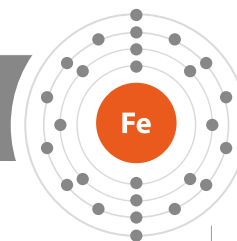


À CHACUN SON FER



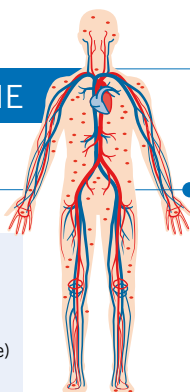
LE FER DANS L'ORGANISME

TENEUR TOTALE: **4 g**

30%
dans les **tissus cellulaires**
(foie, rate, moëlle osseuse,...)

60%
dans **l'hémoglobine du sang**

10%
dans les **muscles**
(myoglobine)



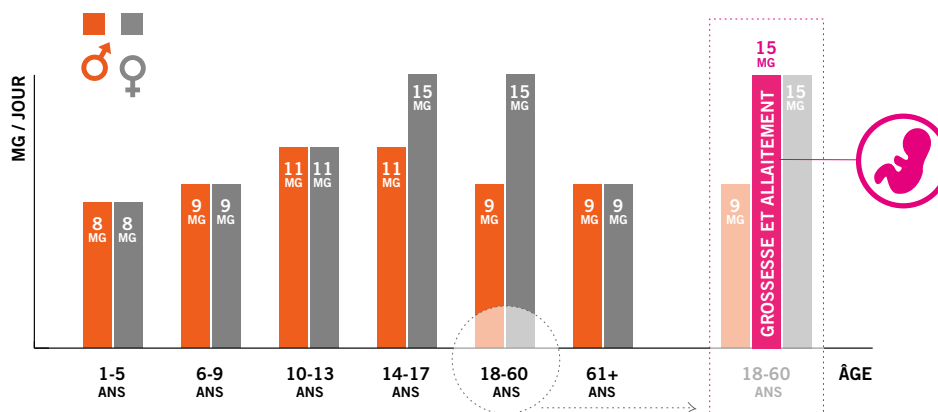
Rôle principal:
fabrication des globules rouges
(avec vitamines B₆, B₉, B₁₂)
→ **TRANSPORT DE L'OXYGÈNE**

Symptômes du manque de fer: fatigue, pâleur, problèmes de réflexes, palpitations,...

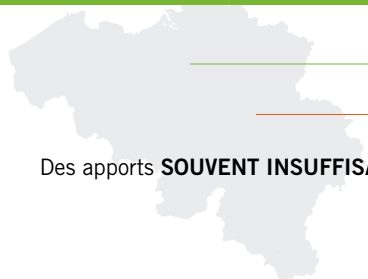
Causes:

- Alimentation pauvre en fer (végétalisme,...)
- Menstruations abondantes
- Saignements divers
- Pratique intensive du sport
- Infections répétées

LES APPORTS RECOMMANDÉS EN FER (2015)¹



LA CONSOMMATION DE FER EN BELGIQUE²



HOMMES: 13 mg/jour ✓

FEMMES: 9,6 mg/jour !

Des apports **SOUVENT INSUFFISANTS**, en particulier chez les **femmes de 15 à 60 ans**

LES DEUX TYPES DE FER

FER HÉMIQUE (organique)

Assimilation **élevée**

FER NON-HÉMIQUE (inorganique)

Assimilation **très variable**

Doit être réduit dans l'estomac: Fe⁺⁺⁺ → Fe⁺⁺
 ✓ par la vitamine C (fruits, crudités,...) et par les protéines animales (viande,...)
 ✗ par l'acide oxalique (rhubarbe, épinards,...), l'acide phytique (son de blé) et les tannins (thé, cacao, vin,...)

CARACTÉRISTIQUES

OÙ?

PRINCIPALES SOURCES

Uniquement dans le **règne animal**

Règne végétal et animal, aliments enrichis



Viande rouge, viande blanche, volaille, poisson, jaune d'œuf, boudin noir et foie



Légumes, légumineuses, céréales complètes ou enrichies, graines et fruits

AVEC LA COLLABORATION DE



Références

1. Recommandations nutritionnelles pour la Belgique, Révision 2015-2016 (CSS 2015).
2. Enquête de Consommation Alimentaire Belge 1, 2004.

DÉVELOPPÉ À L'INITIATIVE DE



Good Food, Good Life

À l'attention des professionnels de la santé © 2015