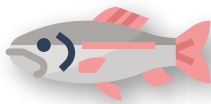
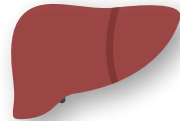
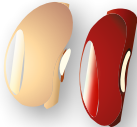
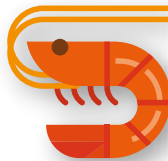
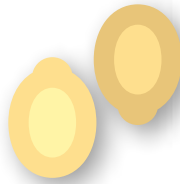


# Alimentation riche en fer

Pour le traitement de l'anémie ferriprive



Vous ou votre enfant venez de recevoir un diagnostic d'anémie ferriprive.

Ce dépliant vise à vous informer sur son traitement nutritionnel

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

L'anémie ferriprive est une condition médicale causée par une **déficience en fer**. Le **fer** entre dans la composition de l'**hémoglobine** qui transporte l'**oxygène** dans le sang vers les cellules. Le fer est essentiel au bon fonctionnement du corps humain, car sans oxygène les symptômes suivant peuvent être ressentis.

## Quels sont les symptômes ?

- Fatigue
- Essoufflement
- Maux de tête
- Teint pâle
- Perte d'appétit

## Pourquoi est-il important de traiter l'anémie ?

Pour prévenir...

- Retard de développement ou de croissance
- Diminution du système immunitaire
- Problèmes de concentration
- Problèmes cardiovasculaires
- Etc.

## Comment traiter l'anémie ?

- Adopter une alimentation riche en fer
- Votre médecin peut vous prescrire un supplément de fer

## Les besoins en fer

Les besoins en fer varient selon l'âge et le sexe. À partir de l'adolescence les besoins chez les filles sont plus élevés en raison du début des menstruations. Les besoins varient aussi selon le type d'alimentation. Par exemple, chez les végétariens les besoins sont jusqu'à 1.8 fois plus élevés car le fer non-hémique est moins bien absorbé.

Âge	Apports nutritionnels recommandés (mg/j)	
	Filles	Garçons
7-12 mois	11	11
1-3 ans	7	7
4-8 ans	10	10
9-13 ans	8	8
14-18 ans	15	11
19 ans et plus	18	8
Grossesse	27	-
Lactation	9 - 10	-

## Les sources de fer alimentaires

Dans les aliments, le fer se présente sous 2 formes :

- **Le fer hémique** est **d'origine animale** (viandes, volailles, poissons) et est bien absorbé dans le corps humain.
- **Le fer non-hémique** est **d'origine végétale** (légumineuses, fruits séchés, noix, produits céréaliers enrichis, certains légumes verts) et est moins bien absorbé que le fer hémique.

Certains aliments sont plus riches en fer que d'autres. Voici quelques exemples pour vous aider à choisir ceux contenant le plus de fer afin d'atteindre vos besoins.

## Voici des exemples de sources de fer

Sources de fer hémique (portion de 100g)	Sources de fer non-hémique
<b>Plus de 7 mg par portion</b>	
Foie de porc, d'agneau, de volaille, de bœuf	Céréales pour nourrisson (125 ml)
<b>De 4 - 7 mg par portion</b>	
Huitres, moules Cheval	All Bran <sup>md</sup> , Raisin Bran <sup>md</sup> (125 ml) Légumineuses (250 ml)
<b>De 2 - 4 mg par portion</b>	
Bœuf Veau Crevettes Truite	Mini Wheats <sup>md</sup> , son de maïs Gruau cuit (125 ml) Amande (125 ml), Graines (60 ml) Épinards bouillis (125 ml), Pomme de terre avec pelure, Tofu (100g), Tempeh (100 g), Mélasse verte (15 mL)
<b>Moins de 2 mg par portion</b>	
Poulet Dinde Porc	Boisson de soya (250 ml) Fruits séchés (60 ml) Œufs (2), Quinoa (125 ml)

## Astuces pour augmenter l'apport en fer

- Intégrer une bonne source de fer (hémique ou non-hémique) à tous les repas.
- Consommer plus souvent les sources alimentaires de fer hémique, puisqu'il est mieux absorbé.
- Consommer, avec votre repas, une bonne source de vitamine C telle qu'un fruit ou un légume puisque la vitamine C favorise l'absorption du fer.
- Enrichir vos recettes en intégrant des céréales pour nourrisson à vos muffins, gâteaux, pommes de terre en purée, yogourts et autres mets. Les céréales pour nourrisson sont enrichies en fer.
- La fermentation et la germination augmentent l'absorption des aliments contenant du fer non-hémique
- Éviter de consommer du thé ou du café au moment des repas. Les tanins qu'il renferme réduisent l'absorption du fer.

