



Le rôle du fer dans votre santé

Iron and Your Health

Pourquoi le fer est-il important?

Le fer est un minéral qui est important pour maintenir une bonne santé. Il aide à transporter l'oxygène dans toutes les parties de l'organisme. Sans un apport suffisant en fer, vous pouvez vous fatiguer et tomber malade plus facilement. Les bébés et les enfants ont besoin de fer pour grandir et se développer sainement. Le fer est également important pour le développement du cerveau.

De quelle quantité de fer ai-je besoin?

La quantité de fer dont vous avez besoin dépend de votre âge et de votre sexe. En moyenne, vous pouvez viser la quantité correspondant à l'apport nutritionnel recommandé (ANR) ou quantité quotidienne :

Apport nutritionnel recommandé (ANR) en fer (par jour)		
Âge	Homme (en mg)	Femme (en mg)
1 à 3 ans	7	7
4 à 8 ans	10	10
9 à 13 ans	8	8
14 à 18 ans	11	15
19 à 49 ans	8	18
Plus de 50 ans	8	8
Grossesse	/	27
Allaitement, femmes moins de 19 ans	/	10
Allaitement, femmes de 19 à 50 ans	/	9

Si vous êtes enceinte, vos besoins en fer changent. Les femmes enceintes ont besoin de plus de fer et doivent choisir des aliments riches en fer chaque jour. Si vous êtes enceinte, prenez un supplément de multivitamines et de minéraux contenant entre 16 et 20 mg de fer. Certaines femmes pourraient avoir besoin de plus de fer que d'autres. Pour déterminer la quantité de fer dont vous avez besoin, adressez-vous à votre médecin.

Comment les bébés peuvent-ils consommer assez de fer?

Le lait maternel est le seul aliment dont les bébés ont besoin jusqu'à l'âge de 6 mois et est recommandé aux

enfants jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus. Le fer que contient le lait maternel est très bien assimilé. Les bébés qui ne sont pas allaités devraient consommer du lait maternisé enrichi en fer de la naissance jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois. Vous devriez aussi intégrer des aliments solides riches en fer dans l'alimentation de votre bébé chaque jour, dès l'âge de 6 mois. Ces aliments comprennent les céréales pour bébés enrichies de fer, de la viande, de la volaille ou du poisson bien cuits et finement hachés, des œufs, des lentilles, des légumineuses ou du tofu. Si votre famille est végétarienne, adressez-vous à un diététicien pour vous assurer que votre bébé consomme assez de fer. Pour plus de renseignements, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [#69c Baby's First Foods](#).

Certaines personnes ont-elles besoin de plus de fer?

Les personnes suivantes peuvent avoir besoin de plus de fer que l'ANR : les végétariens, les personnes qui donnent du sang fréquemment, les athlètes d'endurance et les femmes de plus de 50 ans qui sont toujours menstruées. Si vous vous inquiétez de ne pas consommer assez de fer, consultez votre médecin.

Les végétariens ont besoin de plus de fer dans leur alimentation. Comme le fer provenant des aliments végétaux n'est pas aussi bien assimilé que le fer provenant des aliments d'origine animale, les végétariens courent un risque plus élevé de déficience en fer. Les femmes enceintes, les adolescents et les athlètes d'endurance qui sont végétariens courent le risque le plus élevé.

Les végétariens doivent choisir plusieurs aliments végétaux riches en fer quotidiennement.

Recommandations en fer pour les végétariens	
Hommes de 14 à 18 ans	20 mg par jour
Femmes de 14 à 18 ans	27 mg par jour
Femmes de 19 à 49 ans	33 mg par jour
Femmes enceintes	49 mg par jour
Hommes (de tout âge) et femmes de plus de 50 ans	14 mg par jour

Les athlètes d'endurance peuvent avoir besoin de plus de fer que l'ANR. Les athlètes devraient choisir des aliments riches en fer chaque jour.

Comment puis-je consommer assez de fer?

