CENTRE CLINIQUE
DE LA PORTE
DE SAINT-CLOUD

Bien s'alimenter quand on est anémié

Fréquente en cas de cancer ou d'insuffisance rénale, l'anémie entraîne une fatigue chronique souvent invalidante. Pour en limiter les répercussions, voici quelques conseils nutritionnels.

Pour fonctionner, notre organisme a besoin d'oxygène. Le véhicule de cet oxygène est le pigment de nos globules rouges, l'hémoglobine. Si, pour différentes raisons, le nombre de globules rouges diminue dans le sang, le taux d'hémoglobine chute. Privé de son « carburant », l'organisme fonctionne alors au ralenti et différents symptômes apparaissent : fatigue, pâleur et baisse des performances intellectuelles. On parle alors d'anémie.

La production et la « survie » des globules rouges dépendent d'un bon apport en nutriments, en particulier en fer (principal constituant de l'hémoglobine), en acide folique (ou vitamine B 9) et en vitamine B 12. Pour prévenir ou limiter l'anémie, il faut donc surveiller ce que l'on met dans son assiette.

Attention, tous les fers ne se valent pas

La plupart des aliments contiennent du fer, en plus ou moins grande quantité. Mais consommer des aliments riches en fer ne suffit pas, car ce minéral n'est pas assimilé de la même manière par l'organisme selon son origine (animale ou végétale). Ainsi, on distingue deux types de fer :

- **Le fer héminique** : exclusivement présent dans les produits d'origine animale, il est fourni par les muscles et le sang. C'est la forme la plus intéressante car son assimilation par l'organisme est excellente, autour de 25 %. Les aliments à privilégier sont donc la viande, en particulier la viande rouge, les volailles, le poisson et les fruits de mer.

- **Le fer non héminique** : on le trouve principalement dans les végétaux et les œufs, mais il est faiblement absorbé par l'organisme (moins de 5 %). Parmi les aliments qui en renferment le plus, on trouve le cacao, le persil, les légumes secs (lentilles, pois, haricots…). Contrairement à une idée reçue, les épinards n'en renferment pas tant que ça : seulement 4 mg pour 100g, soit trois fois moins que le cacao.

Les amis et les ennemis du fer

Lorsqu'ils sont consommés au cours d'un même repas, certains nutriments peuvent favoriser, ou au contraire, ralentir l'absorption du fer. Ainsi, La vitamine C fait partie des alliés car elle active l'assimilation par l'organisme du fer non héminique (d'origine végétale). Si vous souhaitez profiter du fer contenu dans votre salade, il vous suffit donc de l'assaisonner avec du citron plutôt qu'avec du vinaigre. Autre solution, terminez votre repas par un fruit frais riche en vitamine C, comme l'orange, le pamplemousse, le kiwi… Il faut savoir que la consommation de poisson, de viande ou de volaille au cours d'un même repas favorise également l'assimilation du fer d'origine végétale.
Mais le fer possède aussi quelques ennemis. C'est le cas du thé et du café lorsqu'ils sont pris au moment des repas. Il vaut donc mieux les prendre à distance et ne pas en abuser. Le son, le jaune d'œuf et le calcium semblent également altérer le passage du fer au travers de l'intestin.

Les autres aliments à privilégier

Misez sur les aliments riches en fer, mais également sur ceux qui renferment de l'acide folique et de la vitamine B12.
Parmi les aliments à privilégier : la levure, les haricots blancs secs, la farine de soja, les germes de blé, les lentilles, les céréales au son, le persil frais, la mâche, les noix, le brie, le chabichou et l'asperge

cuite pour leur richesse en acide folique ; le foie de veau, les rognons, les clams ou palourdes, les bigorneaux, le hareng fumé et les sardines à l'huile pour leur richesse en vitamine B 12.

Une alimentation équilibrée et particulièrement riche en fer, en vitamine B12 et en acide folique peut donc vous aider à lutter contre l'anémie. Pensez-y !

Le hit-parade des aliments riches en fer

Le boudin noir cuit: entre 15 et 25 mg pour 100g.
La levure alimentaire: entre 15 et 25 mg pour 100g.
Les céréales de petit- déjeuner au son: entre 10 et 15 mg pour 100g.
Les foies de veau ou de volaille: entre 10 et 15 mg pour 100g.
Le cacao en poudre: entre 10 et 15 mg pour 100g.
Les bigorneaux: entre 10 et 15 mg pour 100g.
Les biscottes complètes: entre 9 et 10 mg pour 100g.
Les rognons: entre 9 et 10 mg pour 100g.
Les lentilles: entre 8 et 9 mg pour 100g.

A retenir

- L'assimilation du fer d'origine animale par l'organisme est nettement supérieure à celle du fer d'origine végétale : 25 % contre seulement 5 %.

- La vitamine C favorise l'assimilation du fer. Il est donc conseillé de consommer des fruits et légumes riches en cette vitamine au cours de chaque repas.

- Il faut limiter sa consommation de thé et de café, surtout au moment des repas, car ils réduisent l'absorption du fer.

Notre médecin Nutritionniste est à votre disposition.

Pour un rendez-vous : 01.41.10.27.30