

# Le fer

---

## Rôle

- Rôle dans la formation de l'hémoglobine et des globules rouges qui transporte l'oxygène dans les tissus.
- Favorise la résistance aux infections
- Prévient l'anémie
- Formation de la myoglobine musculaire
- Systèmes enzymatiques intervenant dans la respiration cellulaire
- Performances physiques et intellectuelles

## Besoins journaliers

Les apports quotidiens en fer conseillés sont de 10 mg chez l'homme et 25 mg chez la femme (pour cause de pertes plus importantes).

Certains constituants alimentaires favorisent l'absorption du fer. Il s'agit de :

- \* La vitamine C, contenue dans les fruits et légumes frais.
- \* Les acides aminés.
- \* Les glucides : oses et diholosides, surtout le fructose qui, de plus, maintient le fer à l'état réduit.
- \* Les acides citrique et lactique.

A l'inverse, certains constituants alimentaires entravent l'absorption du fer. Il s'agit de :

- \* L'acide phytique, contenu dans les céréales complètes, les légumes secs, les graines oléagineuses et le chocolat.
- \* L'acide oxalique, contenu dans la rhubarbe, les épinards, l'oseille, le cacao et le thé.
- \* Les tannins, présents dans le thé, le café et le vin.
- \* Les phosphates, notamment les phospholipides du jaune d'oeuf.

## Sources

Parmi les végétaux, ce sont les algues, la levure aliment, les germes de blé, le cresson, le persil, les épinards, les graines oléagineuses, les légumes secs, le chocolat et les fruits secs, qui ont les meilleurs taux.

Les meilleures sources de fer sont les mollusques, le foie et le boudin, suivis par la viande et le poisson. Les oeufs sont également une source de fer mais son C.U.D. est bas (5%), compte tenu de la présence simultanée de phosphates.

A noter : La proportion de fer d'origine végétale absorbée par l'organisme n'est que de 1 à 5% de la quantité ingérée tandis que celle du fer d'origine animale varie entre 5 à 25 %.

Pour mieux absorber le fer d'origine végétale, consommez des aliments riches en au cours du même repas.

La consommation de café, thé ou produits laitiers nuit à la bonne absorption du fer.

Les aliments les plus riches en fer

(En mg pour 100 g ou 100 ml, sauf indication contraire)

|                                                      |      |
|------------------------------------------------------|------|
| Boudin noir cuit                                     | 22   |
| Viande de pigeon rôti                                | 20   |
| Levure alimentaire                                   | 18   |
| Céréales au son pour petit déjeuner                  | 15   |
| Foie d'agneau cuit, clams, praires ou palourdes crus | 14   |
| Bigorneaux cuits                                     | 13   |
| Cacao en poudre                                      | 12,5 |
| Foie de volaille cuit                                | 10,4 |
| Pâté de foie de volaille                             | 9,2  |
| Rognon cuit, farine de soja, graines de sésame       | 9    |
| Viande de faisan rôti                                | 8,5  |

|                                                                                               |           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Lentilles sèches                                                                              | 8         |
| Moules cuites                                                                                 | 7,9       |
| Foie de génisse cuit                                                                          | 7,7       |
| Germes de blé                                                                                 | 7,6       |
| Coeur de boeuf cuit                                                                           | 7,3       |
| Haricots blancs secs, pistaches rôties                                                        | 7         |
| Céréales chocolatées pour petit déjeuner, foie gras, graines de tournesol, chanterelles crues | 6,4 à 6,5 |
| Huîtres crues                                                                                 | 6,3       |
| Foie de veau cuit                                                                             | 6         |
| Pâté de campagne                                                                              | 5,7       |
| Jaune d'oeuf cru, persil frais                                                                | 5,5       |
| Chevreuril rôti                                                                               | 5,4       |
| Blé tendre entier ou froment                                                                  | 5,3       |
| Abricots secs dénoyautés, noix de cajou rôties                                                | 5,2       |
| Müesli                                                                                        | 4,8       |
| Blé soufflé pour petit déjeuner                                                               | 4,6       |

