Que manger lorsqu'on manque de fer?

Autor(en): **Rein, Frédéric**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Générations**

Band (Jahr): **- (2017)**

Heft 94

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-830437

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

Que manger lorsqu'on manque de fer ?

Plusieurs catégories d'aliments permettent de lutter contre une carence en fer. Avant-goût de ce qui devrait se trouver dans nos assiettes.

Le manque de fer peut vite devenir un enfer : perte de cheveux, ongles fragilisés et grande fatigue en sont les symptômes principaux. Un problème auquel ces dames sont logiquement plus souvent confrontées, puisque les règles abondantes figurent parmi les causes majeures chez les moins de 50 ans. Dans le top 3 des origines d'une carence figurent aussi une nourriture pauvre en fer — les végétariens et les végétaliens doivent particulièrement faire attention — ou des dons de sang fréquents. Parmi les plus de 50 ans, en revanche, cela résulte, la plupart du temps, de microsaignements internes ou de carences en vitamine B12, consécutives à la prise de médicaments antiacides ou à des maladies intestinales. Comment remédier à une déficience en fer ? La solution est toute simple, il faut en manger ! L'apport en fer ne peut, en effet, se faire que par l'alimentation, notre corps étant incapable d'en produire. Chaque jour, il faudrait ainsi en ingérer entre 10 et 15 mg. Avant de se résoudre à avaler des comprimés de fer ou à avoir recours à une perfusion, on peut dès lors commencer par favoriser les aliments qui en contiennent en abondance. Des épinards, donc ? Pas vraiment. S'ils ont longtemps joué les usurpateurs dans le milieu très fermé des aliments riches en fer, ils ne font, aujourd'hui, plus illusion. Avec 2,7 mg aux 100 grammes, ils n'ont en effet rien d'exceptionnel, n'en déplaise à Popeye ! Cette confusion provient d'une faute de frappe présente dans un livre ancien, qui leur prêtait, à tort, un taux de fer dix fois supérieur à la réalité.

DAVANTAGE DANS LES PRODUITS CARNÉS

Le fait qu'il s'agisse d'un produit végétal aurait pourtant dû nous mettre la puce à l'oreille… « Les végétaux, comme les légumineuses (lentilles, etc.), les levures, les légumes verts, les céréales complètes et les oléagineux (graines de courge, par exemple) contiennent bel et bien du fer, mais, en raison de sa structure chimique particulière, ce dernier est moins bien assimilé par notre organisme que celui qu'on trouve dans les produits carnés », explique Laurence Margot, diététicienne au Programme cantonal « Ça marche ». Rien de mieux, donc, qu'un bon steak pour tenter de faire remonter un taux de fer en berne. « La viande rouge en contient plus que la blanche, poursuit la spécialiste. Les abats, comme le boudin, le foie ou les rognons, sont particulièrement conseillés. Viennent ensuite les fruits de mer, le poisson et les œufs. »

Pour optimiser l'absorption de fer, il convient, toujours selon la diététicienne, de consommer dans un même temps des produits riches en vitamine C, à l'instar de fruits et de légumes crus, de jus ou de smoothies. A contrario, il faudrait décaler d'une demi-heure l'ingestion de tanins, notamment présents dans le café ou le thé, et de calcium, qu'on trouve dans les produits laitiers. Autant d'habitudes alimentaires qui permettent de croiser le fer avec un taux qui n'est pas toujours à la hauteur ! FRÉDÉRIC REIN

De nombreux végétaux contiennent du fer. Mais, pour tenter de faire remonter un taux de fer en berne, mieux vaut manger du poisson, de la viande rouge ou des abats, comme des rognons ou du foie, voire du boudin.

CharlieAJA