



Le fer est un minéral essentiel pour l'organisme

Le fer est un minéral essentiel pour l'organisme, jouant un rôle crucial dans le transport de l'oxygène. Les besoins quotidiens varient selon le sexe et l'âge (environ 1 mg/jour pour un homme et 2 mg/jour pour une femme en âge de procréer).

Il existe deux types de fer dans l'alimentation :

- **Le fer héminique** : Il se trouve uniquement dans les produits d'origine animale. Il est beaucoup mieux absorbé par l'organisme (15 à 20 %) que le fer non héminique.
- **Le fer non héminique** : Il est présent dans les aliments d'origine végétale, ainsi que dans les œufs et les produits laitiers. Son absorption est moins efficace (3 à 5 %), mais elle peut être grandement améliorée en consommant simultanément des aliments riches en vitamine C.

Voici une liste d'aliments riches en fer, classés pour les régimes non-végans et végans.

Aliments riches en fer pour les non-végans

Ces aliments contiennent du fer héminique, facilement assimilable :

- **Abats et viandes rouges** : Le boudin noir, le foie (de porc, de volaille, de bœuf), les rognons et les viandes rouges (bœuf, agneau, canard) sont parmi les sources les plus riches.
- **Fruits de mer et poissons** : Les moules, les palourdes, les huîtres, les anchois, les sardines et le poulpe sont d'excellentes sources.
- **Volaille** : La viande de volaille, comme le poulet et la dinde, contient également du fer, bien qu'en moindre quantité que la viande rouge.
- **Œufs** : Le jaune d'œuf contient du fer non héminique, mais il reste une source intéressante pour les végétariens et omnivores.

Aliments riches en fer pour les végans

Il est tout à fait possible de combler ses besoins en fer avec un régime végétalien en diversifiant son alimentation et en faisant attention à l'association des aliments. Ces sources contiennent du fer non héminique :

- **Légumineuses** : Les lentilles, les pois chiches et les haricots secs (blancs, rouges) sont de très bonnes sources de fer végétal.
- **Graines et oléagineux** : Les graines de courge, de sésame (tahin), de lin, de chia et de tournesol, ainsi que les pistaches, les amandes et les noix de cajou, sont riches en fer.
- **Céréales complètes et pseudo-céréales** : Le quinoa, l'avoine, le millet, le seigle et le sarrasin contiennent du fer.
- **Légumes et herbes** : Les épinards (malgré une idée reçue, ils sont une source de fer, même si son absorption est limitée), le persil, la laitue de mer et la spiruline sont des options à considérer.
- **Autres** : Le tofu, le cacao en poudre non sucré, le chocolat noir (70 % minimum), la levure de bière et les fruits séchés comme les abricots et les figues.

Conseil clé pour une meilleure absorption du fer végétal

Pour maximiser l'absorption du fer non héminique, il est crucial de le consommer avec une source de **vitamine C**. Par exemple :

- Ajoutez du persil frais ou des poivrons dans une salade de lentilles.
- Terminez votre repas avec des agrumes, des fraises ou un kiwi.
- Arrosez vos plats de légumineuses d'un filet de jus de citron.

À l'inverse, il est recommandé d'éviter de consommer du thé, du café ou du vin rouge pendant les repas riches en fer, car les tanins qu'ils contiennent peuvent en diminuer l'absorption.