



.....

# Alimentation riche en fer

Recommandations  
un an à 18 ans

.....

## Pourquoi le fer est important ?



Le fer est un minéral nécessaire au bon fonctionnement de l'organisme. Présent dans toutes les cellules du corps, il provient uniquement de l'alimentation. Il est impliqué dans :

- La fabrication des globules rouges du sang
- Le transport de l'oxygène des poumons jusqu'aux cellules, organes et tissus du corps
- La croissance et le développement du cerveau
- L'utilisation de l'énergie par le corps

.....

## Qu'est-ce que l'anémie ferriprive ?



L'anémie se caractérise par une diminution du nombre et de la taille des globules rouges du sang. Le fer étant nécessaire à la production des globules rouges, lorsqu'il n'est pas consommé en quantité suffisante, la production de globules rouges diminue. Le transport de l'oxygène des poumons vers les cellules devient plus difficile, ce qui affecte leur fonctionnement.

L'anémie ferriprive survient en raison d'un manque de fer sur une période de temps prolongée. Un déficit en fer occasionnera d'abord une diminution des réserves de l'organisme, suivi d'une anémie si le déficit perdure. Elle peut être causée par un apport alimentaire en fer insuffisant, une mauvaise absorption ou des pertes de sang excessives.

Les besoins en fer varient d'une personne à l'autre selon l'âge, le sexe et l'alimentation de chacun.

.....

## Quels sont les signes associés à un manque de fer ou à une anémie ferriprive ?

- Fatigue, faiblesse, manque d'énergie, essoufflement, lassitude, vertiges
- Pâleur
- Difficulté de concentration, d'attention et d'apprentissage
- Faible appétit
- Irritabilité
- Sommeil affecté
- Infections fréquentes
- Retard de croissance, perte de poids





**Consultez un médecin ou une nutritionniste si vous constatez la présence d'un ou plusieurs signes, particulièrement si la consommation d'aliments sources de fer est limitée. Ceux-ci seront en mesure d'évaluer vos risques de souffrir d'un manque de fer.**

Nom: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

Nutritionniste: \_\_\_\_\_

Téléphone: 514 252-3400, poste: \_\_\_\_\_



## Les aliments riches en fer

### Sources de fer bien absorbées (origine animale)



**Viande**



**Poisson**



**Boudin noir**



**Foie et abats**

(maximum 1 fois par semaine)



**Volaille**



**Fruits de mer  
et crustacés**

## Sources de fer moins bien absorbées (origine végétale ou autre)



**Œufs**



**Tofu/soya/tempeh**



**Légumineuses**



**Noix et graines moulues**



**Légumes verts**



**Pruneaux, raisins secs et dattes**



**Céréales de bébé/céréales chaudes enrichies**



**Céréales à déjeuner à grains entiers**



**Pain et pâtes**

### Le saviez-vous ?



Les besoins en fer des végétariens sont presque doublés car le fer d'origine végétale est moins bien absorbé.

.....

## Quelques conseils pour augmenter ses apports en fer

- Consommer des repas équilibrés qui incluent un aliment riche en fer (voir assiette équilibrée).
- Ajouter des petits fruits frais ou séchés à vos céréales.
- Ajouter des céréales de bébé aux pommes de terre en purée, aux desserts au lait, aux purées de fruits et aux plats composés ou en sauce, dans les boulettes de viande, etc.
- Remplacez une partie de la farine par des céréales de bébés dans vos recettes de muffins, de crêpes ou de gâteaux (ex. : moitié farine blanche, moitié céréales de bébé).



## Assiette équilibrée

Mangez des légumes  
et des fruits en  
abondance

Consommez des  
aliments protéinés

Faites de l'eau  
votre boisson  
de choix



Choisissez  
des aliments à  
grains entiers

Source : <https://guide-alimentaire.canada.ca/fr/>

.....

## Quelques conseils pour mieux absorber le fer

- La consommation de produits laitiers, de thé et de café peut nuire à l'absorption du fer. Les privilégier en collation plutôt qu'aux repas.
- Pour améliorer l'absorption du fer, il est conseillé de combiner les aliments sources de fer à un aliment source de vitamine C comme le poivron, la tomate, le navet, le chou-fleur, le brocoli, les pois verts, le chou, la patate douce, les agrumes, la fraise, la framboise, le melon, la mangue, le kiwi, etc.





## CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal

---

### Hôpital Maisonneuve-Rosemont

5415, boul. de l'Assomption  
Montréal (Québec) H1T 2M4

 514 252-3400

 <https://ciusss-estmtl.gouv.qc.ca>

D'autres publications et ressources d'intérêt sur la santé sont disponibles sur le site Internet du Centre d'information pour l'utilisateur et ses proches (CIUP).

 <https://biblio-hmr.ca/in/fr/ciup>

Tous droits réservés

© CIUSSS de l'Est-de-l'Île-de-Montréal, 2021

**CP-SFE-167**

---

**Centre intégré  
universitaire de santé  
et de services sociaux  
de l'Est-de-  
l'Île-de-Montréal**

Québec 