## Conseils pour les petits végétariens

Il est tout à fait possible de combler ses besoins en fer avec une alimentation végétarienne. Pour ce faire, il est essentiel d'adopter une alimentation variée incorporant régulièrement des légumineuses, du tofu, des noix et graines, des produits céréaliers à grains entiers ainsi que des boissons végétales enrichies.

Ne pas oublier d'offrir une source de vitamine C avec tout aliment source de fer.

Saviez-vous que la consommation excessive de produits laitiers ou de boisson végétale enrichie en calcium peut nuire à l'absorption du fer ?

Le lait de vache 3,25 % m.g. ne devrait pas être introduit avant l'âge de 9 mois.

Si votre enfant mange peu de source de fer, il est préférable d'attendre l'âge de 12 mois.

Les enfants âgés entre 12 et 24 mois devraient boire entre 500 mL et 750 mL maximum de lait ou de boisson végétale par jour.

## Conseils pour la prise de suppléments de fer

Dans certains cas, lorsque les réserves de fer dans le sang sont trop abaissées, la prise de suppléments sera nécessaire. Habituellement, un supplément de fer sera alors prescrit pour une période minimale de 3 mois.

Voici quelques conseils pour maximiser l'efficacité de ces suppléments tout en assurant une bonne tolérance au niveau du système digestif.

- Pour une meilleure absorption : offrir le supplément avec une source de vitamine C tel que du poivron rouge, une orange, du brocoli, des fraises, etc.
- Pour éviter la constipation : augmenter sa consommation d'eau et consommer des sources de fibres à tous les repas.

Chez les tout-petits, les suppléments de fer sont généralement prescrits sous forme liquide. Il est conseillé de bien essuyer les dents après chaque administration afin de prévenir les tâches sur celles-ci.

La prise de supplément de fer peut entraîner une coloration plus foncée des urines ainsi que des selles noires. Ces changements sont considérés normaux et ne devraient pas causer d'inquiétude. Par contre, si vous remarquez une odeur particulière ou du sang dans les selles, veuillez consulter un médecin.

## CHU Sainte-Justine

3175, chemin de la Côte-Sainte-Catherine  
Montréal (Québec) H3T 1C5  
Téléphone : 514 345-4931

chusj.org

## Références

**Santé Canada**, *Apports nutritionnels de référence*,

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/nutrition/reference/index-fra.php>

**Canadien en santé**, *Fer*,

[http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/nutrients-nutriments/table\\_iron-fer-fra.php](http://canadiensensante.gc.ca/eating-nutrition/healthy-eating-saine-alimentation/nutrients-nutriments/table_iron-fer-fra.php)

**Santé Canada**, *Fichier canadien sur les éléments nutritifs*,

<https://aliments-nutrition.canada.ca/cnf-fce/index-fra.jsp>

**OPDQ**, *Manuel de nutrition clinique : anémies nutritionnelles*,

<http://opdq.org/mnc/anemies-nutritionnelles/>

**Extenso**, *Le thé et le fer ne font pas bon ménage*,

<http://www.extenso.org/article/le-the-et-le-fer-ne-font-pas-bon-menage/>

**Les diététistes du Canada**, *Sources alimentaires de fer*,

<http://www.dietitians.ca/Downloads/Factsheets/Food-Sources-of-Iron-FRE.aspx>

**Hurrell et Egli**, *Iron bioavailability and dietary reference values*, *Am J Clin Nutr* 2010  
91: 5 1461S-1467S

Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets. *J Acad Nutr Diet*. 2016;116:1970-1980.

---

### Réalisé par

Stéphanie Pernice Dt.P., M. Sc.  
Fanny Savage Dt.P., M. Sc.

### Graphisme

Norman Hogue

### Impression

Imprimerie du CHU Sainte-Justine

© CHU Sainte-Justine

F-3817 GRM 30010654 (Rév. 10-2019)