

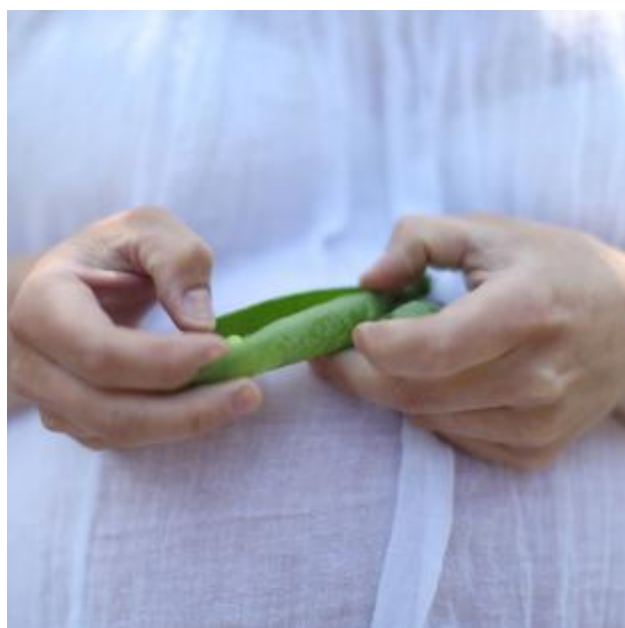


Publié sur *Le Club Nestlé Bébé* (<https://www.bebe.nestle.fr>)

[Accueil](#) > [Le fer pendant la grossesse : à quoi sert-il ?](#)

Partager Article

X

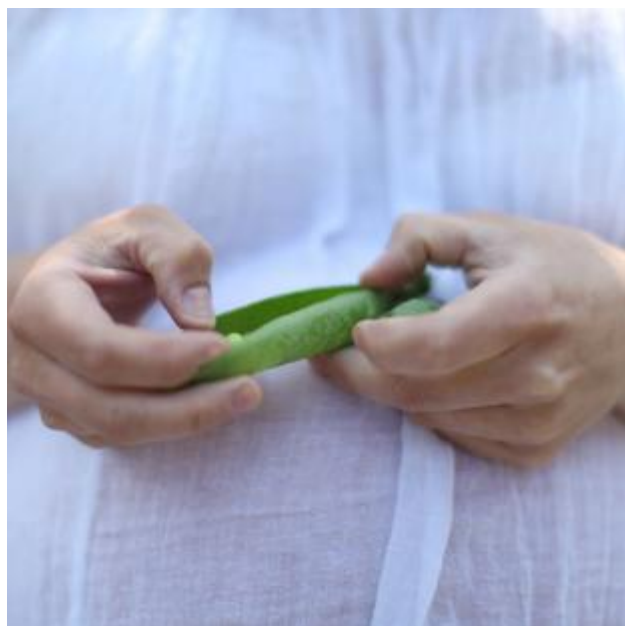


Le fer pendant la grossesse : à quoi sert-il ?

Les besoins en fer de la femme augmentent lorsqu'elle est enceinte. Découvrez quelques aliments qui vous aideront à faire le plein.

<https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer> [1]

_ [2] _ [3] _ [4]



Le fer pendant la grossesse : à quoi sert-il ?

Les besoins en fer de la femme augmentent lorsqu'elle est enceinte. Découvrez quelques aliments qui vous aideront à faire le plein.

Mercredi 09 nov 2016

- ^[5]
- [Imprimer](#) ^[1]
- [Partager](#)

Durant votre grossesse (mais aussi en temps normal !), le fer joue un rôle central. : c'est lui qui apporte l'oxygène aux cellules. On vous dit tout, croix de bois, croix de fer !

A quoi sert le fer ??

C'est lui qui apporte l'oxygène aux cellules. Le fer contribue à la formation normale des globules rouges et aide à apporter l'oxygène indispensable aux cellules de votre corps et de votre bébé. Les carences en fer entraînent fatigue, anémie, diminution des performances intellectuelles et une plus grande sensibilité aux infections.?

Les besoins en fer des femmes sont plus importants que ceux des hommes : 16 mg/jour contre 9 mg/jour. Et ils augmentent encore pendant la grossesse, 20 mg/jour les premiers mois, à 30 mg/jour au troisième trimestre. Or, aujourd'hui, on estime que 23 % des femmes sont carencées en fer (étude SU.VI.MAX). Le recours à une supplémentation est donc courant.?

