

LE FER PARLONS-EN

VOUS AVEZ BESOIN DE FER PENSEZ-Y!

Pour construire les globules rouges qui transportent l'oxygène dans tout votre corps, vous avez besoin de fer. Comme chaque jour vous perdez une petite partie de vos globules rouges, votre corps doit trouver suffisamment de fer dans votre alimentation pour compenser la perte journalière.

Vous êtes plus exposé-e à une carence en fer si :

- Vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, de par la perte de sang qui se produit lors de vos menstruations ;
- Vous avez une activité physique soutenue ;
- Vous avez un régime pauvre en fer.

LE DON DE SANG ACCENTUE LA PERTE DE FER

Lorsque vous donnez du sang, vous perdez environ 250mg de fer que votre organisme devra compenser dans les jours qui suivent.

Sur base des analyses que nous réalisons (hémoglobine, hémocrite et numération des globules rouges) et selon vos habitudes de vie, on peut vous demander de prendre des comprimés de fer afin de prévenir une anémie.

COMMENT PRENDRE LE FER ?

- Prendre les gélules **directement après le don**, car c'est le moment où le fer est le plus efficace dans la production des globules rouges.
- **1 gélule par jour.**
- Quel que soit le moment de la journée, mais de préférence le matin.
- Prendre l'entièreté des gélules reçues.
- Le fer peut être pris avec le repas, il n'est pas nécessaire d'être à jeun.

INTERACTIONS DU FER

Le fer doit être pris à distance des hormones thyroïdiennes (4 heures).

*Pour plus d'info
sur la molécule*

Scannez ce QR
code qui vous
emmènera vers le
site du fabricant.



Éditeur responsable : Dr. I. De-Bouvalsky, rue du Fond du Maréchal 8, 5020 Suarlée, SR6, INFOFER, F_04

LE FER
parlons-en!

VOUS DEVEZ
PRENDRE DU FER

Suivez ces conseils



SERVICE DU SANG
Rue du Fond Du Maréchal 8 - B-5020 Suarlée
www.DonneurDeSang.be
info@croix-rouge.be / 0800 92 245

SERVICE DU SANG
CROIX-ROUGE
de Belgique 

SERVICE DU SANG
CROIX-ROUGE
de Belgique 

UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE EST TRÈS IMPORTANTE !

Une alimentation équilibrée permettra de couvrir la perte naturelle de fer, soit environ 1mg par jour.

LES BESOINS QUOTIDIENS

- Homme : +/- 9mg
- Femme : 16 à 18mg (avant la ménopause)

L'ABSORPTION DU FER

Le fer contenu dans les aliments est difficile à absorber par notre organisme.

Il existe 2 types de fer dans notre alimentation : le premier, d'**origine animale**, est plus facile à absorber que le second, d'**origine végétale**.

- Absorption du fer d'origine animale : 25 %
- Absorption du fer d'origine végétale : 5 %

L'association au même repas de fer d'origine animale et de fer d'origine végétale permet de doubler l'absorption du fer.

Les régimes végétarien et végane (sans produits carnés et/ou d'origine animale) présentent un risque plus élevé de carence en fer. Il est donc important de vous supplémenter si on vous le recommande.

Le saviez-vous ?

La vitamine C stimule l'absorption du fer d'origine végétale dans les aliments.

On la trouve dans l'orange, le kiwi, le citron, les poivrons rouge et vert crus, la coriandre, le persil, le fenouil, le brocoli, le chou-fleur, la fraise, la mangue, etc.

La consommation de café ou de thé aura l'effet inverse : mieux vaut donc prendre ces boissons à d'autres moments qu'au repas !



LES ALIMENTS RICHES EN FER

	Source élevée en fer	Bonne source en fer
Origine animale	Boudin noir Foie de porc, d'agneau, de volaille et de bœuf Rognons d'agneau Pigeon Palourdes, huîtres, moules, bigorneau	Boeuf, dinde, veau Langue Pâté de foie, rognon de veau Rognon ou cœur de bœuf et de porc Poissons
Origine végétale	Algues Poudre de cacao Céréales complètes Amandes, graines de sésame, haricots de soja Lentilles, haricots blancs, pois chiches	Lait de soja, tofu Noisettes, noix de coco, noix du Brésil Cacahuètes Bettes à cardes, épinards cuits Pommes de terre avec la peau Fruits secs (abricots, figues, pruneaux, raisins secs, dattes) Pain complet