

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	6.3
Pâtes sans oeufs, complètes, sèches	3.9
Farine (Ø)	1.9
Pomme de terre, épluchée, crue	0.3
Riz, décortiqué, sec	0.2



Pains, flocons et céréales - pour le petit-déjeuner/- son et germes

Son de blé	16
Flocons de millet, complets	6.9
Pain croustillant, complet au sésame	4.4
Pain au gruau de seigle	2.2
Pain aux noix	2.1
Pain paysan	1.5



Légumes/herbes

Menthe poivrée, fraîche	9.5
Haricot, vert, séché	7.2
Salsifis, crus	1.2
Petits pois, verts, crus	1.9
Purée de tomates	1.6
Salade verte (Ø), crue	0.8
Courgette, à l'étouffée (sans ajout de graisse ni de sel)	0.9
Avocat, cru	0.5
Légumes (Ø), crus	0.3



Noix, graines et produits oléagineux

Graines de courge	8.2
Graines de sésame complètes	7.7
Pignons de pin	6.5
Pistache	2.8
Graines de lin	6.3
Graines, noyaux, noix (Ø), non salés	4.5
Graines de tournesol	5
Noix	2.6



Divers

Poudre de cacao	13
Mélasse, sirop de mélasse	9.2
Chocolat noir (amer)	6.7
Panettone	3
Vin* rouge, 12 vol%	0.9
Café crème*, sans sucre	0



Lait et produits laitiers

Fromage fondu, tranche, crème	0.9
Parmesan	0.7
Emmental, gras	0.4
Boisson au soja, nature	0.5
Fromage à pâte molle (Ø sans variantes allégées en matières grasses)	0.2
Fromage frais, crème double	0.2
Yaourt, nature, écrémé	0
Margarine, 35-40% de matières grasses	0
Lait demi-écrémé 1,5% de matières grasses, UHT	0
Beurre de choix	0



Fruits/fruits séchés

Abricot, séché	1.4
Datte, séchée	2.2
Fruits (Ø), séchés	1.4
Fruit de la passion, cru	0.6
Groseille rouge, crue	0.4
Baies (Ø), crues	0.2
Pomme, crue	0.1



Viande et charcuterie/ - substitut de viande -

Boudin noir	30
Saucisses (Ø)	8.7
Foie (Ø de bœuf, veau, porc, volaille), poêlé (sans ajout de graisse ni de sel)	13
Tofu, ferme, nature (Ø)	2



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	1.7



¹ Base de données suisse des valeurs nutritives, www.naehrwertdaten.ch consultée en juillet 2024

* mg par 100 ml de volume



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 des symptômes tels qu'une fatigue, des difficultés respiratoires, 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.

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.
- **Besoins accrus:** les adolescents en pleine croissance, les femmes durant la grossesse ou l'allaitement.
- **Pertes accrues:** pertes 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.

Pierre Fabre Pharma SA | 4052 Bâle | www.pierre-fabre.com

Maux de tête?

Fatigue?

Faiblesse?

QUE FAIRE EN CAS
DE CARENCE EN FER?



Recettes délicieuses, tableaux
nutritionnels et beaucoup plus...

www.carence-fer.ch