French - Number 68c
Nutrition series - February 2025

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 l'hémoglobine, qui 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. Certaines personnes souffrant d'anémie se sentent constamment fatiguées et tombent plus facilement malades.

Le fer est particulièrement important pour les bébés et les enfants. Il favorise une croissance saine, le développement du cerveau et le système immunitaire. La plupart des bébés en bonne santé naissent avec des réserves de fer qui dureront environ six mois. À ce stade, ils sont prêts à commencer à manger des aliments solides. Leur proposer plusieurs fois par jour des aliments riches en fer permet de répondre à leurs besoins en fer.

De quelle quantité de fer ai-je besoin?

Essayez de consommer quotidiennement les quantités de fer suivantes :

Âge (années)	Sexe	
	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 50 ans	8 mg	18 mg
À partir de 51 ans	8 mg	8 mg
Grossesse (quel que soit l'âge)	-	27 mg
Femmes de moins de 19 ans qui allaitent	-	10 mg
Femmes de 19 ans et plus qui allaitent	-	9 mg

mg = milligrammes

*L'apport quotidien en fer recommandé pour de cet âge qui sont menstruées est d'environ 11 mg.

Certaines personnes ont-elles besoin de davantage de fer?

Oui. Il est possible que certaines personnes aient besoin de plus de fer que ce qui est prescrit dans le tableau précédent.

Les **végétariens** doivent consommer presque deux fois plus de fer que les personnes qui mangent de la viande, du poisson et du poulet. Le fer provenant des aliments végétaux n'est pas aussi bien assimilé que le fer provenant des aliments d'origine animale. Apprenez comment obtenir le maximum de fer à partir de votre alimentation.

Les personnes de plus de 51 ans qui sont toujours menstruées peuvent continuer de suivre les recommandations prescrites pour les femmes de 19 à 50 ans. Les personnes qui ont des menstruations abondantes ont parfois 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 requérir davantage de fer pour plusieurs raisons, notamment pour

compenser leurs pertes de fer plus importantes.

Vous aurez peut-être besoin de plus de fer si vous prenez certains médicaments tels que des antiacides ou si vous souffrez d'un problème de santé comme la maladie cœliaque. Si vous pensez avoir besoin de davantage de fer, consultez votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir des renseignements sur vos besoins en fer.

Comment puis-je consommer suffisamment de fer pendant la grossesse?

Pendant la grossesse, le corps a besoin de plus de fer pour soutenir la croissance de leur bébé. Pour obtenir un apport suffisant en fer, choisissez une variété d'aliments riches en fer et prenez chaque jour un complément multivitaminé contenant 16 à 20 mg de fer. Si votre taux de fer était faible avant la grossesse, vous devriez peut-être en prendre encore plus. Consultez votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir des renseignements sur vos besoins en fer.

Quelles sont les différentes formes de fer?

On peut trouver deux types de fer dans les aliments :

- Le fer *hémique* s'absorbe bien. Il se trouve dans la viande, la volaille et le poisson
- Le fer *non hémique* n'est pas aussi facilement absorbé. On le trouve naturellement dans les haricots, les pois, les lentilles, les céréales complètes, les légumes vert foncé, les noix, les graines et les œufs. Il peut être ajouté aux céréales du déjeuner, aux céréales pour bébés et aux pâtes

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

Vous pouvez assimiler plus de fer non hémique en mangeant en même temps des aliments riches en vitamine C et 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 :

- Céréales enrichies en fer (fer non héminique) pour le déjeuner, accompagnées d'une orange ou d'un demi-pamplemousse (vitamine C)
- soupe de pois cassés (fer non hémique) avec du jambon (fer hémique)
- salade d'épinards (fer non hémique) avec des fraises ou des poivrons (vitamine C)
- 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.

Ne buvez pas de thé ni de café et ne prenez pas de suppléments de calcium avec votre repas. Ils peuvent en effet réduire la teneur en fer non hémique assimilée à partir des aliments. Consommez plutôt ces boissons ou suppléments une à deux heures après avoir mangé.

Comment puis-je inclure des aliments riches en fer dans mes repas et mes collations?

- Gardez du thon en conserve et des craquelins de grains entiers dans le garde-manger pour une collation facile à emporter
- Ajoutez de la mélasse noire, des noix, des raisins secs ou des abricots secs aux céréales et aux produits de boulangerie
- Saupoudrez des graines de citrouille ou du poulet grillé sur une salade verte
- Ajoutez des haricots, des pois ou des lentilles aux soupes, salades, ragoûts et casseroles
- Arrosez de tahini le tofu ou les côtelettes d'agneau

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, notamment chez les bébés et les enfants. Conservez toujours les suppléments en fer, y compris les suppléments de multivitamines contenant du fer, hors de portée des enfants.

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

De nombreux médicaments et suppléments peuvent réduire la quantité de fer que vous absorbez. Demandez à votre pharmacien ou votre nutritionniste de vous indiquer le meilleur moment pour les prendre.

Pour en savoir plus

- HealthLinkBC File n° 68d-f - Sources alimentaires de fer
- HealthLinkBC File n° 69i Aliments riches en fer pour les bébés et les tout-petits (en anglais seulement)
- Fichier canadien sur les éléments nutritifs https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/?lang=fre

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.