



sgé Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

Le fer



2015

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch

Le fer

Propriétés

- Oligo-élément.
- Un organisme adulte contient environ 2 à 4 g de fer. Le 60% est lié à l'hémoglobine.
- Présent dans les aliments sous deux formes: le fer héminique et le fer non héminique. L'absorption du premier est meilleure que celle du deuxième.
- Se trouve dans les denrées animales et végétales. La viande et le poisson sont les sources principales de fer héminique. Les végétaux ne contiennent, eux, que du fer non héminique.

Le fer

Les facteurs qui influencent son absorption:

- L'absorption du fer non-héminique est favorisée par les acides, comme par exemple la vitamine C ou l'acide citrique, ainsi que par la consommation simultanée de viande, volaille et poisson.
- L'absorption du fer non-héminique est diminuée par les tannins (vin rouge ou thé noir), la lignine et les phytates (céréales complètes et légumineuses), les phosphates (boissons au cola), l'acide oxalique (épinards, rhubarbe), les composés calciques (produits laitiers), ainsi que les salicylates (aspirine).

Le fer

Fonctions

- Important pour le transport de l'oxygène dans le sang.
- Joue un rôle dans le système immunitaire (protection de l'organisme).
- Composant d'enzymes clé du métabolisme énergétique.

Symptômes de carence

- Anémie entraînant une diminution des performances physiques.
- Sensibilité accrue aux infections.

Le fer

Risques en cas de surdosage

- Aucune valeur limite de consommation n'a été définie.
- Un excès se manifeste par des lésions du foie, du coeur et du pancréas.

Fer

Apports quotidiens recommandés (DACH 2013)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants		
7 à moins de 10 ans	10 mg	10 mg
10 à moins de 13 ans	12 mg	15 mg
13 à moins de 15 ans	12 mg	15 mg
Adolescents	12 mg	15 mg
Adultes	10 mg	15 mg
51+	10 mg	10 mg
Femmes enceintes		30 mg
Femmes allaitantes		20 mg

Le fer

La dose quotidienne pour un homme adulte (10 mg) est contenue dans:

- 125 g de lentilles sèches
- 240 g de noisettes
- 325 g de salsifis noir, à la vapeur
- 400 g de pain graham
- 455 g de tranches de boeuf, crues

Source: Table de composition nutritionnelle suisse, 2015 (basée sur www.valeursnutritives.ch)

Société Suisse de Nutrition SSN
Schwarztorstrasse 87 | Case postale | CH-3001 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

Société Suisse de Nutrition SSN
Avenue de la Gare 52 | CH-1003 Lausanne

 **nutrinfo®** | Service d'information nutritionnelle
T +41 31 385 00 08 | nutrinfo-f@sge-ssn.ch | nutrinfo.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 04 | tabula.ch

 **nutricalc®** | Test nutritionnel
nutricalc.ch

 **shop ssn** | Le shop en ligne de la SSN
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | www.sge-ssn.ch/shop

 Retrouvez-nous sur Facebook

Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch