

# Sources alimentaires de fer

Le fer est un minéral essentiel à certains processus vitaux de l'organisme, notamment le transport de l'oxygène. Le corps humain ne fabrique pas de fer naturellement. C'est pourquoi nous devons en consommer sous forme d'aliments ou de suppléments. Les suppléments de fer sont offerts sous diverses formes et en différentes teneurs, dont certaines sont plus faciles à digérer. Consultez votre pharmacien, médecin ou nutritionniste avant de prendre des suppléments de fer.

## Types de fer



Le **fer héminique** est présent dans les produits d'origine animale comme la viande rouge, la volaille, le poisson et les fruits de mer. Ce type de fer est plus facilement absorbé par l'organisme.



Le **fer non héminique** est présent dans les aliments d'origine végétale comme les fruits, les légumes, les produits à grains entiers, les légumineuses, les fruits séchés, les noix et les graines, et est moins bien absorbé par l'organisme.

# Capsule Nutrition

## ANÉMIE

### CALCULER VOS BESOINS EN FER

ÂGE	VISEZ UN APPORT EN FER DE	NE DÉPASSEZ PAS* (incluant le fer provenant d'un supplément)
Hommes de 19 ans ou +	8 mg/jour	45 mg/jour
Femmes de 19 à 50 ans	18 mg/jour	45 mg/jour
Femmes de 51 ans ou +	8 mg/jour	45 mg/jour

\* Un supplément de fer prescrit pourrait excéder ces doses. Suivez les conseils de votre équipe de soins.



## QUELQUES SOURCES ALIMENTAIRES DE FER

<b>EXCELLENTE SOURCE DE FER</b> (plus de 7 mg par portion)	Portion
Foie de porc, d'agneau, de poulet	90 g
Rognons d'agneau	90 g
Boudin	90 g
Quelques céréales froides additionnées de fer	250 ml
Magret de canard	90 g
<b>BONNES SOURCES DE FER</b> (4 à 7 mg par portion)	Portion
Foie de bœuf	90 g
Huitres	90 g
La plupart des légumineuses/haricots	250 ml
Moules	90 g
Graines de citrouille grillées	60 ml
<b>SOURCES DE FER</b> (2 à 3 mg par portion)	Portion
Bœuf	90 g
Veau	90 g
Quinoa, cuit	175 ml
Edamames	125 ml
Épinards, cuits	125 ml
Tofu* ferme ou extra ferme, cuit	150 g

\*préparé avec du sulfate de calcium et du chlorure de magnésium  
Source : Fichier canadien sur les éléments nutritifs (FCÉN)

### RECOMMANDÉ PAR

 InspireHealth  
Supportive Cancer Care

#### AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)  
Stéphanie Pasaman, Dt.P., Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal (Québec)

Les nutritionnistes d'InspireHealth Supportive Cancer Care, Vancouver, Colombie-Britannique

#### AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

Capsule Nutrition est une publication de la collection *Savourer santé*: Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie offerte en version imprimée et en ligne.  
[www.savouersante.ca](http://www.savouersante.ca)

Si le produit porte une étiquette, repérez le fer dans le tableau de la valeur nutritive. Vous trouverez le nombre de mg de fer par portion ou le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ). **Un % VQ de 5 ou moins indique que l'aliment contient « peu » de fer, et un % VQ de 15 ou plus, qu'il en renferme « beaucoup ».** En l'absence d'étiquette, consultez le [Fichier canadien sur les éléments nutritifs](#).

## Chili « dynamisant »

À base de fèves, de bœuf, d'épinards et de mélasse, cette recette simple à préparer est riche en fer.

### Ingrédients

- 454 g (1 lb) de bœuf haché
- 1 boîte (540 ml) de haricots noirs rincés et égouttés
- 1 boîte (540 ml) de tomates en dés
- 1 tasse d'oignons hachés
- 1 tasse de courgettes en dés
- 1 sac d'épinards
- 1 poivron vert, coupé en dés
- 2 c. à soupe de mélasse
- 2 c. à soupe de poudre de cumin
- 4 c. à soupe de poudre de chili
- 1 c. à soupe de paprika
- 2 c. à soupe de poudre d'ail
- 1 c. à soupe d'origan

### Préparation

Dans une cocotte ou un faitout, faire brunir le bœuf haché, puis égoutter pour retirer le gras de cuisson. Ajouter tous les autres ingrédients et laisser mijoter à feu doux 30 minutes.

### Liens

- [À propos du fer](#)
- [Comment consommer plus de fer](#)

