. Aufl. UniMed Bremen 2016. 5 Conrad ME et al. (2000): Iron Absorption and Transport—An Update; in: Am J Hematol 64:287–298. 6 Bermejo F et al. (2009): A guide to diagnosis of iron deficiency and iron deficiency anemia in digestive diseases; in: World J Gastroenterol 2009; 15(37):4638–43. 7 Ligne directrice S1 025-021: Anémie ferriprive, en date de 01/2016.