

# GUIDE

## **Approche nutritionnelle pour augmenter votre apport en fer**



The Ottawa | L'Hôpital  
Hospital | d'Ottawa

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Diététiste : \_\_\_\_\_

N° tél. : \_\_\_\_\_

**Avertissement**

*Ces renseignements ont été préparés par  
L'Hôpital d'Ottawa et ne visent pas à remplacer  
les conseils d'un fournisseur de soins de santé  
qualifié. Veuillez consulter votre fournisseur  
de soins de santé, qui pourra déterminer si  
l'information s'applique à votre  
situation particulière.*

**P351 (REV 08/2011)**

Imprimé à L'Hôpital d'Ottawa

## ***Table des matières***

A. Le fer – un élément essentiel . . . . .	1
B. Pourquoi votre corps a besoin de fer? . . . . .	1
C. Quelles sont les conséquences? . . . . .	1
D. De combien de fer avez-vous besoin?* . . . . .	2
E. Choisir les meilleures sources de fer . . . . .	3
F. Optimiser l'absorption du fer . . . . .	5
G. Augmenter votre consommation de fer. . . . .	7
H. Les suppléments en fer. . . . .	8
I. Recettes riches en fer. . . . .	9
Références . . . . .	11
Notes . . . . .	12



## **A. Le fer – un élément essentiel**

Le fer est un minéral, trouvé dans les aliments, dont vous avez besoin pour être en bonne santé. Notre corps contient moins d'une cuillerée à thé de fer. Cependant, beaucoup de Canadiens ont du mal à maintenir ce niveau.

Cela pose un problème en particulier aux femmes en âge d'avoir des enfants, aux adolescents et aux enfants, mais c'est également important pour les hommes, les personnes âgées et les athlètes.

## **B. Pourquoi votre corps a besoin de fer?**

Le fer est une composante de l'hémoglobine des globules rouges du sang, qui transporte l'oxygène à travers tout le corps. L'oxygène est utilisé pour libérer l'énergie contenue dans les aliments que vous consommez—l'énergie est indispensable à la croissance, à la respiration, au rythme cardiaque et à la vitalité.

Les gens de tous âges ont besoin de fer pour garder leur vitalité. Le corps ne peut pas fonctionner correctement s'il manque de fer. Les enfants et les femmes enceintes ont besoin de fer afin d'aider à la formation des cellules du corps. Les adolescentes et les femmes ont besoin de plus de fer pour remplacer le fer perdu lors des menstruations. Les athlètes ont besoin de fer pour atteindre le summum de la performance.

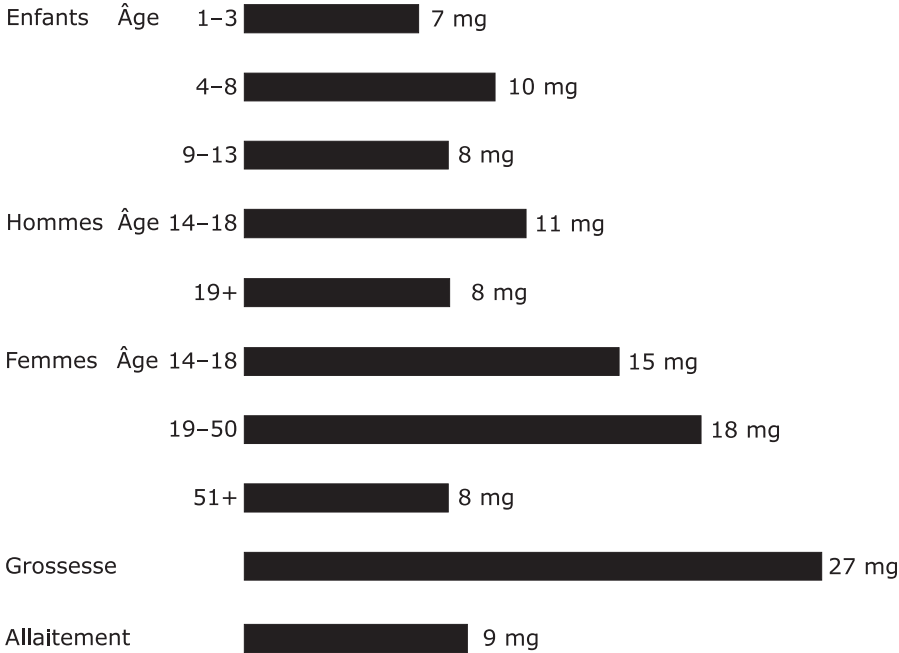
## **C. Quelles sont les conséquences?**

