

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. 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. Parmi les symptômes de l'anémie, on compte 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.

Apport quotidien en fer recommandé :

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 et plus qui allaitent	S.O.	9 mg

mg = milligrammes

*L'apport quotidien en fer recommandé pour les filles 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.

Les femmes de plus de 50 ans qui sont toujours menstruées peuvent continuer de suivre les recommandations prescrites pour les femmes de 19 à 49 ans. Les femmes qui saignent beaucoup pendant leurs menstruations peuvent 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 en raison de l'intensité de leur activité.

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 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. 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 encore plus. Consultez votre fournisseur de soins de santé afin d'obtenir des renseignements 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. Les bébés qui ne sont pas allaités devraient consommer de la préparation pour nourrisson enrichie en fer. Continuez à leur offrir de la préparation pour nourrisson enrichie en fer jusqu'à l'âge de 9 à 12 mois où ils mangent 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 et du tofu. Offrez-lui au moins 2 fois par jour des aliments riches en fer. Si votre bébé ne mange pas plusieurs aliments riches en fer, consultez un nutritionniste.

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?

Le fer se présente sous deux formes différentes dans les aliments :

- 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 qui 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.

Ne buvez pas de thé noir, de tisane ou de café au repas. Consommez ces boissons une à deux heures 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. 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.

Si vous prenez des suppléments de calcium et de fer, ne les consommez pas en même temps. Le calcium peut diminuer la quantité de fer assimilée. Demandez à votre pharmacien ou votre nutritionniste de vous indiquer le meilleur moment pour les prendre.

Pour de plus amples renseignements

Pour de plus amples renseignements, consultez [HealthLinkBC File n° 68d Sources alimentaires de fer](#).

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

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, consultez www.HealthLinkBC.ca/healthfiles ou votre bureau de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en C.-B., consultez www.HealthLinkBC.ca ou composez le 8 1 1 (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le 7 1 1. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.