

Le fer et votre santé Iron and Your Health

Pourquoi le fer est-il important?

Le fer est un minéral dont votre organisme se sert pour fabriquer de l'hémoglobine. L'hémoglobine se trouve dans vos globules rouges et aide à transporter l'oxygène dans toutes les parties de l'organisme. Sans un apport suffisant en fer, votre organisme manquera d'hémoglobine et vous pourriez faire de l'anémie, terme qui désigne l'insuffisance en fer. Les symptômes de l'anémie comprennent une fatigue constante et une plus grande susceptibilité aux maladies. Les bébés et les enfants ont besoin de fer pour une croissance et un développement sains, y compris 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, de votre sexe et si vous êtes enceinte ou allaitez. Pour répondre à vos besoins, essayez de consommer les quantités indiquées ci-dessous, qui correspondent à l'apport nutritionnel recommandé (ANR):

Apport nutritionnel recommandé (ANR) en fer (par jour)		
Âge (années)	Homme	Femme
De 1 à 3 ans	7 mg	7 mg
De 4 à 8 ans	10 mg	10 mg
De 9 à 13 ans	8 mg	8 mg
De 14 à 18 ans	11 mg	15 mg
De 19 à 49 ans	8 mg	18 mg
50 ans et plus	8 mg	8 mg
Pendant la grossesse	S.O.	27 mg
Femmes de moins de 19 ans qui allaitent	S.O.	10 mg
Femmes de 19 ans ou plus qui allaitent	S.O.	9 mg

mg = milligrammes

Les végétariens doivent consommer presque deux fois plus de fer que les personnes qui mangent de la viande, du poisson et du poulet, car le fer provenant des aliments

végétaux n'est pas aussi bien assimilé que le fer provenant des aliments d'origine animale.

Apport nutritionnel recommandé (ANR) en fer pour les végétariens (quotidien)		
Âge (années)	Homme	Femme
De 14 à 18 ans	20 mg	27 mg
De 19 à 49 ans	14 mg	33 mg
50 ans et plus	14 mg	14 mg
Pendant la grossesse	S.O.	49 mg

mg = milligrammes

Certaines personnes ont-elles besoin de davantage de fer?

Oui. Il est possible que vous ayez besoin de plus de fer que ce que prescrit l'ANR. Veuillez consulter votre fournisseur de soins de santé afin de savoir quelle quantité de fer vous convient, à vous et à votre famille.

Les femmes de plus de 50 ans qui sont toujours menstruées peuvent continuer de suivre l'ANR des femmes de 19 à 49 ans. Les femmes qui saignent beaucoup pendant leurs menstruations peuvent aussi avoir besoin de plus de fer.

Les personnes qui donnent souvent du sang peuvent avoir besoin de plus de fer, selon divers facteurs, y compris la fréquence de leurs dons.

Les athlètes d'endurance, comme les coureurs de fond, peuvent avoir besoin de plus de fer à cause de l'intensité de leur activité.

Comment puis-je consommer suffisamment de fer si je suis enceinte?

Les femmes enceintes ont besoin de plus de fer pour soutenir la croissance de leur bébé. Si vous êtes enceinte, préférez chaque jour des aliments riches en fer et prenez un supplément quotidien de multivitamines et de minéraux contenant de 16 à 20 mg de fer. Si votre taux de fer était faible avant de tomber enceinte, vous devriez peut-être en

prendre plus. Consultez votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir des informations sur vos besoins en fer.

Comment les bébés peuvent-ils consommer assez de fer?

La plupart des bébés en bonne santé naissent avec des réserves de fer qui dureront environ six mois. Le lait maternel est le seul aliment dont les bébés ont besoin jusqu'à l'âge de six mois. Continuez à lui en offrir jusqu'à ce qu'il ait 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 et manger une gamme d'aliments riches en fer.

À partir d'environ six mois, votre bébé aura besoin de consommer une plus grande quantité de fer. Intégrez des aliments solides riches en fer dans l'alimentation de votre bébé chaque jour, dès l'âge de six mois. Ces aliments comprennent les céréales pour bébés enrichies de fer, de la viande, de la volaille, du poisson, des œufs, des lentilles, des légumineuses ou du tofu. Si votre famille est végétarienne, adressez-vous à un diététiste pour vous assurer que votre bébé consomme assez de fer.

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 69c Les premiers aliments de bébé.](#)

Comment puis-je obtenir le maximum de fer à partir de mon alimentation?

Les aliments peuvent contenir du fer sous deux formes différentes:

- Le fer *hémique*, qui se trouve dans la viande, le poisson ou la volaille et qui est bien assimilé
- Le fer *non hémique*, qu'on retrouve dans les légumineuses et les lentilles, les grains entiers, les légumes, les fruits, les noix et les graines, ainsi que les œufs, et il ne s'assimile pas aussi bien

Vous pouvez assimiler plus de fer non hémique en mangeant en même temps des aliments riches en vitamine C et des aliments riches en fer hémique. Les aliments riches en vitamine C comprennent les poivrons rouges, jaunes et verts, le brocoli, les choux de Bruxelles, les pois mange-tout, la papaye, le kiwi, les fraises, les oranges et le pamplemousse.

Essayez ces combinaisons d'aliments afin de vous aider à assimiler le plus de fer possible:

- Des céréales de petit déjeuner enrichies de fer (fer non hémique) avec une orange ou la moitié d'un pamplemousse (vitamine C)
- De la soupe de pois cassés (fer non hémique) avec du jambon (fer hémique)
- De la salade d'épinards (fer non hémique) avec des fraises ou des poivrons (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.

Ne buvez pas de thé noir, de tisane ou de café pendant vos repas. Consommez ces boissons une heure après avoir mangé. Ces boissons peuvent réduire la teneur en fer non hémique assimilée à partir des aliments.

Ai-je besoin d'un supplément en fer?

En plus de manger tous les jours des aliments riches en fer, certaines personnes peuvent avoir besoin de suppléments. Ne prenez des suppléments que si votre fournisseur de soins de santé vous le recommande. Une trop grande quantité de fer peut être dangereuse, en particulier pour les bébés et les enfants.

Les personnes atteintes d'hémochromatose assimilent trop de fer et elles ne devraient pas prendre de supplément.

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

Si vous prenez des suppléments de calcium en plus de suppléments de fer, demandez à votre pharmacien ou diététiste de vous indiquer le meilleur moment pour les prendre. Le calcium peut diminuer la quantité de fer assimilée par votre corps à partir d'un supplément.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 68d Le fer dans les aliments.](#)

Pour de plus amples renseignements sur la nutrition, appelez le **8-1-1** pour parler à une diététiste.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre service de santé publique local. Pour les demandes de renseignements et de conseils sur la santé en C.-B. qui ne constituent pas une urgence, visitez www.HealthLinkBC.ca ou composez le **8-1-1** (sans frais). Les personnes sourdes et malentendantes peuvent obtenir de l'aide en composant le **7-1-1**. Des services de traduction sont disponibles sur demande dans plus de 130 langues.