

## Fer



[1]

Les personnes végétariennes (y inclus les véganes) ne sont guère plus concernées de carences en fer que les personnes omnivores. La teneur en fer des produits laitiers n'est pas déterminante pour assurer l'apport de fer, mais au contraire, la consommation de produits laitiers peut augmenter le risque d'une carence de fer.

### Fonction

Le fer est un composant de l'hémoglobine, le pigment des globules rouges responsables du transport de l'oxygène dans le corps. Environ les 2/3 du taux corporel en fer sont liés dans l'hémoglobine, d'autres 20 % se situent dans les réserves en fer, donc surtout dans la ferritine. Dans les muscles, la fonction du fer est l'entrepôt de l'oxygène. D'ailleurs, il joue un rôle central dans la mise à disposition d'énergie cellulaire. Le fer est également essentiel à la constitution des hormones et d'autres transmetteurs.[1](#)

### Affirmation

Selon l'Organisation mondiale de la santé (WHO), la carence en fer est la carence nutritive la plus fréquente. Une carence importante en fer entraîne l'anémie. Les personnes les plus souvent atteintes d'anémie, ce sont les femmes enceintes et les enfants : dans les pays en voie de développement, environ 50% des femmes enceintes et 40% d'enfants âgés moins de 15 ans sont atteints d'anémie. Dans les nations industrialisées, ces deux groupes de la populations sont concernés chacun d'environ 20 %.[2](#)

On dit souvent aux personnes végétariennes de manger de la viande afin d'augmenter leur apport en fer, car la viande aurait une haute teneur en fer. Les personnes végétariennes seraient-elles alors plus souvent atteintes de carences en fer que les personnes omnivores ?

### Réplique

Les résultats d'études scientifiques montrent que les taux de fer des personnes végétariennes sont en général inférieurs à la norme. Or les valeurs standard se basant sur des mesures effectuées sur des personnes omnivores, on discute actuellement si cette norme standard serait valable pour toutes les personnes. Le débat est également alimenté par le fait que les taux de fer inférieurs à la norme offrent une certaine protection contre les maladies infectieuses ainsi que contre l'infarctus cardiaque.[3](#)

En moyenne une personne omnivore absorbe 25 à 30% de la quantité totale de fer ingérée avec des aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait...).[4](#) Cela signifie que même des consommateurs de viande tirent la plus grande part de fer d'aliments végétaux. Le fait que la viande soit la seule source alimentaire de fer est un «mythe» créé et entretenu par l'industrie de la viande.

Par contre, le fer est si concentré dans la viande, que l'organisme humain, qui manque de moyen d'élimination

efficace de cet élément (contrairement aux autres oligo-éléments dont le surplus est éliminé avec l'urine), doit dépenser beaucoup d'énergie pour éliminer le fer.<sup>5</sup> Les seuls aliments qui ne contiennent pas de fer sont le lait et les produits laitiers, le sucre, la graisse et la nourriture industrielle ! <sup>6</sup>

## Risques

En cas d'anémie (manque de fer), il est indiqué d'éviter les produits suivants : vin rouge, thé noir, café, cacao (liquide ou solide), ail, oignon, yoghourt ou crème acidulée. Les aliments à haute teneur en vitamine C doivent être consommés en grande quantité, car la vitamine C facilite l'assimilation du fer.

Il est à remarquer que, si les consommateurs de viande ressentent souvent un grand besoin de boissons contenant de la caféine (café, thé noir, cacao, cola), c'est parce que l'absorption de ces boissons fait baisser la teneur en fer de leur organisme, trop élevée du fait de la consommation de viande.

Il faut également éviter, lors du passage à l'alimentation végétarienne, de remplacer la viande par une quantité de produits laitiers (se basant sur la fausse supposition de la nécessité de la protéine animale.) Non seulement le lait et les produits laitiers ont une faible teneur en fer, mais ils inhibent aussi l'assimilation du fer des produits végétaux, ce qui peut entraîner une carence en fer.

