

Fer



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 la source principale de fer héminique. Dans les œufs et les produits laitiers, le fer n'est qu'en partie sous forme héminique. Les végétaux ne contiennent, eux, que du fer non héminique.

Fonctions

- Important pour le transport, le stockage et l'activation de l'oxygène.
- Joue un rôle dans le système immunitaire (protection de l'organisme).
- Composant d'enzymes clé de l'utilisation de l'énergie.

Fer

Symptômes de carence

- Anémie, fatigabilité.
- Sensibilité accrue aux infections.
- Ongles et cheveux cassants.

Risques en cas de surdosage

- La consommation quotidienne maximale considérée sans risque pour un adulte est de 45 mg.
- Un excès se manifeste par des lésions du foie, du cœur et du pancréas.

Fer

Apports quotidiens recommandés

Enfants	filles	15 mg	garçons	12 mg
Adolescents	filles	15 mg	garçons	12 mg
Adultes	femmes	15 mg	hommes	10 mg
Femmes enceintes		30 mg		
Femmes allaitantes		20 mg		

Remarques:

- 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).

Fer

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

	35 g	de boudin
	125 g	de lentilles
	160 g	de graines de tournesol
	210 g	de filet de cheval
	270 g	de noisettes
	300 g	de salsifi
	370 g	de pain graham
	370 g	d'épinards
	450 g	de tranches de bœuf
	770 g	de rôti de porc
	910 g	de thon