

# Le Fer



**En**  
**consommez-vous**  
**suffisamment?**  
**Vous en avez besoin**  
**à tous les jours!**



- **Étes-vous de sexe féminin?**
- **Évitez-vous de manger de la viande rouge?**
- **Sautez-vous souvent des repas?**
- **Essayez-vous de perdre du poids en mangeant moins?**
- **Buvez-vous du thé ou du café pendant les repas?**
- **Avez-vous souvent des menstruations abondantes?**

**Si vous avez répondu «oui» à au moins deux questions, vous pourriez manquer de fer.**

## Qu'est-ce que le fer?

Le fer est un minéral essentiel qui se trouve dans toutes les cellules de votre corps.

### Le Fer :

- Aide à fabriquer les globules rouges
- Aide au fonctionnement des cellules du corps
- Transporte de l'oxygène des poumons à toutes les parties du corps
- Aide au fonctionnement optimal du cerveau

## Que se passe-t-il si je manque de fer?

### Vous pouvez :

- Ressentir de la fatigue
- Avoir le teint pâle
- Avoir du mal à vous concentrer sur votre travail
- Manquer de souffle
- Manquer d'énergie
- Être irritable

## De quelle quantité ai-je besoin?

Les femmes de 19 à 49 ans ont besoin de 18 mg de fer chaque jour. Cette quantité est de 40 % supérieure à celle qui était recommandée par le passé. Elle reflète de nouvelles connaissances acquises au sujet de la diversité des besoins en fer chez les femmes.

### **Saviez-vous que...?**

*Vous devez consommer encore plus de fer pendant la grossesse. Parlez-en à votre médecin de famille, votre obstétricien ou une diététiste professionnelle.*

## **Vous aurez besoin d'une plus grande quantité de fer chaque jour si vous :**

- Évitez les produits de viande
- Portez un dispositif intra-utérin (cela vous fait saigner davantage)
- Avez récemment fait un don de sang

### **Saviez-vous que...?**

*Si vous ne mangez pas de viande, de poisson ou de volaille, vous avez besoin de près de deux fois plus de fer que les femmes qui en consomment.*

## **Que dois-je manger pour obtenir suffisamment de fer?**

Il est important d'obtenir du fer de divers aliments. Le fer se présente sous deux formes:

### **1. Le fer hémique est facilement absorbé**

Aliments qui contiennent du fer hémique :

- Bœuf
- Agneau
- Porc
- Foie
- Veau
- Dinde ou poulet (la viande brune en contient plus)
- Poissons et fruits de mer



### **2. Le fer non hémique est moins bien absorbé que le fer hémique**

Aliments qui contiennent du fer non hémique :

- Céréales (enrichies en fer)
- Pains et pâtes (farine de blé entier et enrichie)
- Lentilles, pois et haricots secs
- Produits céréaliers et noix (graines de courge, de sésame, cacahuètes)
- Fruits secs (raisins, abricots)
- Légumes vert foncé, à feuilles
- Œufs



# Les meilleures façons d'absorber le fer contenu dans les aliments

## 1. Privilégiez le fer hémique :

Le fer hémique s'absorbe plus facilement que le fer non hémique.

La viande, le poisson ou la volaille facilitent également l'absorption par l'organisme de fer non hémique contenu dans les autres aliments.

**Ne prenez pas de suppléments de fer sans en avoir au préalable parlé à une diététiste ou votre médecin de famille.**

## 2. Ajoutez des aliments riches en vitamine C à vos repas :

Les aliments qui contiennent de la vitamine C facilitent l'absorption du fer non hémique par l'organisme.

### Bonnes sources de vitamine C

- Poivrons verts, jaunes et rouges
- Oranges, pamplemousses, clémentines, mandarines
- Fraises, framboises, kiwis
- Tomates, navets
- Choux-fleurs, brocoli, choux de Bruxelles
- Jus de fruits purs (jus d'orange, jus de tomate, jus de pomme enrichi de vitamine C)

## 3. Évitez de boire du thé ou du café pendant les repas :

Le thé et le café contiennent des composés polyphénoliques qui réduisent la quantité de fer non hémique pouvant être absorbé par l'organisme.



## Comment obtenir le plus de fer non hémique - Voici comment cela fonctionne!

### CHILI

Commencer  
avec

250 ml  
de haricots rouges



Ajouter

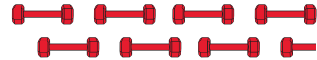
250 ml  
de tomates  
en conserve




La  
vitamine C  
contenue dans  
les tomates  
accroît  
l'absorption  
de fer

Ajouter

75 grammes  
de viande hachée  
maigre cuite



La viande  
accroît  
l'absorption  
de fer

 1 haltère = quantité de fer absorbée

## Conseils pour une alimentation riche en fer

1. Consommez une variété d'aliments recommandés dans **Bien manger avec le Guide alimentaire canadien**.

### Exemple de menu d'une journée offrant la quantité de fer recommandée

**Déjeuner :** Un bol de céréales avec des fraises et du lait

**Dîner :** Un sandwich au thon ou aux œufs fait avec deux tranches de pain de blé entier avec de la mayonnaise, des bâtonnets de carottes, une pomme et du lait

**Souper :** Bœuf sauté à la chinoise avec légumes sur nouilles et jus

**Collation :** Mélange de fruits secs et muffin au son

2. Consommez des aliments riches en fer hémique.

- Mangez du bœuf, de l'agneau, du porc, du veau, de la volaille et du poisson plus souvent.

3. Combinez des aliments riches en fer non hémique avec de la viande, du poisson, de la volaille et (ou) des aliments riches en vitamine C pour accroître l'absorption de fer.

- Ajoutez du thon à des pâtes au fromage
- Ajoutez de la viande hachée à du chili aux haricots

4. Évitez de boire du thé ou du café pendant les repas.

- Attendez au moins une heure pour en prendre.

5. Si vous ne mangez pas de viande, de poisson ou de la volaille, incluez des aliments riches en vitamine C à vos repas afin d'accroître l'absorption de fer non hémique.

- Ajoutez des fraises ou des canneberges séchées à vos céréales le matin.
- Buvez un verre de jus avec un chili végétarien.

**Si vous vous posez des questions au sujet du fer, consultez une diététiste professionnelle ou votre médecin de famille.**

Ce dépliant a été préparé et revu par le Centre d'information sur le bœuf en collaboration avec des chercheurs canadiens et un comité consultatif spécialisé composé de professionnels de la santé des quatre coins du Canada.

Il est également possible de se procurer des dépliants sur *Le fer et les nourrissons* et *Le fer et les adolescentes*. Pour les commander, veuillez communiquer avec le Centre d'information sur le bœuf au [www.boeufinfo.org](http://www.boeufinfo.org) ou composer le 1 888 44-BOEUF.

© Centre d'information sur le bœuf 2007. Peut être reproduit sans autorisation à condition de ne rien changer et d'en citer l'auteur.



Centre  
d'information  
sur le



**Boeuf**

Vous avez des questions à propos de la viande de bœuf?

Consultez [www.boeufinfo.org](http://www.boeufinfo.org)  
ou composez le **1 888 44-BOEUF**.