



Sources alimentaires de fer Iron in Foods

Pourquoi ai-je besoin de fer?

Le fer est un minéral dont votre organisme se sert pour fabriquer l'hémoglobine. L'hémoglobine se trouve dans vos globules rouges et aide à transporter l'oxygène dans toutes les parties de l'organisme. Les bébés et les enfants ont besoin de fer pour une croissance et un développement sains, y compris pour le développement du cerveau.

La quantité de fer dont vous avez besoin chaque jour dépend de votre âge, de votre sexe, si vous êtes enceinte ou allaitez ainsi que le type de sources alimentaires de fer que vous consommez.

Quels aliments contiennent du fer?

On retrouve le fer naturellement dans un grand nombre d'aliments, par exemple :

- Les viandes, la volaille et le poisson
- Les œufs
- Les haricots, les pois, les lentilles et le tofu
- Certains légumes comme les épinards et les betteraves
- Les grains entiers comme le quinoa, l'avoine entière et le pain de grains entiers
- Les noix, les graines et certains fruits séchés comme les raisins secs
- Certains aliments que l'on a enrichis en fer

Au Canada, on doit enrichir certains aliments en fer, comme la farine blanche et les substituts de viande. D'autres aliments, comme les céréales à déjeuner, les céréales pour nourrissons et les pâtes alimentaires, peuvent aussi être enrichis en fer. Vérifiez la liste des ingrédients et le tableau de valeurs nutritives afin de savoir si on a enrichi l'aliment en fer et dans quelle proportion.

Quelles sont les différentes formes de fer?

On peut trouver deux types de fer dans les aliments :

- Le *fer hémique*, qui se trouve dans la viande, le poisson ou la volaille et qui est bien assimilé

- Le *fer non hémique*, qui se trouve dans les œufs et les aliments d'origine végétale, comme les haricots, les lentilles, les noix et les graines, les grains entiers et certains légumes. On le trouve aussi dans les aliments enrichis en fer. Ce type de fer ne s'assimile pas aussi bien par l'organisme

Vous pouvez assimiler plus de fer non hémique en mangeant en même temps des aliments riches en vitamine C et des aliments riches en fer hémique. Les aliments riches en vitamine C comprennent :

- Les poivrons rouges, jaunes et verts
- Le brocoli, les choux de Bruxelles, les pois mange-tout
- La papaye, le kiwi, les fraises
- Les oranges et le pamplemousse

Quel est l'apport en fer des aliments?

Utilisez le tableau des sources alimentaires ci-dessous pour connaître l'apport en fer des aliments. Vous pouvez aussi utiliser le Fichier canadien sur les éléments nutritifs (consultez la section Pour obtenir de plus amples renseignements).

Pour les aliments qui possèdent une étiquette, consultez le tableau des valeurs nutritives. Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) qui figure sur le tableau de la valeur nutritive vous indique qu'un aliment contient « un peu » ou « beaucoup » de fer. Ainsi, 5 % VQ ou moins correspond à « un peu » et 15 % VQ ou plus correspond à « beaucoup ». Certaines étiquettes indiqueront aussi la teneur en fer en milligrammes.

Pour obtenir de plus amples renseignements

- [HealthLinkBC File n° 68c Le fer et votre santé](#)
- Teneur en fer de certains aliments particuliers : [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#)

Pour obtenir de plus amples renseignements sur la nutrition, composez le **8-1-1** pour parler à un diététiste agréé.

Sources alimentaires de fer

Aliments qui contiennent du fer hémique	Portion	Fer (mg)
Foie (porc, poulet ou bœuf)*	75 g (2 ½ onces)	4,6 à 13,4
Huîtres** ou moules	75 g (2 ½ onces)	5,0 à 6,3
Agneau ou bœuf	75 g (2 ½ onces)	1,5 à 2,4
Palourdes	75 g (2 ½ onces)	2,1
Sardines, en conserve	75 g (2 ½ onces)	2,0
Thon, hareng, truite ou maquereau	75 g (2 ½ onces)	1,2
Poulet ou porc	75 g (2 ½ onces)	0,9
Saumon ou dinde	75 g (2 ½ onces)	0,5
Les aliments qui contiennent du fer non hémique	Portion	Fer (mg)
Céréales pour nourrisson enrichies en fer	28 g (5 c. à s.)	7,0
Fèves de soja, cuites	175 ml (3/4 tasse)	6,5
Haricots ou lentilles	175 ml (3/4 tasse)	3,3 à 4,9
Graines de citrouille, grillées	60 ml (1/4 tasse)	4,7
Céréales froides enrichies en fer	30 g	4,5
Mélasses verte	15 ml (1 c. à s.)	3,6
Céréales chaudes enrichies en fer	175 ml (3/4 tasse)	3,4
Épinards, cuits	125 ml (½ tasse)	3,4
Boulettes de préparation végétarienne	150 g	3,2
Tofu, ferme ou extra ferme, des edamames, cuites	150 g (3/4 tasse)	2,4
Tahini (beurre de graines de sésame)	30 ml (2 c. à s.)	2,3
Pois chiches	175 ml (3/4 tasse)	2,2
Feuilles de betterave ou de bette à carde, cuites	125 ml (½ tasse)	1,5 à 2,1
Pommes de terre, cuites au four avec la peau	1 de taille moyenne	1,9
Bagel	½ bagel	1,9
Varech, agar (séché)	8 ml (½ tasse)	1,7
Purée de prunes	60 ml (1/4 tasse)	1,7
Quinoa, cuit	125 ml (½ tasse)	1,5
les œufs	2	1,4
Avoine, flocons rapides ou grands, préparés	175 ml (3/4 tasse)	1,4
Amandes, noix de Grenoble ou pacanes	60 ml (1/4 tasse)	0,8 à 1,3
Pois verts, cuits	125 ml (½ tasse)	1,3
Pain blanc	35 g (1 tranche)	1,3
Nouilles aux œufs enrichies en fer	125 ml (½ tasse)	1,2
Graines de tournesol, grillées	60 ml (1/4 tasse)	1,2
Sauce tomate, en conserve	125 ml (½ tasse)	1,2
Choucroute	125 ml (½ tasse)	1,1
Boisson au soja	250 ml (1 tasse)	1,1
Épinards, crus	250 ml (1 tasse)	0,9
Abricots ou raisins secs	60 ml (1/4 tasse)	0,7 à 0,9
Pain de blé entier	35 g (1 tranche)	0,9
Pâtes de blé entier, cuites	125 ml (½ tasse)	0,8
Asperges ou betteraves tranchées, cuites	6 pointes	0,7 à 0,8

g = gramme, mg = milligramme, ml = millilitre, c. à s. = cuillère à soupe

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs

*Si vous êtes enceinte, limitez votre consommation de foie et de produits du foie à 75 g (2 ½ onces) par semaines. Le foie est riche en vitamine A. Une trop grande quantité de vitamine A peut causer des malformations congénitales.

**Les huîtres du Pacifique en provenance de la Colombie-Britannique ont tendance à avoir une teneur plus élevée en cadmium. Limitez leur consommation à 12 huîtres par mois pour les adultes et 1,5 huître par mois pour les enfants.

Pour les autres sujets traités dans les fiches HealthLinkBC, visitez www.HealthLinkBC.ca/more/resources/healthlink-bc-files ou votre service de santé publique local. Pour obtenir des renseignements ou des conseils non urgents sur la santé en Colombie-Britannique, consultez le www.HealthLinkBC.ca (en anglais seulement) ou composez le **8-1-1** (sans frais). Pour les personnes sourdes ou malentendantes, composez le **7-1-1**. Des services de traduction dans plus de 130 langues sont disponibles sur demande.