Une personne qui manque de fer est pâle et fatiguée, manque d'appétit et perd du poids, est facilement irritable, à court de souffle, sensible au froid et a du mal à se concentrer. Chez les enfants, une déficience en fer peut signifier des difficultés d'apprentissage et un retard dans la croissance. Cette condition est appelée anémie ferriprivée.

La mauvaise alimentation n'est pas la cause unique de l'anémie due à la carence en fer, mais elle lui est souvent associée. Il arrive aussi cependant que, par suite d'un événement particulier comme une grossesse, ou une perte de sang importante ou prolongée, l'anémie se manifeste plus rapidement.

### **D. De combien de fer avez-vous besoin?\***

Le tableau ci-dessus donne un résumé des besoins en fer d'après le rapport Apports nutritionnels recommandés (ANR), lequel précise la quantité d'éléments nutritifs que les Canadiens doivent consommer chaque jour.



\* Les végétariens qui ne mangent ni viande, ni poisson, ni volaille peuvent avoir besoin de plus de fer qu'indiqué ci-dessus, en raison de la biodisponibilité inférieure du fer de source non hémique.

## **E. Choisir les meilleures sources de fer**

Peu d'aliments sont riches en fer. Cela signifie que l'on ne peut pas compter sur un seul aliment pour satisfaire ses besoins en fer. Il faut s'en procurer de petites quantités à partir de plusieurs aliments différents.

Le fer est présent dans les aliments sous différentes formes, dont certaines sont plus facilement absorbées par le corps. Les sources animales de fer (hémiques) telles que la viande, le poisson et la volaille sont plus facilement utilisées par le corps (taux approxi-matif d'absorption, 20 à 30%). Le fer non hémique (oeufs, produits laitiers et céréales, plantes) est absorbé seulement de 3 à 8%. Voici une liste d'aliments.

### ***Fer hémique (20 à 30% d'absorption)***

#### **Sources excellentes (4 à 8 mg/portion)**

Palourdes . . . . .	30 g (1 on.)
Foie de porc, cuit. . . . .	30 g (1 on.)
Foie . . . . .	90 g (3 on.)
Coeur. . . . .	90 g (3 on.)
Huîtres. . . . .	90 g (3 on.)
Moules. . . . .	90 g (3 on.)

#### **Très bonnes sources (2 à 4 mg/portion)**

Pâté de foie . . . . .	60 mL (¼ tasse)
Langue. . . . .	90 g (3 on.)
Dinde – viande brune . . . . .	90 g (3 on.)
Boeuf. . . . .	90 g (3 on.)
Crevettes. . . . .	90 g (3 on.)
Sardines . . . . .	90 g (3 on.)
Truite grillée. . . . .	90 g (3 on.)

### **Bonnes sources (1 à 2 mg/portion)**

Porc . . . . .	90 g (3 on.)
Poulet . . . . .	90 g (3 on.)
Dinde – viande blanche . . . . .	90 g (3 on.)
Veau . . . . .	90 g (3 on.)
Agneau . . . . .	90 g (3 on.)
Aiglefin, hareng . . . . .	90 g (3 on.)

