

Les conseils pour les carences en fer

Le fer est un minéral **indispensable à l'organisme**, intervenant notamment dans la constitution de l' **hémoglobine**, qui transporte l'oxygène dans le sang, et la **myoglobine**, ainsi que dans de nombreuses réactions enzymatiques ;

La **carence en fer** est dépistée par une baisse du **fer sérique**, inférieur à **0,80 mg/l** chez l'homme, **0,60 mg/l** chez la femme, et de la **ferritine sérique**, inférieure à **20 µg/l** chez l'homme, **15 µg/l** chez la femme, et peut entraîner en cas de persistance une **anémie**, avec une baisse du taux d'hémoglobine pondérale ;

Les apports en fer héminique

Il s'agit du fer présent dans l'hémoglobine et la myoglobine des **produits animaux**, dont la **biodisponibilité est forte** avec une absorption intestinale est de **25 à 35 %**, représentant environ 50 % du contenu de ces aliments, d'où l'intérêt de consommer du **boudin noir**, de la **viande rouge**, des **volailles**, de la **charcuterie**, des **poissons**, et des **abats** ;



Les apports en fer non héminique

Il se trouve dans les **aliments d'origine végétale** comme les légumes secs, les **oeufs** et les **produits laitiers**, avec une absorption intestinale faible de **5 à 15 %**, les plus riches étant les **céréales chocolatées** du petit déjeuner, les **pois chiches**, les **haricots blancs**, les lentilles et les épinards ;



Les apports en vitamine C

Elle permet d'augmenter l'absorption intestinale du fer, présente surtout dans la **goyave**, le **kiwi**, le **cassis**, le persil, le **poivron cru**, l'**oseille**, l'estragon, le brocoli, le **choux de Bruxelles**, le melon de Cavaillon, la **fraise** et les **agrumes** comme les **oranges**, les pamplemousses, les citrons ;



Les apports en vitamine B9

L'**acide folique**, encore appelée **vitamine B9**, contribue avec le fer à la formation des globules rouges, se retrouvant principalement dans les **petits pois**, les **épinards**, les **fèves**, les **abats de volailles**, le **foie de bœuf** ou de porc, les **asperges**, le brocoli et la laitue romaine, ainsi que les pâtes alimentaires enrichies ;



Il faut éviter les aliments qui diminuent l'absorption du fer non héminique comme le **café**, le **thé**, le **calcium**, le **zinc**, les **phytates**, ces derniers étant présents dans certaines céréales et légumineuses ;

Docteur **Patrick AGENOR**