



**NUTRITION** ÉQUILIBRE

**LE PLEIN DE...**



**Quels sont nos besoins ?**

11 mg par jour pour l'homme, la femme ménopausée et la femme ayant des pertes menstruelles modérées. Ces besoins passent à 16 mg par jour pour la femme dont les règles sont abondantes, et sont souvent majorés chez les femmes enceintes et les sportifs. Pour les enfants, ces références, qui allaient de 7 à 14 mg par jour, sont en cours de réévaluation.

*Notre expert*



**Véronique Liesse**  
diététicienne,  
nutritionniste,  
auteure de  
*Le grand livre  
de l'alimentation  
"spécial énergie"*,  
éd. Leduc.S

**Teneur pour 100 g d'aliments**

Sources végétales			
Laitue de mer séchée	78,9 mg	Graine de chia séchée	7,72 mg
Cacao en poudre non sucré	48,5 mg	Lentilles blondes sèches	7,4 mg
Persil séché	38 mg	Haricots rouges	6,69 mg
Spiruline séchée	28,5 mg	Chocolat noir à 70 % de cacao	4,18 mg
Son de blé	14,8 mg		
Sources animales			
Boudin noir	22,8 mg	Rognon de bœuf	9,5 mg
Foie de poulet	11,6 mg	Steak haché de bœuf à 10 % de MG	2,7 mg
Poulpe	9,54 mg	Saumon	0,3 mg

Source: table Ciqual des aliments

Peut-être, comme environ un quart des femmes\*, manquez-vous de ce minéral indispensable à l'énergie et à l'immunité. Il faut surveiller !

CAROLINE HENRY

**Le fer est présent sous deux formes:** hémérique, dans les produits animaux, et non hémérique, dans les végétaux. Selon sa forme, il n'est pas assimilé de la même façon: celui des produits animaux est absorbé à 20-25%, celui des végétaux qu'à 1 à 8%. Mais les végétaux contenant du fer restent intéressants, car ils contiennent des prébiotiques et de la vitamine C qui augmentent son assimilation. On estime qu'en moyenne le fer consommé lors d'un repas est absorbé à 10%.

**À quoi sert-il ?**

Cet oligoélément entre dans la composition de l'hémoglobine, qui assure le transport de l'oxygène, ainsi que dans celle de la myoglobine, une protéine qui permet aux muscles de fixer l'oxygène. Il intervient aussi dans l'immunité, la détoxification du foie, la synthèse de l'ADN, la fabrication de neurotransmetteurs et du collagène. Les symptômes d'une carence: fatigue, pâleur, essouffement, émotivité, fragilité immunitaire, perte de cheveux...

\* Étude Suvimax

**Comment on fait si on est... végétarien ou vegan.**

Le risque de déficit étant important, il faut favoriser les aliments végétaux les plus riches en fer, compléter son assiette avec des algues et des herbes séchées, éviter de boire du thé au cours du repas (il freine l'assimilation du fer) et associer des aliments riches en vitamine C.



**Quid des compléments alimentaires ?**

Un excès de fer étant dangereux - à haute dose, il est pro-oxydant et favorise le processus de vieillissement -, mieux vaut demander conseil à son médecin qui prescrira, s'il pressent une carence, un dosage sanguin et, si besoin est, une supplémentation adaptée, notamment en fonction de la tolérance intestinale.