### ***Fer non hémique (3 à 8% d'absorption)***

#### **Sources excellentes (4 à 8 mg/portion)**

Céréales enrichies pour bébé . . . . .	125 mL (½ tasse)
Gruau instantané . . . . .	1 enveloppe
Flocons de son . . . . .	40 g (1.25 on.)
Céréales à déjeuner (All Bran, Shreddies) . . . . .	200 mL (¾ tasse)
Légumineuses (lentilles, pois et haricots) . . . . .	250 mL (1 tasse)

#### **Très bonnes sources (2 à 4 mg/portion)**

Mélasses brute . . . . .	15 mL (1 c. à table)
Graines . . . . .	60 mL (¼ tasse)
Germe de blé . . . . .	75 mL (5 c. à table)
Épinards . . . . .	125 mL (½ tasse)
Autres céréales à déjeuner enrichies . . . . .	200 mL (¾ tasse)
Nouilles aux oeufs enrichies . . . . .	250 mL (1 tasse)
Pomme de terre avec pelure . . . . .	1 moyenne

#### **Bonnes sources (1 à 2 mg/portion)**

Graines de cumin, thym . . . . .	5 mL (1 c. à thé)
Cannelle . . . . .	10 mL (2 c. à thé)
Mélasses . . . . .	15 mL (1 c. à table)
Choucroute, pois verts, feuilles de betterave, persil frais . . . . .	125 mL (½ tasse)
Jus de pruneaux . . . . .	125 mL (½ tasse)

Betteraves, panais, brocoli, carottes (cuit) . . . . .	250 mL (1 tasse)
Chou chinois (cuit), champignons, pois mange-tout. . . . .	250 mL (1 tasse)
Tomates en conserve, maïs en grains. . . . .	250 mL (1 tasse)
Jus de légumes, jus de tomates . . . . .	250 mL (1 tasse)
Raisins et abricots secs. . . . .	50 mL (¼ tasse)
Pruneaux (cuits) . . . . .	5
Avocat . . . . .	½
Amandes, noix mélangées . . . . .	28 g (1 on.)
Oeuf. . . . .	1
Millet (cuit) . . . . .	250 mL (1 tasse)
Nouilles (à grains entiers ou enrichies) . . . . .	250 mL (1 tasse)
Pains à grains entiers ou enrichi . . . . .	2 tranches
Bagel . . . . .	50 g (2 on.)
Muffin au son. . . . .	1

## ***F. Optimiser l'absorption du fer***

Il faut tenir compte non seulement du contenu en fer des aliments que l'on consomme, mais aussi de la façon dont ce dernier est absorbé par le corps.

Plusieurs facteurs influent sur la quantité de fer que le corps absorbe :

### ***La nature du fer absorbé***

Souvenez-vous que le fer hémique est beaucoup mieux absorbé (voir page 3). Par exemple, même si une portion de céréales au son contient plus de fer qu'une portion de bifteck de surlonge, votre corps absorbera deux fois plus du fer fourni par le bifteck.

## ***La combinaison des aliments absorbés***

La vitamine C (acide ascorbique) augmente l'absorption du fer à partir des céréales et des végétaux (2 à 3 fois).

Par exemple, si vous prenez un verre de jus d'orange avec un bol de gruau, le fer contenu dans le gruau sera mieux absorbé.

De plus, une alimentation qui contient de la viande, du poisson ou de la volaille aide le corps à absorber le fer contenu dans d'autres aliments (2 à 4 fois).

## ***Le niveau de fer dans le corps***

Le corps absorbe davantage de fer lorsqu'il a davantage besoin de fer. Si ses réserves en fer sont faibles, le corps s'adapte pour absorber davantage de fer à partir de l'alimentation. L'absorption se fait mieux, par exemple, chez les gens anémiques.

## ***La combinaison d'aliments qui diminuent l'absorption du fer***

Certains aliments ont comme effet de diminuer l'absorption du fer. L'acide oxalique dans les épinards et l'acide phytique des grains entiers nuisent à l'absorption du fer de ces aliments.

Une alimentation riche en fibres peut nuire à l'absorption du fer. En effet, le son et les légumineuses (fèves soya, pois cassés, fèves et lentilles) nuisent à l'absorption du fer. Vous devriez varier vos sources de fibres.

D'autres substances nuisibles sont le café et le thé. Les tannins contenus dans le thé réduisent l'absorption du fer non hémique de 50 à 75 %. La consommation de café peut la réduire de 30 %. Vous devriez attendre au moins une heure après votre repas avant de boire du thé ou du café.

