

Le Fer

Pourquoi et comment avoir un apport suffisant ?

Le fer est un minéral essentiel pour la production des globules rouges et le transport de l'oxygène dans tout le corps. Une carence en fer peut entraîner l'anémie, qui provoque une fatigue physique et mentale intense et bien d'autres symptômes. Les besoins en fer varient selon le sexe et l'âge, avec des besoins plus élevés chez les femmes en âge de procréer en raison des pertes menstruelles. Près de 30% des ces dernières souffrent de carence. Ensemble, faisons le point sur vos apports et découvrez mes astuces pour en apporter suffisamment à votre organisme !

Les signes d'un manque de fer



Fatigue chronique et persistante

Le fer est crucial pour l'oxygénation des cellules



Essoufflement et palpitations

Le corps compense le manque d'oxygène



Pâleur

À cause d'une faible production de globules rouges



Cheveux cassants et perte de cheveux

Une carence affecte la santé des cheveux et des ongles



Anxiété – Nervosité – Irritabilité

Le fer est essentiel pour la production de neurotransmetteurs



Maux de tête et vertiges

À cause du manque d'oxygénation du cerveau

Fer animal VS Fer végétal

Le Fer héminique

Le fer héminique est celui que l'on trouve dans les produits d'origine animale. Il est mieux absorbé par l'organisme, avec un taux d'absorption variant entre **15 et 35%**. Ce type de fer se trouve principalement dans les viandes, les poissons, les fruits de mer et les œufs. Il a une structure similaire à l'hémoglobine humaine, ce qui permet au corps de l'assimiler plus facilement.

Le Fer non héminique

Il provient des aliments végétaux et est moins bien absorbé, avec un taux d'absorption qui varie entre **2 et 20%**. Ce type de fer se trouve dans les légumineuses, les légumes à feuilles vertes, les céréales enrichies, les fruits oléagineux.



Pour améliorer l'absorption du fer non héminique, associez-le à des aliments riches en vitamine C (agrumes, poivrons) ou en acide citrique (citron, vinaigre). À l'inverse, les polyphénols du thé ou du café, ainsi que le calcium des produits laitiers, peuvent freiner son assimilation.



Malgré une alimentation équilibrée, une supplémentation peut être nécessaire. Consultez un médecin pour un diagnostic et un dosage adapté en cas de fatigue persistante ou de pâleur.

Les aliments riches en Fer

Recommandation d'apport alimentaire en Fer.

Femmes (19-50 ans) : 15 mg/jour

Hommes adultes : 10 mg/jour

Femmes enceintes : 27 mg/jour

Fer

Pour 100g d'aliment

Aliments riches en fer non héminique :

Ao-nori (algue) : 234 mg/100 g

Thym, séché : 124 mg/100 g

Laitue de mer séchée : 78,9 mg/100 g

Cacao, non sucré, poudre : 48,5 mg/100 g

Chocolat noir : 22,8 mg/100 g

Amandes : 3,7 mg/100 g

Lentilles : 3,3 mg/100 g

Noix de cajou : 2,8 mg/100 g

Pois chiches : 2,2 mg/100 g

Aliments riches en fer héminique :

Foie de canard : 30,5 mg/100 g

Boudin noir : 22,8 mg/100 g

Huîtres : 6,2 mg/100 g

Moules : 4,5 mg/100 g

Viande de bœuf (steak) : 3 mg/100 g

Sardines : 2,5 mg/100 g

Maquereau : 1,7 mg/100 g

Œuf (entier) : 1,2 mg/100 g