

**LE MÉDECIN VOUS DEMANDE  
DE PRENDRE DU FER :  
SUIVEZ SES CONSEILS !**



**SERVICE DU SANG - ☎ 0800 92 245**

**CROIX-ROUGE**  
de Belgique



## LE FER ... PARLONS EN

### VOUS AVEZ BESOIN DE FER : NE L'OUBLIEZ PAS !

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.

Si vous êtes une femme en âge d'avoir des enfants, vous êtes plus exposée à une carence en fer par la perte de sang qui se produit lors de vos règles.

### LE DON DE SANG ACCENTUE LA PERTE 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, hématocrite et numération des globules rouges), le médecin peut vous demander de prendre des comprimés de fer afin de prévenir une anémie.

Dans ce cas, N'OUBLIEZ PAS de les prendre TOUS et respectez les quelques conseils d'alimentation repris dans cette brochure.

## LE MÉDECIN VOUS DEMANDE DE PRENDRE DU FER : SUIVEZ SES CONSEILS !

### COMMENT PRENDRE LES COMPRIMÉS DE FER ?

- > 1 comprimé par jour de préférence avec un jus d'orange (boisson riche en vitamine C car cela favorise l'absorption du fer par l'organisme) !!!
- > De préférence à jeun ; si cela vous est impossible vous pouvez le prendre à un autre moment mais l'absorption sera un peu moins bonne.
- > Evitez de consommer du café ou du thé en même temps car cela diminue l'absorption de fer par l'organisme
- > La prise de comprimés de fer peut occasionner l'apparition de selles foncées, de constipation ou de diarrhée. Dans ce cas, espacez la prise de comprimés (1 tous les 2 jours) ; l'important étant que vous preniez TOUS les comprimés qui vous ont été remis.



## UNE ALIMENTATION ÉQUILBRÉE EST TRÈS IMPORTANTE !

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

Mais le fer est une substance difficile à absorber. On estime que seul 10% du fer présent dans votre alimentation sera réellement absorbé par l'organisme ! Chacun doit donc ingérer environ 10mg de fer par jour. La consommation de fruits riches en vitamines C augmentera l'absorption de fer par l'organisme. Au contraire, la consommation de café ou de thé aura l'effet inverse : mieux vaut donc prendre ces boissons à d'autres moments qu'au repas !

Par ailleurs, il existe plusieurs types de fer dans notre alimentation : le premier, d'origine animale, est plus facile à absorber que le second, d'origine végétale. A titre indicatif, vous trouverez la teneur en fer de quelques aliments.

### FER D'ORIGINE ANIMALE

Viande-œuf-volaille mg de fer/100g d'aliments	Poissons-crustacés mg de fer/100g d'aliments
Foie de porc : 22 Foie de bœuf : 12 Foie de veau : 6	Huitres-Moules : 7
Boudin noir : 14	Anchois : 5
Abats : 3 à 10	Sardines en conserve : 2 – 5,5
Œuf entier : 2 Jaune d'œuf : 11	Poisson : 0,5 - 2
Viande de cheval : 5	
Viande de bœuf : 3	
Gibier : 4	
Volaille : 1-2	

### FER D'ORIGINE VÉGÉTALE

Céréales - mg/100g mg de fer/100g d'aliments	Légumes/Fruits - mg/100g mg de fer/100g d'aliments
Céréales petit déjeuner : 14	Algue laitue de mer : 5-200
Germes de blés : 9	Ortie : 41
Biscuits pour enfants : 7	Gingembre : 14
Muesli : 6	Persil : 10
Pâtes complètes : 5	Fèves/Lentilles sèches : 9
Pain d'épice : 3	Carottes : 8
Riz complet : 3	Haricot secs, pois chiches, lentilles,... : 7
Pain gris : 2	Fruits secs : 4