Suivre *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien* vous aidera à consommer le fer dont vous avez besoin. Le guide recommande de manger entre 2 et 3 portions de viande et substituts, au moins un légume vert foncé et au moins la moitié de vos produits céréaliers sous forme de grains entiers chaque jour. Pour en savoir plus, voir la HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [#68d Iron in Foods](#).

Comment puis-je assimiler la plus grande partie du fer dans les aliments?

La quantité de fer que vous assimilez à partir des aliments dépend de la quantité emmagasinée par votre organisme. Les personnes ayant de faibles niveaux de fer en assimilent plus. La quantité de fer que vous assimilez dépend aussi du type de fer que vous mangez. Le fer hémique, qui se trouve dans la viande, le poisson ou la volaille, est bien assimilé. Le fer non hémique, qu'on retrouve dans les légumineuses et les lentilles, des grains entiers, les légumes, les fruits, les noix et les graines, ainsi que les œufs, ne s'assimile pas aussi bien.

En mangeant certains aliments en même temps, votre organisme peut assimiler plus de fer non hémique. Pour assimiler la plus grande quantité du fer non hémique provenant des aliments, mangez des aliments riches en vitamine C à chaque repas, notamment les poivrons rouges, jaunes et verts, la papaye, le kiwi, les oranges, le brocoli, le chou de Bruxelles, les fraises, le pamplemousse, les pois mange-tout, les jus d'orange et de pamplemousse, ainsi que les jus de fruits enrichis de vitamine C.

Les aliments contenant du fer hémique peuvent aussi aider à assimiler le fer non hémique si vous les consommez en même temps. Voici des exemples de combinaisons d'aliments qui vous aident à assimiler le plus de fer possible :

- de la soupe de pois cassés (fer non hémique) avec du jambon (fer hémique);
- des céréales de petit déjeuner enrichies de fer (fer non hémique) avec une orange ou la moitié d'un pamplemousse (vitamine C);
- des lentilles (fer non hémique), avec du brocoli et des poivrons rouges (vitamine C) dans de la sauce tomate.

Pour augmenter la teneur en fer non hémique des aliments, cuisinez dans des casseroles en fonte ou en acier inoxydable. Buvez du thé ou du café une heure après les

repas plutôt que pendant les repas. Ces boissons peuvent réduire la quantité de fer non hémique assimilée à partir des aliments.

Ai-je besoin d'un supplément en fer?

Certaines personnes peuvent avoir besoin de suppléments en fer, mais ceux-ci ne sont pas recommandés à tout le monde. N'en prenez pas à moins que votre médecin ne vous le conseille. Les suppléments en fer ou une trop grande quantité de fer peuvent être dangereux pour certaines personnes, en particulier les bébés et les enfants. Les personnes atteintes d'hémochromatose assimilent trop de fer et ne devraient pas prendre de supplément en fer.

Gardez toujours les suppléments en fer, y compris les suppléments de multivitamines avec du fer, hors de portée des enfants.

Si vous avez reçu un diagnostic d'un faible taux de fer ou d'anémie, vous devriez peut-être prendre des suppléments en fer. Vous devriez aussi manger des aliments riches en fer chaque jour. Si votre médecin vous a prescrit des suppléments en fer et des suppléments en calcium, demandez à votre pharmacien ou à votre diététicien quel est le meilleur moment pour les prendre.

Pour plus de renseignements

- HealthLink BC File (fiche santé de la C.-B.) [#68d Iron in Foods](#)
- *Bien manger avec le Guide alimentaire canadien*. Visitez le site www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php.

Pour plus de renseignement sur la nutrition, composez le 8-1-1 pour parler à un diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLink BC File, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm ou votre unité de santé publique locale.

Pour obtenir des renseignements sur la santé et des services de santé non urgents, cliquez sur www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8-1-1 en C.-B.

Les personnes sourdes ou malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le 7-1-1 en C.-B.

Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.