

Auteure
Laurence
Heuls



Pharmacie du Château
59152 Chereng



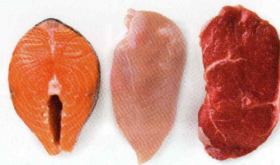
Que manger quand on est anémié ?

Définie par un taux d'hémoglobine dans le sang trop bas, l'anémie entraîne le plus souvent une fatigue qui retentit sur la qualité de vie. Cette substance est présente dans les globules rouges du sang et leur permet de transporter l'oxygène vers tous les organes du corps.

On peut manquer d'hémoglobine soit parce qu'on n'en fabrique pas assez au niveau de la moelle osseuse, soit parce qu'on en détruit ou en perd trop (*saignements aigus ou chroniques d'origine gynécologique tels que règles abondantes ou d'origine digestive : polypes ...*). Ne pas en produire suffisamment peut être dû à une inflammation chronique, une chimiothérapie, une atteinte de la moelle osseuse, une hypothyroïdie mais la cause la plus fréquente est la carence en fer (*dite aussi anémie martiale ou ferriprive*). Il est donc possible de prévenir les anémies dues à un manque de fer ou de vitamines en adoptant une alimentation variée et équilibrée.

Quels aliments privilégier ?

Dans l'alimentation, le fer est présent sous 2 formes :



Héminique :

dans les viandes (surtout rouges), les abats (foie), les volailles, les poissons et les fruits de mer.



Non héminique :

dans les végétaux (légumineuses, légumes verts, algues ...), les œufs et les produits laitiers.



Il n'est cependant pas absorbé de la même façon : celui des produits animaux est absorbé à hauteur de 20%, tandis que celui des végétaux n'est absorbé qu'à 5% environ. Cependant, les fruits et légumes contenant du fer, même peu, sont intéressants car ils contiennent de la vitamine C qui potentialise son absorption. La vitamine B12 que l'on ne trouve dans sa forme assimilable que dans les produits animaux (*viandes, poissons, œufs, produits laitiers*) et la vitamine B9 dans les légumes à feuilles (*salade, épinards*) favorisent également son absorption. L'idéal est donc de varier les sources de fer sachant que l'équilibre se fait sur plusieurs semaines.

S'assurer au moins une portion quotidienne de poisson, fruits de mer, volaille ou viande, sans excéder 500g de viande rouge par semaine et en privilégiant les morceaux les moins gras (*filet de bœuf, filet mignon de porc, steak haché à 5% de MG*) et associer au cours du repas des crudités, des légumes frais cuits al dente et/ou un fruit frais pour la vitamine C. Ces apports doivent être complétés par des aliments végétaux riches en fer : légumes secs au moins 2 fois par semaine, produits céréaliers 2 à 3 fois par jour, légumes verts et fruits à chaque repas.

Les algues et les épices (*cumin, curcuma, curry, gingembre, paprika, poivre*) très riches en fer contribuent à augmenter les apports tout comme le persil qui contient en plus de la vitamine C.

Certains nutriments inhibent l'absorption du fer. Il s'agit des tanins présents dans le vin rouge, le café et surtout le thé, des phytates présents dans les céréales complètes (*avoine, blé, son, riz complet*).



BON À SAVOIR

Les besoins quotidiens en fer de l'homme, de la femme ménopausée et de la femme ayant des pertes menstruelles modérées sont de 11 mg environ et de 16 mg chez la femme dont les règles sont abondantes. Une alimentation normale apporte 15 à 20 mg de fer par jour.

Teneur en fer de quelques aliments pour 100 g :

- cacao en poudre non sucré : **48.5 mg**
- persil séché : **38 mg**
- spiruline séchée : **28.5 mg**
- boudin noir : **22 mg**
- son de blé : **14.8 mg**
- foie : **7 à 14 mg**
- rognons de bœuf : **9.5 mg**
- lentilles : **8 mg**
- haricots rouges : **6.69 mg**
- jaune d'œuf : **5 mg**