

# Les bons aliments pour lutter contre l'anémie

Au niveau nutritionnel, certaines recommandations simples peuvent permettre de limiter le risque d'anémie et d'augmenter les réserves en fer de l'organisme. Le régime anti-anémie consiste avant tout à apporter suffisamment de fer, de vitamine B9 et de vitamine B12 via une alimentation saine et équilibrée.

## Favoriser les aliments riches en fer, vitamines B9 et B12

Pour augmenter son apport en fer et en vitamines B9 et B12, il est nécessaire de faire les bons choix en privilégiant les aliments qui en sont riches. Voici une liste des aliments anti-anémie les plus efficaces.

### Abats

Le foie de porc est l'aliment le plus riche en fer, il contient en effet 18mg de fer pour 100g de foie. En seconde position on retrouve les rognons d'agneau qui contiennent 12mg de fer pour 100g, puis le foie de boeuf qui contient 7mg de fer pour 100g. Les abats sont aussi la meilleure source de vitamine B9 et de vitamine B12. Ce sont donc de précieux alliés pour lutter contre l'anémie.

### Viande rouges, volailles et produits de la mer

Les viandes rouges, les volailles et les produits de la mer sont une excellente source de fer. En plus de cela, en incluant aux repas une source de viande, de volaille ou des fruits de mer, l'augmentation concomitante de fer non héminique augmente. En effet, un facteur présent dans les viandes, volailles et poissons améliore l'absorption des deux formes de fer. Par exemple, en ajoutant du boeuf haché dans un chili aux haricots rouges, l'assimilation du fer non héminique contenu dans les haricots rouges est accrue.

A noter que la vitamine B12 est produite par des bactéries que l'on trouve pratiquement que dans les aliments d'origine animale. Consommer de la viande et de la volaille est donc recommandé pour soigner une anémie. Pour idée, une portion de 100g de palourdes ou 10 huîtres comble 10 à 50 fois notre besoin en vitamine B12.

En cas d'anémie, on recommande de consommer chaque semaine :

- 2 portions de volaille
- 2 portions de poisson
- 4 portions de viande

### Aliments riches en fibres

Les fibres alimentaires sont très intéressantes pour lutter contre l'anémie. Leur richesse en fer (jusqu'à 10mg pour 100g de son) et en vitamines B9 est à souligner.

Les folates sont très présents dans l'enveloppe des céréales (le son et le germe). Alors que le raffinage des céréales nous prive de cet apport en vitamine B9, choisir des aliments à base de blé complet nous permet d'en profiter.

En cas d'anémie, on recommande de consommer chaque semaine :

- 14 portions de céréales complètes (2 par jour)
- 7 portions de céréales enrichies de fer
- 3 portions de légumineuses

## Aliments sources de vitamine C

On peut améliorer l'assimilation du fer en combinant aliments riches en fer et aliments riches en vitamine C. La vitamine C permet la transformation du fer non héminique en une forme mieux absorbable par l'intestin. 75 mg de vitamine C au sein d'un repas permet d'augmenter jusqu'à 12% l'absorption du fer. Par exemple, en accompagnant votre pièce de boeuf d'une salade de poivron cru vous améliorez l'absorption du fer non héminique contenu dans le poivron.

## Fruits et Légumes

Les fruits et légumes sont une source non négligeable de fer non héminique et de vitamines B9 et B12.

Ce sont en plus la meilleure source de vitamine C, qui facilite l'absorption du fer par l'organisme.

Cependant, les folates sont en partie détruits par la chaleur. Pour les préserver, préférez les cuissons douces, à la vapeur et alternez entre fruits et légumes cuits et crus. Le légume le plus efficace pour lutter contre l'anémie est sans doute l'épinard.

En cas de carence en fer, on recommande de consommer chaque semaine :

- 14 portions de légumes verts
- 21 portions de fruits

## Autres aliments conseillés :

- Oeufs
- Produits laitiers
- Légumineuses
- Soja
- Levure alimentaire
- oléagineux et graines
- pommes de terre bio avec la peau

Voici un tableau présentant le nombre de portions hebdomadaires à consommer pour atteindre 18 mg de fer par jour (le besoin de la femme en âge de procréer) :

Groupes d'aliments	Nombre de portions recommandé par semaine	Exemple de portion	Quantité de fer par portion (en mg)	Quantité totale de fer par semaine (en mg)
Volailles	2	100g	1,3	2,6
Poisson	2	100g	1,3	2,6
Oeufs	4 oeufs	2 unités	1,3	2,6
Viandes rouges	4	100 à 150g	2,8	11,2
Oléagineux et graines	7	30g	0,7	4,9
Légumineuses	3	150g	4,2	12,6
Lait de soja ou tofu	7	1 tasse	1,5	10,5
Féculents complets	14 (2 par jour)	150g cuits	1,4	19,6
Légumes verts	14 (2 par jour)	200 à 250g	1,4	19,6
Fruits	21 (3 par jour)	150g	0,4	8,4
Pommes de terre avec la peau	3	150g	2,8	8,4
Céréales enrichies en fer	7	3 à 50g	4,2	29,4

### Quels aliments éviter contre l'anémie ?

Contre l'anémie, il faudra veiller à éviter certains aliments pouvant gêner l'absorption du fer et des vitamines B9 et B12. De plus, certains comportements alimentaires peuvent entraîner des carences d'apport. Voici les aliments à éviter contre l'anémie.

#### Thé et café

Le thé et le café contiennent des tanins qui nuisent à l'absorption du fer lorsqu'ils sont consommés au cours des repas. On recommande alors de prendre ces boissons à distance des repas : 30 minutes avant ou 2 heures après. Si l'anémie est avérée, il est strictement déconseillé de les inclure aux repas. La tisane ne contient pas de tanins, elle peut donc tout à fait remplacer le thé au cours de la journée.