

Le fer

Il joue un rôle important dans notre organisme, il participe à la synthèse de l'hémoglobine (il permet donc le transport de l'oxygène à nos cellules), et de la myoglobine (qui stocke l'oxygène dans nos muscles). Il a aussi un rôle dans la croissance, le métabolisme énergétique, etc...

Les recommandations sont de 9 mg pour les hommes, 16 mg pour les femmes non ménopausées, et 30 mg pour les femmes enceintes.

Grâce à un bilan sanguin, on peut doser le fer notamment en analysant le taux de ferritine, le fer sérique et les globules rouges. On parle d'anémie ferriprive quand le taux d'hémoglobine est inférieur à 12.5g/100ml

L'anémie peut être liée à diverses carences :

1. Anémie par carence en fer.

Augmentez votre consommation d'aliments riches en fer : viande rouge, abats (surtout le boudin noir), mollusques, légumes verts, légumes secs, les pains et céréales complets, les farines et céréales enrichies en fer.

Le fer contenu dans les produits animaux (= fer héminique) est beaucoup mieux absorbé que le fer contenu dans les aliments végétaux (= fer non héminique).

Afin de favoriser l'assimilation du fer, pensez à consommer des aliments riches en vitamine C au sein de vos repas (agrumes, fruits rouges, kiwi, litchi, papaye, mangue, légumes verts, jus de citron pour l'assaisonnement, persil frais haché ...).

1- Cassis
2- Kiwi
3- Litchi
4- Fraise
5- Papaye
6- Citron
7- Pamplemousse
8- Groseille
9- Orange
10- Mangue

Les bêta-carotènes présents dans les fruits et légumes orangés à vert foncés (carotte, épinard, melon, abricot, mâche, etc.) vont favoriser aussi l'assimilation du fer.

Évitez de consommer du thé ou du café proche de vos repas, ils sont riches en tanins (tout comme le cacao et le vin), qui favorisent l'élimination du fer. Tout comme l'acide phytique des céréales complètes.

2. Anémie par carence en vitamine B9.

La vitamine B9 se trouve surtout dans les légumes verts (salade, épinards surtout), la châtaigne, les noix, les amandes, les petits pois, l'avocat, le maïs, les pois chiches, le melon, les oeufs.

Cette vitamine résiste mal à la chaleur et se perd dans l'eau de cuisson : consommez une portion de crudités / jour et préférez la cuisson vapeur pour les légumes cuits.

3. Anémie par carence en vitamine B12.

Les meilleures sources alimentaires en vitamine B12 sont les abats (foie de boeuf, de porc, de veau, de volaille, rognons, cervelle ...), les viandes, volailles, poissons et fruits de mer, les oeufs et les produits laitiers.

Attention un excès en fer n'est pas bon non plus, il faut donc limiter la viande rouge à 500g par semaine.

Aliments riches en fer pour 100 g (certains aliments ne se consomment en aussi grosse quantité) :

Teneur > 50 mg	Teneur entre 50 mg et 10 mg	Teneur < 10 mg
<ul style="list-style-type: none"> - Thym séché 124 mg - Basilic séché 90 mg - Menthe séchée 87 mg - Laitue de mer séchée 79 mg - Graine de cumin 66 mg - Wakamé séché 61 mg - Curcuma 55 mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Cacao non sucré 48 mg - Laurier 43 mg - Spiruline 28 mg - Boudin noir 17 mg - Poivre noir 17 mg - Son de blé 15 mg - Graines de sésame 15 mg - Pollen 12 mg - Moules 11 mg - Graines de lin 10 mg 	<ul style="list-style-type: none"> - Foie de volaille 9 mg - Germe de blé 9 mg - Graine de courge 9 mg - Haricots blancs 8 mg - Palourdes 8 mg - Graines de chia 8 mg - Rognons de bœuf 7 mg - Anchois au sel 7 mg - Lentilles 6 mg - Foie gras 6 mg - Huîtres 6 mg - Chicorée soluble 5 mg - Pois chiches 5 mg

Plus facilement avec les quantités habituelles :

1 CàC de thym = 6.2 mg

80 g de lentilles crues = 4.8 mg

200 g d'épinards = 4.2 mg

80 g de quinoa cru = 3.6 mg

1 CàS de spiruline = 3.4 mg

100 g de crevettes = 3.2 mg

120 g d'entrecôte = 2.6 mg

2 œufs = 2.3 mg

1 CàS de purée de sésame = 2 mg

1 CàS de germe de blé = 1.8 mg