

Augmenter mon apport en fer



Votre médecin a trouvé chez vous un manque de fer à cause d'une maladie ou d'un état particulier. Cette fiche vous rappelle comment améliorer votre apport en fer. Vous y trouverez aussi des conseils pour qu'il soit mieux absorbé par votre corps.

Qu'est-ce que le fer et à quoi sert-il?

Le fer est un minéral. Il est essentiel pour que votre corps fonctionne bien. On le trouve :

- Dans les globules rouges du sang. C'est un élément important de l'hémoglobine. L'hémoglobine **transporte l'oxygène** des poumons vers le reste du corps. Elle constitue une réserve de fer.
- Dans les muscles.

Le corps ne peut pas fabriquer le fer. Celui-ci provient des aliments ou des suppléments de fer.

Qu'est-ce que le manque de fer?

Le manque de fer (ou carence en fer) peut causer une maladie appelée l'**anémie ferriprive** qui provoque :

- de la fatigue
- un manque d'énergie
- une peau plus pâle
- un risque plus grand d'infections
- un manque de concentration

Le manque de fer survient lorsque vous ne fabriquez pas assez de globules rouges et quand les réserves en fer de votre corps sont très basses.

Qui peut être touché par un manque de fer?

- > L'anémie survient plus souvent quand le corps utilise plus de fer. Notamment chez :
 - les enfants et les adolescents, à cause de leur croissance
 - les femmes, à cause de leurs règles
 - les femmes enceintes
 - les sportifs



- > Elle survient aussi chez des personnes qui ont des maladies :
 - qui font saigner, comme la télangiectasie hémorragique héréditaire (THH)
 - digestives qui empêchent le fer d'être bien absorbé, comme la maladie de Crohn ou la maladie cœliaque

De quelle quantité de fer ai-je besoin ?

Chaque jour, les personnes en santé doivent prendre grâce à leurs aliments :

- 8 milligrammes de fer pour les hommes à partir de 19 ans et les femmes de 51 ans et plus
- 18 milligrammes de fer pour les femmes de 19 à 50 ans

Les personnes qui ont un manque de fer ont, bien sûr, un plus grand besoin de fer que cela.

Dans quels aliments trouve-t-on du fer ?

La nourriture contient deux types de fer.

- Le fer d'origine animale : le fer hémique. On le trouve dans la viande, le poisson et la volaille. C'est la forme la mieux absorbée. En effet, 10 à 30 % de ce fer passe dans notre corps.
- Le fer des aliments d'origine végétale et des produits laitiers : le fer non hémique. Il est moins bien absorbé. Seulement 1 à 5 % passe dans le corps. La grande majorité du fer total consommé chaque jour provient du fer non hémique.



Boire du jus de pomme ou d'orange en mangeant aide le fer à être mieux absorbé.

Comment augmenter mon apport en fer ?

> Choisissez des aliments riches en fer.

SOURCE ÉLEVÉE DE FER

- Boudin, foie de porc, d'agneau, de volaille et de bœuf, rognons d'agneau
- Palourdes, huîtres, moules
- Céréales : Weetabix, Alpen/muëсли, crème de blé enrichie
- Amandes, graines de sésame
- Haricots de soya, lentilles, haricots blancs, pois chiches
- Céréales All Bran, céréales enrichies pour bébé



BONNE SOURCE DE FER

- Bœuf, viande brune de la dinde, langue, pâté de foie, rognons de veau, veau
- Rognons ou cœur, de bœuf et de porc
- Lait de soya, tofu
- Noisettes, noix de coco, noix du Brésil, cacahuètes
- Bettes à carde, épinards cuits, pommes de terre avec la peau
- Fruits séchés : abricots, figues, pruneaux, raisins secs, dattes
- Autres céréales de déjeuner enrichies (ne pas prendre en même temps que des suppléments de fer, voir page 4)



> Aidez le fer à être mieux absorbé

Le fer des végétaux est mieux absorbé si :

- Vous mangez en même temps des aliments d'origine animale comme de la viande.
- Vous prenez au même repas des aliments qui ont de la vitamine C (jus d'orange, jus de pomme, fraises, cantaloups, oranges, kiwis, poivrons rouges, oranges ou jaunes, tomates ou leur jus).

Un supplément de vitamine C pris avec un supplément de fer peut être nécessaire chez les végétariens.

Qu'en est-il des suppléments de fer ?

Si vous avez un manque de fer, votre médecin vous prescrira d'abord un régime riche en fer. Si cela ne suffit pas, il pourrait vous donner aussi des suppléments de fer. On les trouve sous forme de gélules, de comprimés ou de liquide et ils portent différents noms.

Chaque produit contient des composés de fer dans lesquels se trouve du **fer élémentaire**, qui peut vraiment être absorbé par le corps. Le médecin prescrit la quantité de fer élémentaire dont vous avez besoin.

Comment prendre les suppléments ?

Pour rendre vos suppléments plus efficaces, prenez-les, si possible, à jeun, avec l'estomac vide : 1 heure avant ou 2 heures après un repas. Si cela vous donne mal au ventre, des nausées ou de la diarrhée, prenez les suppléments avec un peu de nourriture pour diminuer ces effets.

Certains suppléments doivent être pris en 2 ou 3 fois, étalées dans la journée. D'autres peuvent être pris en une seule fois. Respectez l'ordonnance qui vous a été remise.

Vérifiez avec votre médecin ou votre pharmacien le moment idéal pour prendre votre supplément de fer. Surtout si vous prenez déjà d'autres médicaments ou des produits naturels.



ATTENTION!

Gardez les suppléments de fer dans un **endroit sûr**. L'empoisonnement au fer peut causer le décès chez un enfant.

Les suppléments donnent-ils des effets secondaires ?

La prise de fer peut en provoquer quelques-uns.

> **La constipation.** Pour éviter ce problème :

- Ajoutez peu à peu des fibres dans vos repas. Chaque jour et jusqu'à ce que la constipation s'arrête, prenez un à deux aliments riches en fibres de plus : grains entiers, fruits, légumes, céréales de son, barres tendres. Vérifiez sur l'étiquette qu'une portion contient au moins 4 grammes de fibres.



Attention! Si vous suivez une diète pauvre en fibres : vérifiez avec votre nutritionniste que vous pouvez prendre plus de fibres.

- Buvez jusqu'à 6 à 8 verres de liquide par jour si cela n'est pas contre-indiqué dans votre cas.

Si la constipation persiste, ou si vous ne tolérez pas les fibres, un laxatif pourrait être nécessaire. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien.

> **De la diarrhée, des nausées.** Elles sont causées parfois par de fortes doses de fer. N'arrêtez pas les suppléments. Parlez-en à votre médecin ou à votre pharmacien. Ils vous donneront une forme de fer plus facile à tolérer ou un horaire mieux approprié pour prendre vos médicaments.

Quels signes dois-je surveiller ?

Il est normal d'avoir des selles et une urine foncée de couleur noire ou brune avec des suppléments de fer. Toutefois, appelez tout de suite votre médecin si :

- vous voyez du sang rouge dans vos selles
- vous avez des crampes ou de fortes douleurs au ventre
- vous vomissez

