

Le Fer



**Les adolescentes
ont besoin de
près de 30% de
plus de fer que
les garçons!**



Questionnaire

1. Êtes-vous de sexe féminin? **OUI** **NON**
2. Évitez-vous de manger de la viande rouge? **OUI** **NON**
3. Essayez-vous de perdre du poids en mangeant moins? **OUI** **NON**
4. Sautez-vous souvent des repas? **OUI** **NON**
5. Buvez-vous du thé ou du café pendant les repas? **OUI** **NON**
6. Avez-vous souvent des menstruations abondantes? **OUI** **NON**



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

Quel est le rôle du fer dans l'organisme?

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

Pourquoi le fer est-il important?

Tous les adolescents ont besoin de fer pour grandir et être en bonne santé. Les filles ont besoin d'une plus grande quantité de fer que les garçons car elles en perdent pendant leurs menstruations. Les filles qui ont des menstruations abondantes ont besoin de plus grandes quantités de fer. Les adolescentes de 14 à 18 ans ont besoin de 15 mg de fer par jour.

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

Vous pouvez :

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

Saviez-vous que...?

Si vous sautez des repas régulièrement ou ne mangez pas suffisamment, vous risquez de ne pas obtenir la quantité de fer dont vous avez besoin chaque jour.

Que dois-je manger pour obtenir la quantité de fer dont j'ai besoin?

Le fer doit provenir de toutes sortes d'aliments. Il se présente sous deux formes.

1. Le fer hémique est facilement absorbé par l'organisme.

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



Saviez-vous que...?

Les adolescentes qui ne consomment pas de viande, de poisson ou de volaille ont besoin d'une plus grande quantité de fer que les autres.

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.

Saviez-vous que...?

Si vous consommez de la viande ou des aliments riches en vitamine C pendant vos repas, vous pouvez accroître l'absorption de fer non hémique jusqu'à quatre fois.

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.

Bonne sources of vitamine C

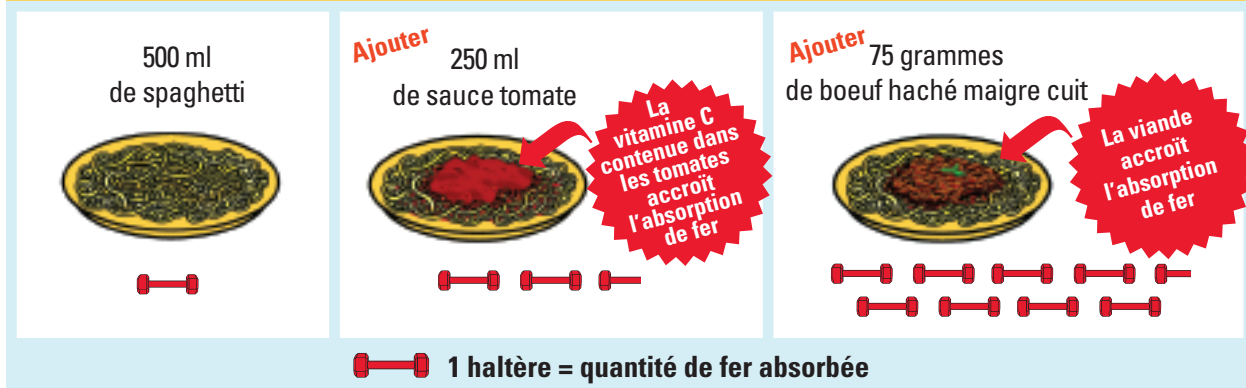
- Poivrons verts, jaunes et rouges
- Oranges, pamplemousses, mandarines
- Fraises, framboises, kiwis
- Tomates, navets
- Choux-fleurs, brocoli, choux de Bruxelles
- Jus de fruits purs (jus d'orange, jus de tomate, jus de pomme enrichi de vitamine C)

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!



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 flocons de maïs avec du lait et un verre de jus d'orange

Dîner : Un sandwich à la dinde sur pain de blé entier avec laitue et tomates et du lait au chocolat

Souper : Burrito de bœuf, salade et jus de pomme

Collation : Yogourt, mini-carottes, mélange montagnard et pomme

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.
- La viande rouge (comme le bœuf et l'agneau) contient le plus de fer hémique. Le bœuf est plus maigre et plus nutritif que vous croyez.

3. Consommez divers aliments contenant du fer non hémique, ainsi que de la viande, du poisson, de la volaille et (ou) des aliments riches en vitamine C pour accroître l'absorption de fer.

- Prenez un déjeuner tous les jours. Les céréales sont riches en fer non hémique.
- Ajoutez de la viande hachée à vos pizzas ou nachos.
- Mettez des morceaux de poulet grillé sur une salade verte.

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

- Si vous en buvez, attendez une heure après le repas ou prenez plutôt du jus ou du lait.

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 à vos céréales le matin.
- Buvez du jus d'orange avec votre sandwich 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 femmes adultes*. Pour les commander, veuillez communiquer avec le Centre d'information sur le bœuf au 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
ou composez le **1 888 44-BOEUF**.