

A close-up photograph of a bowl filled with a lentil soup. The soup is garnished with fresh green herbs and several pumpkin seeds. In the background, a kitchen counter is visible with a bottle of olive oil and various kitchen items, slightly out of focus.

CHECKLIST IMPRIMABLE

Ma feuille de route pour mieux couvrir mes besoins en fer

Utilisez cette fiche pour composer des repas variés autour d'aliments riches en fer, sans vous focaliser uniquement sur le chiffre pour 100 g. Cochez les actions qui correspondent à vos habitudes et ajustez vos choix au contexte alimentaire global.

Au sommaire

- 1 Les 4 repères à garder en tête
- 2 Je choisis mes sources de fer
- 3 Quelle source choisir selon mes habitudes ?
- 4 Je construis un repas favorable à l'absorption
- 5 Mes points de vigilance
- 6 Ma mini-évaluation de la semaine

Les 4 repères à garder en tête

La portion réellement consommée compte autant que la teneur indiquée pour 100 g.

Les légumineuses, les graines de courge et le tofu sont des options utiles dans une alimentation végétarienne ou végétalienne.

Le fer héminique des aliments d'origine animale est généralement mieux absorbé que le fer non héminique des végétaux.

Les valeurs peuvent varier selon la variété, la marque, la cuisson, l'égouttage et la recette.

TOP 20 DES ALIMENTS RICHES EN FER

Le fer est un minéral essentiel qui contribue à la formation des globules rouges et au transport de l'oxygène dans l'organisme.



FER HÉMINIQUE

D'origine animale, mieux absorbé par l'organisme.



FER NON HÉMINIQUE

D'origine végétale, absorption améliorée par la vitamine C.

Rang	Aliment	Fer indicatif pour 100 g	Type de fer	Usage	Rang	Aliment	Fer indicatif pour 100 g	Type de fer	Usage
1	Boudin noir	15 à 20 mg	Héminique	Alimentation omnivore	11	Pois chiches	4 à 7 mg secs	Non héminique	Salades et houmous
2	Foie	8 à 10 mg	Héminique	Source concentrée	12	Haricots secs	4 à 7 mg secs	Non héminique	Plats mijotés
3	Palourdes et coquillages	Valeur très variable, parfois supérieure à 20 mg	Héminique	Repas de fruits de mer	13	Cacao non sucré	10 à 14 mg	Non héminique	Petites portions
4	Moules	5 à 8 mg	Héminique	Varier les protéines	14	Sésame et tahini	8 à 10 mg	Non héminique	Sauces
5	Anchois et petits poissons	2 à 5 mg	Héminique	Petites portions	15	Noix de cajou	5 à 7 mg	Non héminique	Collation
6	Viande rouge	2 à 4 mg	Héminique	Repas omnivore	16	Flocons d'avoine	4 à 5 mg	Non héminique	Petit déjeuner
7	Œufs	1 à 2 mg	Absorption modérée	Repas rapides	17	Quinoa sec	4 à 5 mg	Non héminique	Repas végétal
8	Lentilles sèches	7 à 9 mg	Non héminique	Alimentation végétale	18	Épinards	2 à 4 mg	Non héminique	Légumes
9	Graines de courge	8 à 12 mg	Non héminique	Garnitures	19	Abricots secs	3 à 5 mg	Non héminique	Collation
10	Tofu	2 à 5 mg	Non héminique	Alternative végétale	20	Raisins secs	2 à 3 mg	Non héminique	Complément ponctuel



BON À SAVOIR

Le fer héminique (animal) est généralement mieux absorbé (15 à 35 %) que le fer non héminique (2 à 20 %). Associer des aliments riches en vitamine C (agrumes, kiwi, poivron, brocoli...) aux sources de fer non héminique améliore leur absorption.



CONSEILS POUR MIEUX ABSORBER LE FER

À FAVORISER

- Associer à la vitamine C
- Consommer des aliments frais et peu transformés
- Cuire dans des ustensiles en fonte (peut augmenter l'apport en fer)



À LIMITER AUTOUR DES REPAS

- Thé, café, calcium (produits laitiers en grande quantité)
- Son et phytates (ex. : excès de céréales complètes crues)
- Polyphénols (certains compléments et infusions)



NOTE IMPORTANTE

Valeurs indicatives, variables selon le produit et la préparation

INFOGRAPHIE

COMMENT AMÉLIORER L'ABSORPTION DU FER dans un repas

Le fer est un minéral essentiel pour transporter l'oxygène, l'énergie et soutenir le système immunitaire.

1. LES SOURCES DE FER

FER HÉMIQUE

Généralement mieux absorbé



Boudin noir

Foie

Moules

Viande rouge

Œufs



Le fer hémique provient des aliments d'origine animale.

FER NON HÉMIQUE

Davantage influencé par la composition du repas



Lentilles

Pois chiches

Tofu

Graines de courge

Épinards



Le fer non hémique provient des aliments d'origine végétale.

+ AVEC LES BONS ACCOMPAGNEMENTS

Meilleure absorption du fer

- AVEC LES MAUVAIS RÉFLEXES

Absorption du fer réduite

De petits gestes dans l'assiette, un grand impact sur votre santé !

2. FACTEURS FAVORABLES : À ASSOCIER !

La vitamine C augmente l'absorption du fer non hémique.



Poivron

Kiwi

Agrumes

Chou

Tomate

Persil



Astuce : consommez ces aliments crus ou peu cuits pour préserver la vitamine C.

3. FACTEURS FREINANTS : À LIMITER !

Ces éléments peuvent réduire l'absorption du fer non hémique s'ils sont consommés en même temps.



