

Teneur en fer d'une sélection d'aliments¹

Teneur en fer en mg par 100g de part 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 oeufs, 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 courge	9.1
Graines de sésame complètes	8.6
Pignons de pin	7.8
Pistache	7
Graines de lin	6.3
Graines, noyaux, noix (Ø), non salés	5.4
Graines de tournesol	5
Noix	3



Fruits/fruits secs

Abricot, séché	5.2
Datte, 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 paysan	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 boeuf, veau, porc, volaille), poêlé (sans ajout de graisse ni de sel)	7.5
Tofu	5.4



Légumes/herbes

Menthe poivrée, fraîche	9.5
Haricot, vert, séché	7.2
Salsifis, crus	3.3
Petits pois, verts, crus	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 matières grasses)	0.2
Fromage frais, crème double	0.2
Yaourt, nature, écrémé	0.1
Margarine	0.1
Lait (Ø)	0
Beurre de choix	0



Poissons/ fruits de mer

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



Oeufs

Jaune d'oeuf, cru	5.5
Oeuf de poule, entier, dur	1.9



Quels sont les besoins en fer d'un être humain?

	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	15 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	—

^aFemmes sans menstruations, ni enceintes ni allaitantes: 10 mg/jour
^bsauf prématurés ^cestimation ^dun besoin en fer existe, du fait du fer transmis au nouveau-né sous forme de fer Hb par le placenta, uniquement à partir du 4^e mois ^evaleur 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

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

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 qu'une fatigue, une respiration plus difficile, des troubles de la concentration et une baisse des performances. En présence de symptômes de 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.

Pierre Fabre Pharma SA | Hegenheimermattweg 183 | CH-4123 Allschwil | www.pierre-fabre.ch | info@pierre-fabre-pharma.com

CAUSES D'UNE CARENCE EN FER

- **Absorption diminuée:** La consommation p. ex. de café, de thé, de cola, de produits laitiers diminue l'absorption du fer. De même certains médicaments ou compléments alimentaires (p. ex. calcium) diminuent 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 de dons de sang, pendant les règles chez la femme.

Présence de fer dans l'alimentation

Le fer d'origine animale est mieux absorbé (15–35%) que le fer d'origine végétale (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. Les directives actuelles en matière d'hématologie recommandent en premier lieu des préparations à base de fer (III), qui sont mieux absorbées par l'organisme et permettent ainsi de remédier plus rapidement à la carence et aux symptômes de carence correspondants.

CONSEILS ALIMENTAIRES POUR DE BONS APPORTS DE FER

- La viande est un excellent fournisseur de fer car celui-ci 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.

Maux de tête?

Fatigue?

Faiblesse?

QUE FAIRE EN CAS
DE CARENCE EN FER?



Recettes délicieuses, tableaux
nutritionnels et beaucoup plus...

www.carence-fer.ch