Voilà pourquoi on conseille aux femmes qui ont un désir de grossesse de veiller à en consommer suffisamment avant même de tomber enceinte.?

Dans mon assiette...?

Sachez que les aliments les plus riches en fer (source : Ciqual 2013) sont :

- le boudin noir cuit = 22,8 mg/100 g
- le cacao en poudre sans sucre = 10.9 mg / 100 g
- la levure alimentaire = 5 mg / 100 g
- le germe de blé = 8.59 mg / 100 g
- le rôti de bœuf = 3.1 mg / 100 g
- les lentilles cuites = 1.59 mg / 100 g

Quant aux épinards, ils ne sont pas la meilleure source de fer, contrairement à la légende : 100 g de feuilles fraîches n'en apportent que 3,4 mg. Une petite précision tout de même ; ces valeurs sont données pour 100 g d'aliments, il est donc intéressant d'imaginer quelle quantité de cet aliment sera consommée. Par exemple, il est aisé de manger 100 g de boudin noir donc 22,8 mg de fer mais, en alimentation courante, on ne va consommer que 10 g de levure (saupoudrée sur une salade), soit "seulement" 0.5 mg!?

Dernière précision, qui a une grande importance, il faut distinguer deux sortes de fer :

- le fer hémérique, qui se trouve dans les viandes, poissons... Il est bien absorbé par l'organisme (environ 25 %).
- le fer non-hémérique, qui se trouve dans les céréales, les légumes secs, les fruits, les légumes et les produits laitiers. Il est beaucoup moins bien absorbé (seulement 1 à 5 %).

Pour faire le plein de fer, il est donc conseillé de miser sur la viande (rouge de préférence).

Nos astuces pratiques

- Mangez, au déjeuner et au dîner, une portion de viande ou de poisson. La bonne idée : associez aux viandes les moins riches en fer des légumes secs (haricots, pois chiches, lentilles...).
- Pour favoriser l'absorption du fer non-hémérique, misez, lors du même repas, sur la vitamine C : lentilles, une orange en dessert...
- Evitez une consommation excessive de café ou la consommation de thé pendant les repas qui freinent l'absorption du fer. Attendez au moins deux heures après le repas avant d'en consommer. Et limitez-vous à deux tasses par jour.
- Saupoudrez vos salades et crudités de 2 cuillères à café de levure ou de germe de blé : vous aurez un bonus de 1 mg de fer.
- Un supplément pourra être prescrit si vous êtes végétarienne ou végétalienne mais aussi si vous attendez des jumeaux ou si vous avez des grossesses rapprochées. N'hésitez pas à en discuter avec votre médecin et, éventuellement, à consulter un nutritionniste.

[En savoir plus](#) ^[6]

Ce qu'il faut retenir

• Le fer | Le Club Nestlé Bébé - Le Club Nestlé Bébé

Durant la grossesse (mais aussi en temps normal !), le fer joue un rôle central : c'est lui qui apporte l'oxygène aux cellules. Les besoins de la femme enceinte augmentent mais il est facile de faire le plein grâce à une alimentation variée et équilibrée.

• Pour faire le plein de fer

Il est donc conseillé de miser sur la viande (rouge de préférence).

• Vos besoins en fer sont différents de votre conjoint

Les femmes ont besoin plus de fer que les hommes : 16 mg/jour contre 9 mg/jour. Et ils augmentent encore pendant la grossesse, 20 mg/jour les premiers mois, à 30 mg/jour

au troisième trimestre. Pensez à adapter vos menus :)

URL source: <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer>

Liens

[1] <https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer>

[2] [https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_113547_fer_pendant_la_grossesse : à quoi sert-il ?](https://pinterest.com/pin/create/button/?url=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer&media=https://www.bebe.nestle.fr/sites/g/files/sxd671/f/styles/thumbnail/public/field/image/offset_comp_113547_fer_pendant_la_grossesse_%3A_%20%C3%A0_quoi_sert-il_%3F%20&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer)

[3] <https://twitter.com/share?text=Le%20fer%20pendant%20la%20grossesse%20%3A%20%C3%A0%20quoi%20sert-il%20%3F%20&url=https%3A//www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer>

[4] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=https://www.bebe.nestle.fr/grossesse/alimentation/le-fer>

[5] <https://www.bebe.nestle.fr/printpdf/36431>

[6] <https://www.bebe.nestle.fr/javascript%3A%3B>