

FAUSSES CROYANCES ET PRÉJUGÉS

Les épinards sont riches en fer ?

Cette idée remonte au XIX^{ème} siècle, à cause d'une simple erreur d'écriture ! En 1870, Emil von Wolf, un biochimiste allemand qui évaluait le contenu nutritionnel des aliments, s'est trompé d'une virgule en notant le taux de fer des épinards. Il a inscrit 27 mg de fer pour 100 g de feuilles d'épinard au lieu de 2,7 mg. Ce qui est énorme, sachant que 100 g de lentilles cuites en contiennent 3,3 mg. Voici comment l'épinard est devenu l'aliment le plus riche en fer. Et c'est au début du XX^{ème} siècle que Popeye et ses muscles d'acier ont continué à véhiculer cette fausse légende !

Où trouve-t-on le fer ?

Les aliments du groupe animal comme la viande rouge, le poisson, les abats, les huîtres contiennent du fer sous forme hémique et 25 % est biodisponible, c'est-à-dire que celui-ci présente une forme utilisable par l'organisme. Les aliments du règne végétal comme le soja, les céréales, les légumineuses, les légumes verts contiennent du fer sous forme non organique ou non hémique d'une biodisponibilité beaucoup plus faible de l'ordre de 5 à 10 %.

A quoi sert le fer ?

Le fer est un constituant des globules rouges du sang et sert à approvisionner les différents organes en oxygène. Il est également présent au sein de la myoglobine qui est une forme de réserve d'oxygène dans les muscles. Il a également une importance dans certaines réactions du métabolisme. Chacun a une réserve de fer et la perte normale de fer est différente chez les hommes et chez les femmes. En effet, chez les femmes, la perte est plus importante

du fait des menstruations. La carence en fer est associée à une diminution des performances physiques et scolaires chez les enfants ; elle semble aussi associée à des perturbations des défenses immunitaires.



Faux



Les groupes à risque face aux carences en fer sont les nourrissons, les adolescents, les femmes enceintes et qui allaitent, les femmes sous régime amaigrissant, les végétariens et végétaliens, les personnes ayant subi de nombreuses opérations chirurgicales et les donneurs de sang. ■

Les diététiciennes du Conseil diététique de l'ABD