



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

Le fer



2023

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

Valeurs nutritionnelles de référence suisses (OSAV, 2022)

	mg par jour	
	♂	♀
Enfants et adolescents		
7-10 ans	11	11
11-14 ans	11	13
15-17 ans	11	13
Adultes		
18-65 ans	11	16
66 ans et plus	8-10	8-10
Femmes enceintes		30
Femmes allaitantes		20

Teneur en fer de certains aliments (exemples)

Aliment	par 100 g / ml	par portion
Son de blé	16 mg	0.8 mg par cs (5 g)
Foie, cru	11 mg	12.1 mg par portion de 110 g
Lentille, entière, sèche	8 mg	4.8 mg par portion de 60 g
Millet, grains décortiqués	6.9 mg	5.18 mg par portion de 75 g
Chocolat noir	6.7 mg	1.34 mg par ligne (20 g)
Graines oléagineuses	4.5 mg	1.13 mg par portion de 25 g
Pain de complet de froment	3.1 mg	1.55 mg par tranche de 50 g
Veau, escalope, grillée	3 mg	3.3 mg par portion de 110 g
Tofu, ferme, nature (moyenne)	2.0 mg	2.2 mg par portion de 110 g
Epinard, cru	1.8 mg	2.16 mg par portion de 120 g
Salsifis noir, cru	1.2 mg	1.44 mg par portion de 120 g

cs = cuillère à soupe

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V6.5

Société Suisse de Nutrition SSN
Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne
T +41 31 385 00 00 | F +41 31 385 00 05 | info@sge-ssn.ch

 **tabula** | Revue de l'alimentation
Rédaction T +41 31 385 00 17 | www.tabula.ch

 **Test nutritionnel**
www.sge-ssn.ch/test

 **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



Savoir plus – manger mieux sge-ssn.ch