



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

**InfoFlash Le fer**

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

<i>Aliments / Taille de la portion</i>	<i>Fer (mg/portion)</i>
Fruits à coque et graines oléagineuses / 25 g	0,9
Graine de courge, graine de sésame non décortiquée / 25 g	2
Lait / 200 ml fromage / 30 g	< 0,1
Boudin / 110 g	33,0
Foie / 110 g	12,1
Gibier / 110 g	2,8
Viande de boeuf / 110 g	2,0
Viande de volaille / 110 g	0,6
Viande, moyenne / 110 g	1,1
Poisson / 110 g	0,6
Crustacés / 110 g	1,3
Moules / 110 g	6,4
Œufs / 2 pièces, 110 g	2,0
Tofu / 120 g	2,4
Seitan / 120 g	1,9
Légumineuses / 60 g, poids sec	3,6
Flocons d'avoine, quinoa, pâtes complètes / 60 g, poids sec	2,2
Pain complet / 100 g	3,1
Pain blanc / 100 g	0,6
Pâtes blanches aux œufs / 60 g, poids sec	1,8
Pommes de terre / 250 g	0,8
Légumes, moyenne / 120 g	0,4
Epinards / 120 g	2,2
Scorsonère / 120 g	1,3
Bette / 120 g	1,1
Chou plume / 120 g	1,7
Fruits, moyenne / 120 g	0,2
Cacao en poudre non sucré / 10 g	4,9

Source: Base de données suisse des valeurs nutritives V7.0 / www.valeursnutritives.ch



sge-ssn.ch

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Apport quotidien de fer recommandé pour les adultes

Hommes | Femmes après la ménopause:

Jusqu'à 65 ans: 11 mg

Dès 66 ans: 8–10 mg

Femmes avant la ménopause:

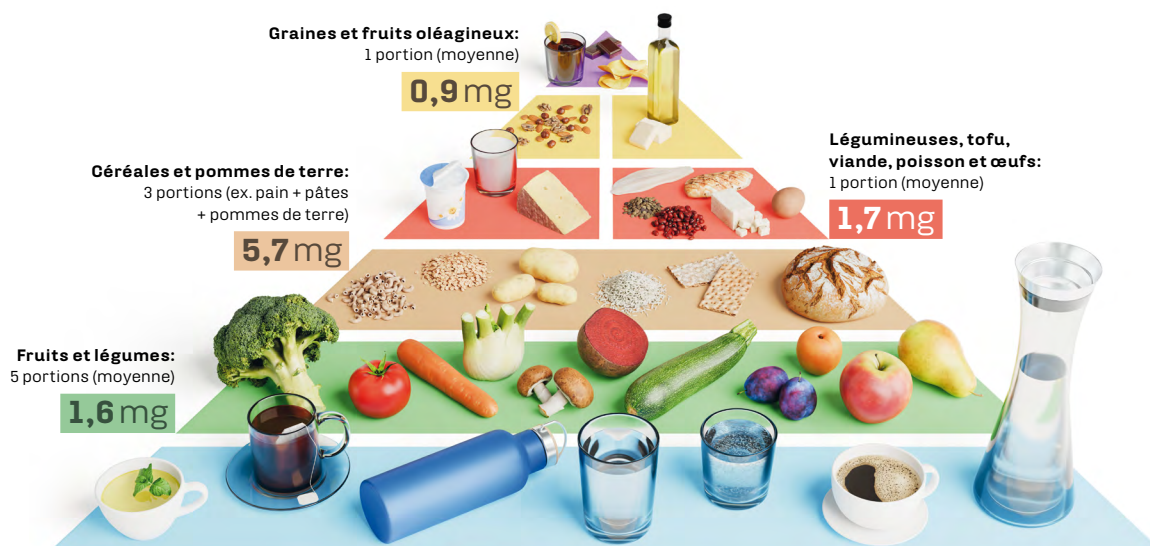
16 mg | Durant la grossesse: 30 mg |

Durant la période d'allaitement: 20 mg

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

► Comment couvrir mes besoins en fer?

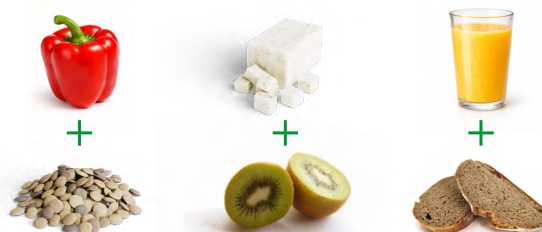
Exemple d'apport en fer d'une journée d'alimentation équilibrée:



► 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

**sge-ssn.ch**

Schweizerische Gesellschaft für Ernährung

Société Suisse de Nutrition

Società Svizzera di Nutrizione

► Informations complémentaires

Recommandations nutritionnelles et tailles des portions: <https://www.sge-ssn.ch/fr/recommandations>

**► Conseils personnalisés**

Pour obtenir des conseils nutritionnels personnalisés, nous vous recommandons de vous adresser à un(e) diététicien(ne) agréé(e). Ces derniers sont titulaires d'un diplôme ES, d'un BSc en nutrition et diététique ou sont agréés par la CRS. Vous trouverez des spécialistes dans votre région en cliquant sur le lien suivant:

<https://svde-asdd.ch/fr/>

**► Impressum**

Copyright © 2026

Société Suisse de Nutrition SSN

www.sge-ssn.ch/fr



Toutes les informations publiées dans cette fiche peuvent être utilisées librement à condition d'indiquer la source ci-dessus.

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

**sge-ssn.ch**

Société Suisse de Nutrition

Eigerplatz 5 | CH-3007 Berne

+41 31 385 00 00 | info@sge-ssn.ch**Matériel d'information**www.sge-ssn.ch**Shop ssn**+41 31 385 00 00 | sge-ssn.myshopify.com/fr**tabula | Revue de l'alimentation**+41 31 385 00 17 | www.tabula.ch[simplement.pret](https://www.instagram.com/simplement.pret)