



Fer et alimentation

Guide d'accompagnement du patient



L'Hôpital
d'Ottawa

Avertissement

Le présent guide d'accompagnement fournit des renseignements généraux en matière de santé. Certains d'entre eux peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour le déterminer et obtenir des réponses à vos questions.

P1495 (01/2025)

Le design graphique et l'impression par
les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa

Table des matières

Qu'est-ce que le fer et pourquoi en avons-nous besoin?	2
Quelle est la quantité de fer dont j'ai besoin?	3
Quels sont les aliments riches en fer?	4
Comment améliorer mon absorption de fer alimentaire?	6
Complément d'information :	8
Notes	8

Qu'est-ce que le fer et pourquoi en avons-nous besoin?

Le fer est un nutriment alimentaire. Il existe 2 types de fer dans l'alimentation :

- **Le fer hémique** présent dans la viande, le poisson et les œufs.
- **Le fer non hémique** présent dans les aliments d'origine végétale.

Le fer est important pour l'organisme pour les raisons suivantes :

- Fabrication de l'hémoglobine
- Fabrication de la myoglobine (la myoglobine apporte de l'oxygène aux muscles)
- Croissance des cheveux et ongles
- Stimulation de l'humeur et de la mémoire
- Renforcement du système immunitaire pour combattre les infections
- Utile à la santé de mère et enfant durant la grossesse

Quelle est la quantité de fer dont j'ai besoin?

Le tableau ci-dessous énumère la quantité quotidienne de fer nécessaire. Les recommandations sont différentes selon le sexe et l'âge.

Les personnes qui mangent très peu ou pas de produits de viande (comme les végétaliens ou végétariens) ont besoin d'une quantité quotidienne plus importante.

Âge	Sexe	Quantité quotidienne de fer recommandée (en mg)
19 ans et plus	Homme	8
19-50 ans	Femme	18
51 ans et plus	Femme	8
18-50 ans	Femme enceintet	27
18-50 ans	Femme qui allaite	9

Source : Santé Canada. (Décembre 2023), Tableaux des apports nutritionnels de référence : Valeurs de référence relatives aux éléments. Gouvernement du Canada. <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux/valeurs-reference-relatives-elements.html#tb122>

Quels sont les aliments riches en fer?

Le tableau ci-dessous énumère des aliments riches en fer. D'autres aliments peuvent contenir du fer. Vérifiez leur étiquetage nutritionnel pour connaître leur quantité de fer par portion.

Aliments	Portion indiquée	Fer (en mg)
Grains entiers et céréales (contenant du fer non hémique)		
Céréales à déjeuner (son, avoine, blé, enrichies de fer)	1 tasse	8-18
Gruau (enrichi de fer)	1 tasse, cuit	14
Gruau (ordinaire)	1 tasse, cuit	2
Quinoa	½ tasse	2
Bagel	1 bagel	2
Graines (citrouille, tournesol)	¼ tasse	1-2
Pain de blé entier	1 tranche	1
Riz	½ tasse	1
Protéines (contenant du fer hémique)		
Foie*	75g	4-13

Huîtres, moules	75 g	5-6
Palourdes	75 g	2
Poissons (thon, hareng, truite, maquereau)	75 g	1-2
Poulet, bœuf, porc, agneau	75 g	1-2
Protéines et légumineuses (contenant du fer non hémique)		
Noix (noix de cajou, amandes, pignons, pistaches)	¼ tasse	2-4
Tofu	75 g	4
Haricots (ordinaires, de Lima, de soya, pois chiches, pintos, noirs)	½ tasse	2-4
Lentilles	½ tasse	2-4
Œufs	1 œuf	1
Légumes (contenant du fer non hémique)		
Épinards	½ tasse, cuits	3
Chou frisé	1 tasse, cru	2
Pomme de terre au four	1 moyenne	2
Betteraves	½ tasse, cuites	1
Petits pois	½ tasse, cuits	1
Brocoli	½ cup, cuit	1

*Remarque : Bien que le foie soit riche en fer, il est déconseillé d'en consommer pendant la grossesse en raison de son taux élevé de vitamine A qui peut nuire au développement du fœtus..

Comment améliorer mon absorption de fer alimentaire?

Type de fer

- Les meilleures sources de fer se trouvent dans les produits d'origine animale comme la viande, la volaille, le poisson et les œufs. On parle alors de fer hémique.
- Certains aliments d'origine végétale contiennent aussi du fer comme les haricots, les lentilles, le tofu, les noix, les graines, les fruits secs ainsi que les céréales enrichies de fer. Il s'agit de fer non hémique.



L'organisme absorbe le fer contenu dans les produits de source animale (comme la viande) beaucoup mieux que celui présent dans les aliments d'origine végétale.

Combinaisons alimentaires

Vous pouvez aider votre organisme à mieux absorber le fer contenu dans les aliments d'origine végétale en mangeant des aliments riches en vitamine C, comme des agrumes, des tomates, des poivrons, du brocoli ou des fraises.



Ajoutez des petits fruits à votre gruau pour absorber plus du fer contenu.

Certains aliments, médicaments et boissons compliquent l'absorption du fer par l'organisme. Voici les aliments et médicaments à **éviter** de prendre avec des aliments riches en fer :

- Aliments riches en calcium comme les produits laitiers
- Thé et café
- Médicaments contre les brûlures d'estomac, suppléments de calcium



Attendez 1 ou 2 heures après votre repas pour boire un thé ou café.

Cuisson

Utiliser une poêle en fonte pour la cuisson augmente la quantité de fer dans les aliments qui sont cuits.



Si, bien que vous consommiez des aliments riches en fer, votre taux de fer demeure bas, parlez à votre professionnel de la santé des autres choses que vous pourriez faire pour augmenter votre taux de fer. La prise de comprimés de fer ou des perfusions de fer pourraient vous être bénéfiques.

Complément d'information :

L'Hôpital d'Ottawa met à votre disposition d'autres ressources sur le fer susceptibles de vous intéresser :

- Guide d'accompagnement du patient :
Comprendre l'anémie par carence de fer
- Guide d'accompagnement du patient :
Comprimés de fer
- Guide d'accompagnement du patient :
Perfusions intraveineuses de fer

Notes



Avez-vous des commentaires sur ce guide d'accompagnement?

Est-il convivial et respectueux de vos origines, de votre culture et de votre identité? Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à un court [sondage](#) ou écrire à l'équipe de l'Enseignement aux patients à patienteducation@toh.ca



Vous avez besoin des renseignements présentés dans le guide dans un autre format?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous fournir ces renseignements dans un format qui vous convient. This resource is available in English and in French. Cette ressource est disponible en anglais et en français.



Informations sur le livre

No du document : P1495

Auteure : Dre Karima Khamisa

Service : Hématologie

Date de révision : 01/2025

© L'Hôpital d'Ottawa 2025



L'Hôpital
d'Ottawa