



## Le fer

InfoFlash: novembre 2022 , actualisation décembre 2023

Le fer est un oligo-élément. Il est un constituant important des globules rouges. Où se trouve le fer? Quelle est la quantité de fer nécessaire? Comment couvrir mes besoins en fer?

### Les sources de fer

Aliments et taille de la portion	Fer en mg / portion
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	1,1
Graine de courge, graine de sésame non décortiquée / 25 g	2
Lait / 200 ml   fromage / 30 g	< 0,1
Boudin / 110 g	33
Foie / 110 g	12,1
Gibier / 110 g	2,8
Viande de boeuf / 110 g	2
Viande de volaille / 110 g	0,6
Viande, moyenne / 110 g	1,2
Poisson / 110 g	0,9
Crustacés / 110 g	1,3
Moules / 110 g	6,4
Œuf / 2 pièces, 110 g	2
Tofu / 110 g	2,2
Seitan / 110 g	1,9
Légumineuses / 60 g, poids sec	3,6
Quinoa / 60 g, poids sec	4,8
Flocons d'avoine, sarrasin, pâtes complètes / 60 g, poids sec	2,3
Pain complet / 100 g	3,1
Pain blanc / 100 g	0,6
Pâtes blanches aux oeufs / 60 g, poids sec	1,8
Pommes de terre / 240 g	0,7
Légumes, moyenne / 120 g	0,4
Épinards / 120 g	2,2
Scorsonère/ 120 g	1,4
Bette / 120 g	1
Chou plume / 120 g	1,7
Fruits, moyenne / 120 g	0,2
Cacao en poudre non sucré / 10 g	1,3

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives

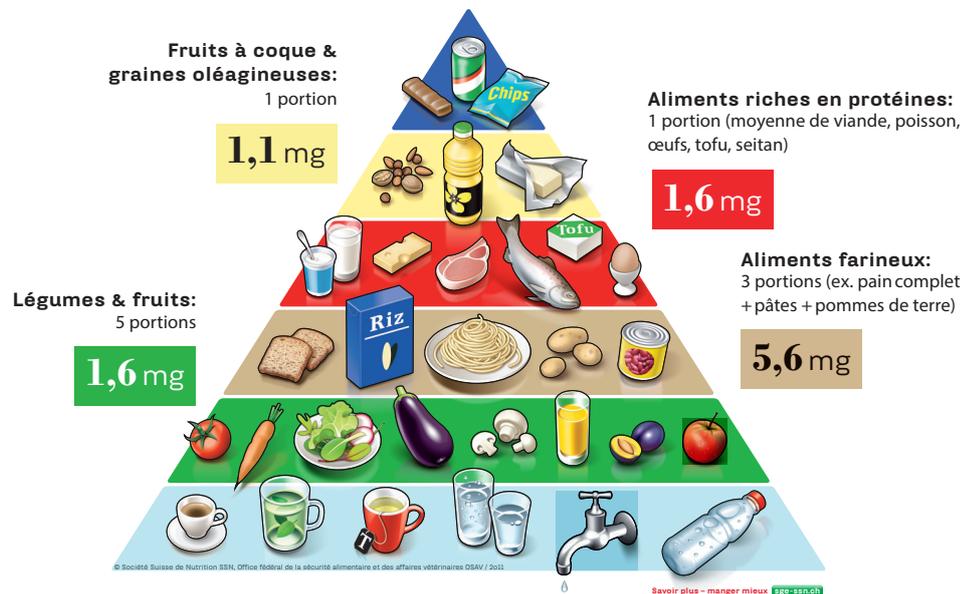
## Apport de fer recommandé pour les adultes

<b>Hommes   Femmes après la ménopause</b>	Jusqu'à 65 ans : 11 mg / jour Dès 66 ans : 8 – 10 mg / jour
<b>Femmes avant la ménopause</b>	16 mg / jour   Durant la grossesse 30 mg / jour   Durant la période d'allaitement 20 mg / jour

Valeurs nutritionnelles de référence suisses: <https://kwk.blv.admin.ch/naehrstofftabelle-fr/>

## Comment couvrir mes besoins en fer?

Exemple d'apports en fer d'une journée d'alimentation équilibrée:



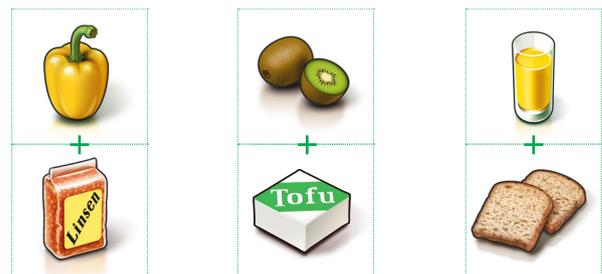
Une alimentation équilibrée selon la pyramide alimentaire suisse couvre facilement les besoins en fer des hommes et des femmes après la ménopause. Pour les femmes avant la ménopause, il est nécessaire d'être plus attentive à consommer plus souvent des légumineuses, des produits céréaliers complets et des légumes riches en fer. Durant la grossesse et l'allaitement, un supplément peut être nécessaire.

Le fer de la viande et du poisson est mieux absorbé que celui des œufs et des végétaux. De plus, la présence de viande ou de poisson dans un repas améliore l'absorption du fer de tous les autres aliments du repas. Mais l'absorption du fer des œufs et des végétaux est facilitée par la vitamine C. En absence de viande ou de poisson, il est donc souhaitable de consommer des aliments riches en vitamine C lors des repas riches en

fer. Les principaux aliments riches en vitamine C sont les poivrons, les légumes de la famille des choux, les kiwis, les baies et les agrumes.

### Exemples:

- Des poivrons dans une salade de lentilles
- Un kiwi en dessert après un plat de tofu
- Un jus d'orange avec des tartines de pain complet



Avec le soutien financier de l'Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV.