LE FER EN NUTRITION PREVENTIVE

Toutes les études concourent à démontrer que la couverture des besoins en fer pose des problèmes difficiles à résoudre dans certains groupes de population, notamment ***les sportifs*** et plus particulièrement ***les sportives*** : ces carences en fer, fréquentes dans le milieu du sport, s'explique par une inadéquation existant entre les besoins en fer très élevés, et des apports alimentaires insuffisants.

- Outre sa teneur forte en fer, la viande, les œufs et les poissons présentent l'intérêt de contenir du fer héminique dont l'absorption est beaucoup plus élevée que celle du fer non héminique (contenu dans les végétaux) :
  - ☞ ***LA CONSOMMATION DE VIANDE, ABATS ET DE POISSON DOIT DONC ETRE REGULIERE***

- Pour améliorer l'absorption digestive du fer contenu dans les aliments d'origine végétale, il est conseillé de consommer au cours du même repas : des fruits et des légumes frais et crus, qui constituent une bonne source de vitamine C

- Attention aussi de réduire la consommation des aliments qui, s'il sont pris au cours des repas, réduisent l'absorption du fer végétale : thé ou café par exemple

- Il est important de consommer des aliments tel que : légumes secs et légumineuses (lentilles, pois cassés, haricots secs, …) tant pour le fer que pour la richesse nutritionnelle de ces aliments (sucres lents, minéraux …)

MEMENTO

Pensez à consommer :

- *foie, abats, boudin, … : 1 fois par semaine*
- *fruits de mer, crustacés … : 1-2 fois par semaine*
- *1 fois par jour : une portion de viande, poisson ou oeufs*
- *légumes secs, céréales complètes*
- *fruits, légumes verts, persil, agrumes, vit C : **tous les jours***
  ***ex** : aliments + persil + jus de citron*

Evitez :

- *de prendre du thé, café pendant le repas*
- *la déshydratation chronique*
- *les régimes farfelus, sources de nombreuses carences*

} inhibe l'assimilation du fer