|                                                                                                                                                                                                                                       |           |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Amandes, flocons d'avoine                                                                                                                                                                                                             | 4,2       |
| Biscuits apéritifs sans fromage, boeuf braisé, bulots ou buccins cuits, viande de cheval crue, caille viande crue                                                                                                                     | 3,9 à 4   |
| Boeuf à bourguignon cuit, noisette, viande d'oie rôtie                                                                                                                                                                                | 3,7       |
| Flanchet de boeuf cuit, rosbif rôti, farine de blé complet, pâté de foie de porc, escargots crus                                                                                                                                      | 3,5       |
| Boeuf à pot-au-feu cuit, noix de coco sèche, seiche crue                                                                                                                                                                              | 3,4       |
| Anchois frais cru, biscuits apéritifs au fromage, crevettes cuites, lentilles cuites, lait de coco                                                                                                                                    | 3,3       |
| Noix du Brésil, pissenlit cru                                                                                                                                                                                                         | 3,1       |
| Bifteck grillé, faux filet de boeuf grillé, dattes sèches, farine de sarrasin, pâté de lapin                                                                                                                                          | 3         |
| Chocolat à croquer, langue de boeuf cuite, pruneaux secs, steak haché 5% MG cuit                                                                                                                                                      | 2,9       |
| Filets d'anchois à l'huile, haricots blancs en conserve, pop corn, steak haché 15% MG cuit, sandwich merguez-frites, pois chiches cuits, épinards crus, poitrine de veau crue, canard rôti, mélange de graines salées et raisins secs | 2,7 à 2,8 |

## Carence

Signes de carence

- Anémie
- Pâleur
- Fatigue

- Essoufflement
- Palpitations
- Altération des défenses immunitaires
- Diminution des capacités physiques et intellectuelles
- Ralentissement de la croissance

Signes d'anémie ferriprive (anémie par défaut de production de l'hémoglobine, lié à un manque de fer, dû soit à une carence d'apport, soit à une carence par malabsorption) :

- Peau sèche.
- Pâleur de la peau et des muqueuses.
- Dyspnée à l'effort.
- Cheveux cassants.
- Ongles fragiles et déformés.
- Fissures des commissures labiales.

L'anémie par carence martiale est traitée par une supplémentation médicamenteuse en fer. De plus, le régime alimentaire sera corrigé de telle sorte qu'il apportera 18% de protéines (en se rappelant que les meilleures sources de fer sont animales).

Il est important de signaler que, en dehors d'une carence martiale manifeste, on observe de fréquents états de déficience en fer, dont les signes sont plus discrets que ceux de la carence avérée, mais néanmoins gênants.

## Excès

Signes de surdosage en fer (= )

- Dépôts de fer importants surtout au niveau du foie et du pancréas, entraînant une cirrhose du foie et un diabète insulino-dépendant.
- Asthénie et douleurs abdominales.
- Pigmentation cutanée.
- Troubles hormonaux.
- Cardiopathies.
- Anomalie des ongles.
- Troubles hormonaux.
- Douleurs articulaires diffuses et ostéoporose.

- Cardiopathies.
- Syndrome dépressif.

## Ce qu'il faut savoir d'autre...

Le fer est présent dans le corps humain à raison de 4 à 5 g, sous forme de composés héminiques (hémoglobine, myoglobine, enzymes à fer) et non héminiques (transferrine, apoferritine, hémossidérine). L'hémoglobine représente 65% du fer contenu dans l'organisme.

L'anémie correspond à une diminution du taux sanguin d'hémoglobine circulante. Les valeurs normales sont de 140 g par litre chez l'homme et 130 g par litre chez la femme : il y a anémie lorsque ces valeurs sont inférieures ou égales à 130 g par litre chez l'homme et 120 g par litre chez la femme.

La carence en fer (= carence martiale) est la cause d'anémie la plus fréquente : on parle alors d'anémie ferriprive. Si l'anémie ferriprive du nourrisson s'est raréfiée grâce à une supplémentation systématique en fer, elle reste en revanche courante dans la population féminine française.

(Les autres anémies par carence nutritionnelle sont dues à une carence en acide folique et, plus rarement, à une carence en vitamine B12).

Tous les jours, notre organisme perd du fer par

- Desquamation tissulaire (surtout les cheveux roux)
- Les selles
- La sueur
- Les hémorragies, qui constituent un facteur de déficit en fer important, notamment chez les femmes portant un stérilet (qui peut provoquer des saignements intermenstruels) et au moment des règles, surtout si celles-ci sont abondantes, et chez les personnes souffrant de hernie hiatale, d'ulcère gastrique, d'hémorroïdes, etc. Une perte de 10 ml de sang entraîne une perte de 5 mg de fer.

Certains âges et certaines conditions, pathologiques ou non, nécessitent de prêter une attention particulière à l'apport alimentaire de fer, notamment la croissance, la grossesse, la lactation, l'alimentation végétarienne, le vieillissement, les troubles digestifs, les gastrectomies, les sportifs de haut niveau pratiquant un sport d'endurance (marathonniens par exemple),...