

Le FER un élément nutritif essentiel pour votre santé

Un apport suffisant en fer aide à :



produire des globules rouges



transporter l'oxygène dans tout le corps



soutenir le développement sain du cerveau

Votre corps a besoin de plus de fer pendant :

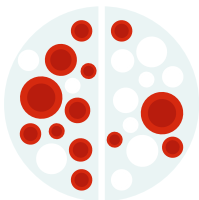
l'adolescence



l'enfance



la grossesse



Un manque de fer peut entraîner l'**anémie**, un état de santé où le corps produit moins de globules rouges sains

Le saviez-vous?

Un faible taux de fer peut :

- affecter le développement du bébé pendant la grossesse
- entraîner des retards développementaux chez les jeunes enfants
- causer de la fatigue, de la faiblesse et une baisse de productivité chez les adultes

Qui est le plus à risque de présenter une carence en fer?



1 enfant sur 10
âgé de 3 à 4 ans a un faible taux de fer



1 femme sur 4
âgée de 14 à 50 ans a un faible taux de fer



Les **nouveaux arrivants** au Canada sont 2x plus à risque d'avoir un faible taux de fer

Source : Statistique Canada, Enquête canadienne sur les mesures de la santé 2012–2019 (cycles 3 à 6), Données partagées ; Cooper et al. *Population Iron Status in Canada: Results from the Canadian Health Measures Survey 2012–2019* (en anglais seulement), *Journal of Nutrition*. 2023 Mai ; 153(5):1534-1543 (en anglais seulement).



Santé
Canada

Health
Canada

Canada

Où peut-on trouver du fer ?



viande rouge
maigre, comme le
gibier sauvage



oeufs (jaunes
d'oeufs)



fèves, pois et
lentilles



légumes
verts foncés



noix et
graines



poisson et
fruits de mer



pâtes/pain
enrichis ou
grains entiers

Valeur nutritive Nutrition Facts

pour 1 tasse (250 mL)
Per 1 cup (250 mL)

Calories 110

% valeur quotidienne
% Daily Value

Potassium 450 mg 13 %

Calcium 30 mg 2 %

Fer / Iron 1,5 mg 8 %

*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup
*5% or less is a little, 15% or more is a lot

Vous pouvez
utiliser le tableau de
la **valeur nutritive**
pour connaître
la teneur en fer
d'un aliment



Pendant la **grossesse**, vous devriez
prendre une multivitamine
contenant du fer à tous les jours

Conseils pour améliorer l'absorption du fer :



- **Consommez une source de vitamine C, comme des légumes et des fruits.** Le fer provenant des aliments d'origine végétale est plus difficile à absorber que celui provenant de sources animales telles que la viande, la volaille, le poisson ou les fruits de mer.



- **Attendez 1 à 2 heures après un repas avant de boire du thé ou du café, et avant de prendre des suppléments de calcium tels que des antiacides.** Le thé, le café et de grandes quantités de calcium réduisent l'absorption du fer.



Remerciements : Ces données ont été rendues possibles grâce à la collaboration entre Santé Canada et Statistique Canada.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur :
www.canada.ca/fr/sante-canada/services/nutriments/fer.html

Consultez votre médecin si vous êtes préoccupé par votre taux de fer.