

Renseignements au sujet du fer

- Le fer est un minéral qui est important pour la santé.
- Le fer transporte l'oxygène vers toutes les parties de l'organisme.
- Si vous manquez de fer, vous pourriez être fatigué, pâle et irritable.

De quelle quantité de fer ai-je besoin?

Âge	Visez un apport de fer milligrammes (mg)/jour	Ne pas dépasser* mg/jour
Hommes 19 ans et plus	8	45
Femmes 19 - 50 ans	18	45
Femmes 51 ans et plus	8	45
Femmes enceintes 19 - 50 ans	27	45
Femmes qui allaitent 19 – 50 ans	9	45

*Inclut le fer provenant des aliments et des suppléments.

Les végétariens ont besoin de consommer près du double de la quantité quotidienne de fer recommandée pour les non-végétariens. Le fer provenant des aliments d'origine végétale n'est pas aussi bien absorbé par l'organisme que le fer des aliments d'origine animale.

Teneur en fer de quelques aliments usuels

Vous trouverez du fer dans les aliments d'origine animale et végétale.

- Les sources animales de fer (appelé « fer hémique ») comprennent la viande, le poisson et la volaille. Notre organisme absorbe facilement ce type de fer.
- Les sources végétales de fer (appelé « fer non-hémique ») comprennent les haricots secs, les pois secs, les lentilles et certains fruits et légumes.



- Au Canada, les produits céréaliers comme la farine, les pâtes et les céréales à déjeuner sont enrichis de fer. Consommer ce type de fer avec de la viande, du poulet, du poisson ou une source de vitamine C facilite son absorption par l'organisme. Les aliments riches en vitamine C comprennent les agrumes et leurs jus, le cantaloup, les fraises, le brocoli, les tomates et les poivrons.

Le tableau suivant vous indique les bonnes sources alimentaires de fer.

Aliment	Portion	Fer (mg)
Légumes et fruits		
Épinard, cuit	125 ml (½ tasse)	2.0 – 3.4
Purée de tomates	125 ml (½ tasse)	2.4
Edamames/fèves de soya, cuits	125 ml (½ tasse)	1.9 – 2.4
Haricots de lima, cuits	125 ml (½ tasse)	2.2
Asperge, crue	6 tiges	2.1
Cœurs de palmiers, en conserve	125 ml (½ tasse)	2.0
Pomme de terre, avec pelure, cuite	1 moyenne	1.3 - 1.9
Pois mange-tout, cuits	125 ml (½ tasse)	1.7
Feuilles de navets ou betteraves, cuites	125 ml (½ tasse)	1.5 – 1.7
Jus de pruneaux	125 ml (½ tasse)	1.6
Abricots, séchés	60 ml (¼ tasse)	1.6
Betteraves, en conserve	125 ml (½ tasse)	1.6
Chou vert frisé, cuit	125 ml (½ tasse)	1.3
Petits pois verts, cuits	125 ml (½ tasse)	1.3
Sauce tomate	125 ml (½ tasse)	1.2



Produits céréaliers		
Gruau instantané, cuit	175 ml (¾ tasse)	4.5 – 6.6
Crème de blé, tous les types, cuite	175 ml (¾ tasse)	5.7 – 5.8
Céréales prêtes-à-manger, tous les types	30 g (voir l'étiquette pour la portion)	4.0 – 4.3
Barre granola à l'avoine, aux fruits et noix	1 barre (32 g)	1.2 – 2.7
Craquelin, soda	6 craquelins	1.5 – 2.3
Céréale, son d'avoine, cuite	175 ml (¾ tasse)	2.0
Nouilles aux œufs, enrichies, cuites	125 ml (½ tasse)	1.2
Lait et substituts		
Yogourt au soya	175 ml (¾ tasse)	2.1
Viandes et substitutes		
<i>Viande et volaille</i>		
Canard, cuit	75 g (2 ½ oz)	1.8 – 7.4
Orignal ou venaison, cuit	75 g (2 ½ oz)	2.5 – 3.8
Bœuf, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	1.4 – 3.3
Viande hachée (bœuf, agneau), cuite	75 g (2 ½ oz)	1.3 – 2.1
Agneau, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	1.3 – 2.1
Poulet, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.4 – 2.0
Porc, coupes diverses, cuit	75 g (2 ½ oz)	0.5 – 1.5
Viande hachée (dinde, poulet, porc), cuite	75 g (2 ½ oz)	0.7-0.8
Dinde, coupes diverses, cuite	75 g (2 ½ oz)	0.3 – 0.8



<i>Abats</i>		
Foie, porc, cuit*	75 g (2 ½ oz)	13.4
Foie (poulet, dinde, agneau), cuit*	75 g (2 ½ oz)	6.2 – 9.7
Rognon, agneau, cuit*	75 g (2 ½ oz)	9.3
Foie, boeuf, cuit*	75 g (2 ½ oz)	4.9
Rognon (boeuf, veau, porc), cuit	75 g (2 ½ oz)	2.3 – 4.4
<i>Poisson et fruits de mer</i>		
Poulpe, cuite	75 g (2 ½ oz)	7.2
Huîtres, cuites	75 g (2 ½ oz)	3.3 – 9.0
Fruits de mer (crevette, pétoncles, crabe), cuits	75 g (2 ½ oz)	0.2-0.4
Crabe, cuits	75 g (2 ½ oz)	0.6-2.2
Sardines, en conserve	75 g (2 ½ oz)	1.7 – 2.2
Palourdes, en conserve	75 g (2 ½ oz)	2.0
Poisson (maquereau, truite, bar), cuit	75 g (2 ½ oz)	1.4 – 1.7
Thon pâle, en conserve dans l'eau	75 g (2 ½ oz)	1.2
<i>Substituts de la viande</i>		
Tofu, cuit	175 ml (¾ tasse)	2.4 – 8.0
Haricots de soya, secs, cuits	175 ml (¾ tasse)	6.5
Lentilles, cuites	175 ml (¾ tasse)	4.1 – 4.9
Haricots (blancs, rouges, petits blancs, pintos, noirs, romains/canneberges, adzuki), cuits	175 ml (¾ tasse)	2.6 – 4.9
Graines de citrouilles ou de courges, grillées	60 ml (¼ tasse)	1.4 – 4.7



Pois (chiches/garbanzo, doliques à oeil noir, cassés), cuits	175 ml (¾ tasse)	1.9 - 3.5
Tempeh/produits de soya fermenté, cuit	150 g (¾ tasse)	3.2
Simili viande (saucisse, poulet, boulettes de viande, bâtonnets de poisson), cuit	75 g (2 ½ oz)	1.5 – 2.8
Fèves au lard, conserve	175 ml (¾ tasse)	2.2
Noix (acajous, amandes, noisettes, macadamias, pistaches), sans écales	60 ml (¼ tasse)	1.3 – 2.2
Oeuf, cuit	2 gros	1.2 - 1.8
Graines de sésame, grillées	15 ml (1 c. à table)	1.4
Simili viande, viande froide	75 g (2 ½ oz)	1.4
Hoummos	60 ml (¼ tasse)	1.5
Beurre d'amande	30 ml (2 c. à table)	1.1
<i>Divers</i>		
Mélasse noire	15 ml (1 c. à table)	3.6
Tartinade à l'extrait de levure (Marmite ou Vegemite)	30 ml (2 c. à table)	1.5

*Les femmes enceintes devraient limiter leur consommation de foie à une portion aux deux semaines.

Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs, version 2015.

www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/fiche-nutri-data/index-fra.php

[Consulté le juin 2016.]