## ***G. Augmenter votre consommation de fer***

### ***Foie, rognons et autres organes***

Essayez différentes recettes et servez-les comme plat principal. Ajoutez-les aux plats favoris de la famille comme le pain de viande, le pâté chinois, la sauce pour spaghetti ou le ragoût. Servez du pâté en hors-d'oeuvres ou en casse-croûte sur des biscuits ou des rôties de pain à grains entiers, ou faites-en des sandwichs pour le dîner avec des bagels, des petits pains ou du pain.

### ***Sardines***

Délicieuses avec une salade ou comme casse-croûte sur un biscuit ou une rôtie de pain entier.

### ***Oeufs***

Dans du lait de poule, comme plat principal, comme garniture ou comme casse-croûte.

### ***Lentilles, pois et haricots secs***

Ajoutez-les aux soupes et aux ragoûts et faites-en des plats de fèves, de spaghetti, de lasagne et de chili. Offrez les en purée (humus, pâté). Essayez des plats ethniques qui utilisent ces ingrédients.

### ***Germe de blé***

Ajoutez-en aux céréales; ajoutez-en aux muffins et aux pains maison. Saupoudrez-en les salades et les légumes cuits, ce qui les rendra plus croustillants.

### ***Orge brunie***

Pour épaissir les soupes et les ragoûts.

## **Granola**

Fabriquez vos propres céréales avec des grains entiers, des céréales enrichies, des fruits secs, du germe de blé, de la mélasse et des noix. Mmmmm.

## **Raisins de Corinthe, raisins secs et autres fruits secs**

Ajoutez-en aux céréales, yogourt, compotes de fruits, à vos desserts et à vos pains favoris. Apportez-les dans votre sac à lunch.

## **Jus de pruneaux et de tomate**

Comme boisson ou dans la cuisine.

## **Légumes verts**

Servir souvent, frais, congelé ou en conserve!

## **Mélasse brute**

Ajoutez aux muffins ou aux fèves cuites au lieu du sucre.

## **Plats de cuisson**

En préparant les aliments dans des marmites en fonte, vous augmentez leur contenu en fer.

## **H. Les suppléments en fer**

Si vous êtes en bonne santé, que vous suivez le Guide alimentaire canadien pour manger sainement et que vous incluez dans votre alimentation certains aliments riches en fer, vous n'aurez pas besoin de suppléments en fer. La bonne alimentation est la clé de la satisfaction des besoins en fer comme de tous les autres besoins nutritifs.

Si indiqué, les suppléments de fer sont mieux absorbés lorsque pris entre les repas, avec de l'eau ou du jus, et non pas en même temps que d'autres suppléments.

## ***I. Recettes riches en fer***

### ***Pain rapide enrichi de fer***

250 mL	(1 tasse)	farine tout usage*
250 mL	(1 tasse)	farine de blé entier
30 mL	(2 tasses)	<b>germe de blé</b>
10 mL	(2 tasses)	poudre à pâte
5 mL	(1 tasse)	bicarbonate de soude
5 mL	(1 tasse)	sel
250 mL	(1 tasse)	<b>farine d'avoine cuisson rapide</b>
125 mL	(½ tasse)	cassonade
1		<b>oeuf battu</b>
50 mL	(¼ tasse)	huile végétale
125 mL	(½ tasse)	<b>mélasse brute</b>
300 mL	(1¼ tasse)	lait de beurre
250 mL	(1 tasse)	<b>raisins secs</b>

Mélanger les farines, la germe de blé, la poudre à pâte, le bicarbonate de soude et le sel. Ajouter en tournant la farine d'avoine et la cassonade; bien mélanger le tout. Ajouter les raisins secs. Mélanger ensemble l'oeuf, l'huile, la mélasse et le lait de beurre. Verser dans les ingrédients secs et agiter pour obtenir un vrai mélange. Verser ce mélange dans une lèchefrite à pain graissée au préalable, dimensions 23 cm sur 13 cm sur 7 cm (ou 9 po. sur 5 po.). Laisser reposer 20 minutes avant la cuisson. Cuire à 180 degrés C (ou 350 degrés F) au four durant 50 minutes, ou jusqu'à ce qu'on puisse y plonger et en retirer un cure-dent sans qu'il ne colle. Renverser sur un gril ou support et laisser refroidir avant de trancher.