Thé

Café

Cacao

Phytates



Essayez de les consommer en dehors du repas (1 à 2 heures d'écart).

4. LA MÉTHODE EN 4 ÉTAPES POUR OPTIMISER L'ABSORPTION DU FER

1 CHOISIR UNE SOURCE DE FER

Intégrez à votre repas une bonne source de fer (hémique ou non hémique).



2 AJOUTER UNE SOURCE DE VITAMINE C

Associez des aliments riches en vitamine C pour augmenter l'absorption du fer.



3 ÉLOIGNER THÉ ET CAFÉ

Consommez le thé, le café ou le cacao à distance des repas (1 à 2 heures d'écart idéalement).



4 VARIER LES ALIMENTS

Variez vos sources de fer et de vitamine C au fil des jours pour des repas équilibrés et complets.



EN RÉSUMÉ

Le bon choix d'aliments



Les bons accompagnements



Les mauvais réflexes

= Meilleure absorption du fer et meilleure santé !



INFOGRAPHIE

Je choisis mes sources de fer

J'intègre une source animale de fer hémique

Boudin noir, foie, palourdes, autres coquillages, moules, anchois, petits poissons, viande rouge ou œufs.

J'intègre une source végétale de fer non hémique

Lentilles, haricots, pois chiches, graines de courge ou tofu.

Je varie les aliments au fil de la semaine

Je ne fais pas reposer toute ma couverture des besoins sur un seul aliment ou un seul groupe.

Je tiens compte de la portion habituelle

Un aliment très concentré n'est pas nécessairement celui qui contribue le plus à mon assiette au quotidien.

Je vérifie la forme du produit

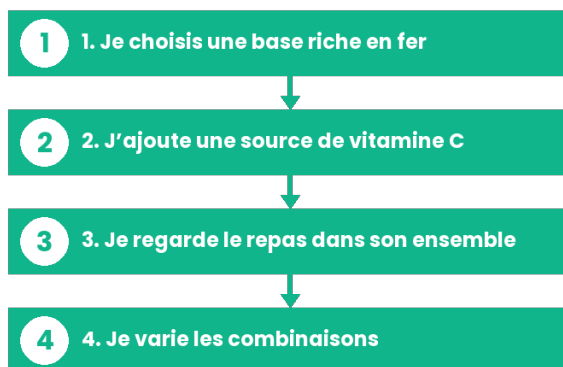
Frais, cuit, égoutté, en conserve ou préparé en recette : ces éléments peuvent modifier la teneur indicative.

Quelle source choisir selon mes habitudes ?

Si je consomme...	Je peux privilégier...	Point d'attention
Des aliments d'origine animale	Coquillages, moules, petits poissons, viande rouge, œufs ou abats	Les abats et le boudin noir sont concentrés : leur place doit rester adaptée à l'ensemble de l'alimentation.
Une alimentation végétarienne	Lentilles, haricots, pois chiches, graines de courge et tofu	Le fer végétal est généralement moins bien absorbé : les associations du repas comptent.

Si je consomme...	Je peux privilégier...	Point d'attention
Une alimentation végétalienne	Légumineuses, graines de courge et tofu	Varier les sources et penser à associer les repas à des aliments apportant de la vitamine C.
Peu de temps pour cuisiner	Œufs, légumineuses et petits poissons selon mes préférences	Comparer les produits et tenir compte du sel ou de la recette, notamment pour les conserves.

Je construis un repas favorable à l'absorption



1. Je choisis une base riche en fer

Je pars d'une source animale comme les moules, les petits poissons, la viande ou les œufs, ou d'une source végétale comme les lentilles, les haricots, les pois chiches, les graines de courge ou le tofu.

2. J'ajoute une source de vitamine C

Avec une source végétale, j'associe par exemple du poivron, du kiwi, un agrume ou du chou afin de favoriser l'absorption du fer non héminique.

3. Je regarde le repas dans son ensemble

Je prends en compte la préparation, l'accompagnement, la portion et les principaux freins à l'absorption plutôt que de juger un aliment isolément.

4. Je varie les combinaisons

J'alterne les sources animales et végétales selon mes goûts, mes habitudes et mon mode d'alimentation.

Mes points de vigilance

Je ne considère pas un aliment comme un traitement

Une alimentation riche en fer peut contribuer aux apports, mais ne remplace pas l'évaluation d'une carence ou d'une anémie.

Je demande conseil avant de consommer régulièrement du foie pendant la grossesse

Les abats nécessitent une vigilance particulière en raison de leur richesse en vitamine A.

Je respecte les précautions sanitaires pour les coquillages

Je veille à la fraîcheur, à la chaîne du froid et à la cuisson, en particulier si je suis une personne vulnérable aux infections alimentaires.

Je ne commence pas une supplémentation seul

Une fatigue persistante ou une prise de sang anormale justifie un avis médical.

✓ **Le bon réflexe**

Au lieu de rechercher l'aliment affichant la plus grande teneur pour 100 g, composez des repas variés en tenant compte de la portion, de la forme du fer et des associations alimentaires.

Ma mini-évaluation de la semaine

Cette semaine, ai-je varié mes sources de fer ? Ai-je inclus des légumineuses, des graines ou du tofu si cela correspond à mon alimentation ? Ai-je associé une source végétale à un aliment riche en vitamine C ? Mes choix restent-ils cohérents avec mes besoins, mes préférences et les recommandations adaptées à ma situation ?

Cette fiche ne remplace pas un avis médical. En cas de fatigue persistante, de prise de sang anormale, de grossesse ou de situation particulière, demandez conseil à un professionnel de santé.