

Apport en fer

Les apports nutritionnels conseillés (ANC) en fer sont ainsi estimés :

Age	ANC en Fer
Bébé (1 à 3 ans)	7 mg
Enfants (4 à 6 ans)	7 mg
Enfants (7 à 9 ans)	8 mg
Enfants (10-12 ans)	10 mg
Adolescents 13 -19 ans	13 mg
Adolescentes 13 -19 ans	16 mg
Femme adulte	16 mg
Homme adulte	9 mg
Femme enceinte	30 mg (3 ^{ème} trimestre)
Femme allaitantes	10 mg (3 ^{ème} trimestre)
Sportifs	30 mg

Le fer héminique

Le fer héminique est présent uniquement dans les aliments d'origine animale Sa biodisponibilité est d'environ 15 à 20 % et n'est pas influencée par les autres constituants du repas.

Le fer non héminique (seul source de fer pour les végétaliens)

Le fer non héminique existe lui à la fois dans les aliments d'origine animale et dans ceux d'origine végétale. Mais sa biodisponibilité est plus faible que le fer héminique (environ 5%) et dépend des autres constituants du repas.

Il existe de nombreuses interactions entre les différents aliments pris au cours d'un même repas : certaines substances présentes dans les aliments agissent en facilitant l'absorption du fer contenu dans la ration, d'autres agissent, au contraire, comme inhibiteurs.

Il faut **favoriser l'assimilation du fer non héminique** :

- En cuisant l'aliment riche en fer.
- **En le consommant avec des aliments riches en vitamine C** qui permet une meilleure absorption du fer comme les fruits (orange citron, le pamplemousse, le kiwi, papaye ...) ou des crudités. Les brocolis sont très riches en vit C. Le persil est riche en vit C.
- **En le consommant avec des aliments acides**

L'absorption du fer d'un repas peut être multipliée par trois lorsqu'il est consommé simultanément avec 100 ml de jus d'orange. D'autres acides, tels

que l'acide citrique (citron) et l'acide malique (pommes, poires et jus de raisin ...) ont également un effet activateur sur l'absorption du fer non héminique.

A chaque repas consommez des légumes crus ou des fruits frais

Il faut éviter aliments qui peuvent contrarier l'absorption du fer

Certains aliments compliquent cette assimilation à l'organisme. Il s'agit notamment des aliments riches en **tanin** comme thé et le café, mais aussi le **calcium**. Par conséquent, il n'est pas recommandé d'accompagner son repas de produits laitiers (prenez les en dehors des repas principaux par ex).

Il faut **consommer des aliments riches en fer**. Les sources divergent sur la quantité de fer disponible dans chaque aliment, mais elles concordent pour dire que le **soja** cuit est riche en fer, suivi par d'autres légumineuses comme les **lentilles**, le **sésame complet**, les **algues**, les **fruits oléagineux**, les **fruits secs**...

Voici un exemple de liste d'aliments riches en fer non héminique :

- Fruits secs et oléagineux, graines, algues
- Spiruline (15mg/10g en moyenne)
- Soja
- Lentilles
- Sésame complet (Gamasio)
- 250 ml de lait de croissance apport 2,5 mg de fer ! Contrairement au lait de vache qui en n'apporte quasiment pas

<5 mg de fer/100g		de 2 à 5 mg de fer/100 g	
Graines de courge	15 mg	Abricots secs	4,5 mg
Gingembre	14 mg		
Haricots rouges, pois chiches cuits	3 à 6 mg	Céréales petit déjeuner	4mg
Graines de sésame	14,5 mg	Tofu	5 mg
farine de soja	13 mg	Graines de citrouille et de courge déshydratées	5 mg
Quinoa	9 mg	Cacahuètes	4,5 mg
Amarante	7,5 mg	Noisettes	4,5 mg
Persil	6 mg	Amandes	4 mg
Cacao	12 mg	Beurre d'amandes	4 mg
Tahin	9 mg	Beurre de noisettes	4 mg
Graines de tournesol	7 mg	Farine complète	4 mg
Jaune d'œufs	7 mg	Flocons d'avoine crus	4 mg
Graines de lin	6 mg	Pêches séchés	4 mg
Noix de Cajou	6 mg	Pistaches	4 mg
Graines de soja cuites	5 mg	Feuilles de betteraves crues	3,5 mg

Moins de 2 mg de fer/100 g		Haricots blancs cuits	3,5 mg
Légumes verts crus	1,2 mg	Lentilles cuites	3,5 mg
Céréales cuites	0,6 mg	Noix du Brésil	3,5 mg
Fruits	0,3 mg	Beurre de noix de Cajou	3 mg
Légumes cuits	0,7 mg	Noix	3 mg
		Olives noires	3 mg
Pour comparaison pour 100 g de viande		Pignons	3 mg
Foie de bœuf	12 mg	Tomates broyées, en conserve	3 mg
Boudin noir	14 à 20 mg	Fromages	3 mg
Abats	6 à 10 mg	Noix de Pécans	2,5 mg
Huîtres	6 mg	Autres légumes secs cuits	2,7 mg
Foie de veau	5 mg	Autres fruits secs	2,5 mg
Viandes	en moyennes 3 mg	Edemame	2.2mg
poisson	0.3 à 1.1 mg	Œuf	2.7 mg

Exemple de menu riche en fer

Menu riche en fer (sans protéines animales)		
Petit-déjeuner Céréales à déjeuner au son Boisson de soja Pain avec graines Purée d'amande complète Une orange et un kiwi	Repas du midi Soupe aux lentilles et épinards Brocoli 8 à 10 amandes 3 abricots secs	Repas du soir Jus de tomate Quinoa aux agrumes Gâteaux au chocolat, noix et tofu

Accompagnement : Gamasio, sauce soja graines de courge.....