\* Vous pouvez remplacer 1 tasse de farine tout usage par 2 tasses de céréales enrichies pour bébé dans vos recettes afin d'augmenter le contenu en fer davantage!

## **Plateau de brocoli et d'oeufs**

283 g (10 on.)	<b>brocoli gelé en paquet ou une petite touffe nature</b>
4 to 6	<b>oeufs cuits durs</b>
45 mL (3 c. à table)	beurre ou margarine
45 mL (3 c. à table)	farine
Pincée	sel, poivre et moutarde en poudre
500 mL (2 tasses)	lait
250 mL (1 tasse)	fromage cheddar râpé
30 mL (2 c. à table)	fromage Parmesan râpé
30 mL (2 c. à table)	<b>germe de blé</b>

Couper le brocoli en petits morceaux et faire cuire dans l'eau bouillante pour obtenir des feuilles tendres mais encore croustillantes. Répandre dans un plat à cuisson graissé au préalable. Déposer les oeufs coupés en quatre. Durant la cuisson du brocoli, préparer la sauce.

Dans un poêlon, faire fondre le beurre ou la margarine. Ajouter la farine et les assaisonnements en tournant. Ajouter le lait en tournant, amener à ébullition, tourner jusqu'à consistance lisse et épaisse. Ajouter en mélangeant 175 mL ( $\frac{3}{4}$  tasse) de fromage cheddar râpé. Verser sur les oeufs et le brocoli. Mélanger le cheddar qui reste, ainsi que le fromage Parmesan et le germe de blé. Saupoudrer la sauce. Cuire durant 10 minutes au four réglé à 200 degrés C (ou 400 degrés F) jusqu'à pénétration uniforme de la chaleur, puis glisser sous la rôtissoire en vue de brunir légèrement. Recette pour quatre personnes.

## **Iron-clad meat-loaf**

750 g (1½ lbs.)  
115–170 g (4–6 on.)

1  
1

125 mL (½ tasse)  
50 mL (¼ tasse)  
125 mL (½ tasse)  
7 mL (1½ c. à table)  
Pincée  
5 mL (1 c. à table)  
15 mL (1 c. à table)  
30 mL (2 c. à table)

**boeuf haché maigre**  
**foie de porc** (se servir du mélangeur ou traiteur d'aliments)  
**oeuf**  
petite pomme de terre crue, hachée ou râpée  
**germe de blé**  
lait écrémé en poudre  
oignon haché  
sel  
poivre  
sauce Worcestershire  
moutarde préparée  
**jus de tomate**

Réunir tous les ingrédients. Déverser dans une lèchefrite à pain, dimensions 23 cm sur 13 cm sur 7 cm (ou 9 po. sur 5 po.). Enfourner à 180 degrés C (ou 350 degrés F) durant 1 heure. Servir avec la sauce chili ou votre sauce aux tomates favorite.

## **Références**

- Brault Dubuc, M. et L. Caron Lahaie. *Valeur nutritive des aliments*. 1998.
- Centre d'information sur le boeuf. Dépliant : *Le fer... en consommez-vous suffisamment?* Mai 2002.
- Lambert-Lagacé, L. *Le défi alimentaire de la femme*. Les Éditions de l'Homme. 1990.
- Lindsay, A. *Light Kitchen*. MacMillan Canada. 1994.
- *Manual of Clinical Dietetics*. 6th Edition. ADA and DC. 2000.
- Ministère de la Santé de l'Ontario. Dépliant : *Le fer, ce puissant fortifiant de dame nature*. 1992.

- National Academy of Sciences, *Dietary Reference Intakes : Recommended Intakes for Individuals*. 2001
- Pennington J. Bowes & Church's Food Values of Portions Commonly Used. J.B. Lippincott, Philadelphia. 1994.

**Notes**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---