## Apport journalier recommandé

Sont recommandés des apports en fer quotidiens de 15 mg pour les femmes en âge de procréation, de 30 mg pour les femmes enceintes et de 20 mg pour les femmes allaitantes. Pour les hommes à partir de l'âge de 19 ans, on recommande 10 mg par jour. Cette même dose quotidienne est recommandée aussi aux femmes en ménopause.<sup>7</sup>

Teneur en fer :	(mg/100g)
Levure de bière, séchée	18,0
Foie de porc	18,0
Son de blé	16,0
Graines de potiron	12,5
Fèves de soja, séchées	9,7
Millet	9,0
Lentilles	8,0
Sésame	7,8
Pistaches	7,3
Girolles	6,5
Graines de tournesol	6,4
Pois chiches	6,1
Haricots secs	5,9
Tofu	5,4
Abricot	5,2
Galette suédoise au sésame	4,3
Flocons d'avoine	4,2
Amandes	4,2
Pâté de foie	3,3
Pain complet au froment	2,7
Épinards	2,7
Escalope de veau	2,3
Oeuf, entier	1,8
Escalope de porc	1,7
Riz, bouilli	1,4

Broccoli	1,4
Truite de rivière	1,0
Cervelas	0,9
Poulet, entier	0,7
Maïs	0,4
Banane	0,4
Fromage (Appenzeller)	0,3
Lait	0,0

Dernière mise-à-jour: 03.01.2017

Notes de bas de page:

1. Löffler G, Petrides PE, Heinrich PC (Hrsg) (2007): Biochemie und Pathobiochemie. Springer, Heidelberg, 8. Aufl., S. 659
2. UNICEF (United Nations Children's Fund), UNU (United Nations University), WHO (World Health Organization) (2001): Iron deficiency anaemia: assessment, prevention and control. A guide for programme managers. WHO, Geneva, p.15
3. C. Leitzmann und P. Michel: Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht, Akt. Ernährungsmedizin 18 (1993) S. 6
4. H. Rottka und W. Thefeld: Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise, Institut für Sozialmedizin und Epidemiologie des Bundesgesundheitsamtes Berlin, Akt. Ernährungsmedizin 9 (1984), S. 210 f und: Berliner Vegetarier-Studie: Zweite Mitteilung. Antropometrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern. Aktuelle Ernährungsmedizin 14 (1989), S. 32–39.
5. Kieffer, Felix: Wie Eisen und andere Spurenelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrungen, 1993; nach einem Vortrag, gehalten zur 104. Jahresversammlung der Schweiz. Gesellschaft für Lebensmittel- und Umweltchemie vom 11. September 1992 in Les Diablerets.
6. John Robbins: Diet for a new America, Stillpoint Publishing, ISBN 0-913299-54-5, Seite 299.
7. DGE (Deutsche Gesellschaft für Ernährung), ÖGE (Österreichische Gesellschaft für Ernährung), SGE (Schweizerische Gesellschaft für Ernährungsforschung), SVE (Schweizerische Vereinigung für Ernährung) (Hrsg) (2008): Referenzwerte für die Nährstoffzufuhr. Neuer Umschau Buchverlag, Neustadt a. d. Weinstraße, 3. korr. Nachdruck, S. 174

+ d'infos:

- Dr. med. Neal D. Barnard: Eisen-Überangebot (aus Vegi-Info 1996/2).
- [Eisen – zu viel kann schaden](#) [2], Verband für Unabhängige Gesundheitsberatung (UGB).
- Healing Heart Foundation: [Iron](#) [3].
- [Information Sheet Iron](#) [4] (Vegan Society UK).
- [Kleine Kinder mit Eisenmangel haben häufig viel Blei im Blut](#) [5], Bild der Wissenschaft on-line, 5.10.2001.
- [Zuviel Eisen begünstigt Darminfektionen](#) [6], Bild der Wissenschaft online, 17.10.2001.
- [The iron balancing act: vegetarians may have the edge](#) [7], Loma Linda University.

 Source URL (modified on 03.01.2017 - 10:10): <https://www.swissveg.ch/fer?language=fr>

**Links**

- [1] <https://www.swissveg.ch/fer?language=fr>
- [2] <http://www.ugb.de/eisenmangel-eisenbedarf/eisenmangel-eisenpraeparate/>
- [3] <http://heart.kumu.org/iron.html>
- [4] <http://www.vegansociety.com/lifestyle/nutrition/>
- [5] [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1188993/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1188993/)
- [6] [http://www.wissenschaft.de/home/-/journal\\_content/56/12054/1187682/](http://www.wissenschaft.de/home/-/journal_content/56/12054/1187682/)
- [7] <http://www.bxsdachurch.org/Healthdetails.asp?HealthID=8>