



# Livrèt D'Automne

Cette saison, focus sur : **Le Fer**

Oligoélément nécessaire à notre organisme, il entre dans la composition de l'hémoglobine, une protéine contenue dans les globules rouges, qui assure le transport de l'oxygène.

Où le trouver dans l'alimentation ?  
Pourquoi est-il intéressant pour notre santé ?

Offert  
par

*Votre pharmacie*

*et*

**SATIM-AMAMTIM**



À l'intérieur : Des **recettes**, une semaine de **menus équilibrés** ainsi que la liste des **produits frais de saison**

# Le Fer

Saviez-vous que les épices contiennent beaucoup de fer ?

Le rôle le plus important du fer est sa participation à l'oxygénation des tissus. Il peut être intéressant de compléter son alimentation en fer pour prévenir ou traiter **une anémie** (carence en fer) **ou une fatigue**. Le fer stimule également **les défenses immunitaires** (intéressant à l'automne) et **diminue les effets du stress**.

Il existe sous deux formes :

- Le fer héminique qui entre dans la composition de l'hémoglobine (sang), de la myoglobine (muscle). C'est celui qui est le mieux absorbé par l'organisme. Il se trouve dans les *viandes, les poissons, les charcuteries, les abats, les crustacés, les mollusques*.
- Le fer non héminique présent dans certaines enzymes, il correspond aux formes de transport (transferrine) et de réserve (ferritine). Il se trouve dans *les céréales, les légumes secs, les fruits, les légumes, les œufs et les produits laitiers*.

Les facteurs augmentant l'absorption du fer non héminique sont :

- ✓ La vitamine C (acide ascorbique)
- ✓ Le molybdène (ail, rognons, produits laitiers, céréales, légumes secs, légumes à feuille)

Les facteurs qui en excès peuvent freiner l'absorption du fer non héminique sont :

- ✓ Les polyphénols dont les tanins (thé, café, vin rouge)
- ✓ Les phytates (acide phytique présent dans les légumes secs)
- ✓ Le calcium (produits laitiers)
- ✓ Le zinc (viande rouge, fruits de mer et les graines oléagineuses)
- ✓ L'acide oxalique (canneberge ou cranberry)
- ✓ Les fibres (fruits et légumes)

## Quelles sont les causes d'une carence en fer?

Une carence en fer se produit lorsque l'organisme a besoin de plus de fer qu'il n'en reçoit. À l'exception des enfants souffrant de malnutrition, une carence en fer est presque toujours causée par une perte de sang chronique, c'est-à-dire de longue durée, attribuable à des facteurs tels que des **règles abondantes** (hémorragie), un **ulcère gastroduodéal**, une prise d'**antalgiques** à long terme, un **cancer du côlon**, un **cancer de l'utérus** et une **tumeur maligne**. Elle peut également se produire si le régime alimentaire de la personne ne comprend pas suffisamment d'aliments contenant du fer (**régime végétarien mal équilibré**) ou si l'absorption du fer est mauvaise (lorsqu'une personne a subi un **pontage gastrique**, **intolérance au gluten**) ou lors d'une faible biodisponibilité du fer (**excès de thé**, **supplément de calcium**). Les nourrissons, les enfants ou les adolescents qui ont des poussées de croissance peuvent présenter une anémie ferriprive.

## Quelles sont les conséquences d'une carence en fer?

Une carence en fer entraîne une pâleur, une fatigue, une souffrance des tissus (exemple : le cerveau privé d'oxygène) ainsi qu'une diminution des capacités physiques et une diminution de résistance aux infections.

On note :

- Chez l'enfant, un retard de développement cognitif
- Chez la femme enceinte, un risque d'accouchement prématuré

## Quelles sont les conséquences d'un excès de fer sanguin?

Un excès de fer sanguin par *hématochromatose* (maladie génétique) peut provoquer des lésions hépatiques (cirrhose hépatique).

La prise de compléments alimentaire doit impérativement être faite sous contrôle médical. En effet, le fer en excès (dose toxique supérieure à 28mg/jour) a un effet oxydant, nocif pour les cellules et le système immunitaire.

## Quels sont nos besoins en fer ?

Nourrisson	7 mg/jour
Enfant 3-9 ans	7 mg/jour
Enfant 10-12 ans	8 mg/jour
Adolescent 13-19 ans (garçon)	12 mg/jour
Adolescent 13-19 ans (fille)	14 mg/jour
<b>Homme (adulte)</b>	<b>9 mg/jour</b>
<b>Femme (adulte)</b>	<b>16 mg/jour</b>
Femme ménopausée	9 mg/jour
Femme enceinte	25-35 mg/jour
Femme allaitante	10 mg/jour
Personne âgée	10 mg/jour

Source : Apports nutritionnels conseillés (ANC)- ANSES 2015

### Bon à savoir :

- ❖ Les nourrissons ont des besoins quasi-identiques à ceux des hommes adultes.
- ❖ Les jeunes filles adolescentes ont des besoins en fer différents de celui des adolescents, à partir du déclenchement des menstruations de la jeune fille.
- ❖ La femme a un besoin en fer supérieur à l'homme à cause des pertes ferriques liées à ses menstruations. L'âge de la ménopause atteint, la femme retrouve un besoin en fer équivalent à celui de l'homme adulte.
- ❖ Les ANC en fer augmentent chez la femme enceinte car le fer est utilisé pour la fabrication de l'hémoglobine qui transporte l'oxygène dans tout le corps. Pendant la grossesse, les besoins en fer augmentent car il intervient aussi dans la croissance du placenta et du fœtus. Une alimentation variée et équilibrée suffit à couvrir les besoins.



## Les sources alimentaires de fer

ALIMENTS RICHES EN FER	TENEUR EN FER POUR 100g
Thym	82 mg
Cumin	66 mg
Algue (laitue de mer), spiruline	60 mg
Curry	30 mg
Gingembre	20 mg
Sésame	14 mg
Céréales complètes	13 mg
Poudre de cacao	12,5 mg
Foie	7,5 mg 100 g de foie de porc = 18 mg de fer
Germe de blé	7,5 mg
Légumes secs crus	7 mg 250 g de haricots blancs cuits (1 tasse) = 5 à 8 mg de fer
Abats	6,5 mg
Tofu (dérivé de soja)	5mg
Viandes rouges	3 mg 100 g d'agneau = 8 à 13 mg de fer
Charcuteries	3 mg
Chocolat noir	3 mg
Fruits secs	3 mg
Fruits oléagineux	3 mg
Crustacés, mollusques	3 mg 100 g de palourdes = 2,8 mg de fer 100 g d'huîtres (environ 8) = 5 à 9 mg de fer
Œufs	2 mg
Légumes secs	2 mg
Poissons	1,5 mg
Légumes frais	1 mg 100 g d'épinards bouillis = 3,6 mg de fer
Volailles	1 mg
Fruits	0,5 mg





## *Comment augmenter son apport en fer ?*

*Intégrer aux repas des aliments riches en fer et des aliments qui favorisent son absorption.*

### ***Quelques astuces***

Eviter de boire du thé ou du café 30 minutes avant et pendant les repas : ils limitent l'absorption du fer d'origine végétale.

Agrémenter les entrées et plats de persil également riche en fer.

Remplacer le vinaigre par du citron dans les vinaigrettes, la vitamine C qu'il contient améliore l'absorption du fer.

∞

Penser aux abats, le boudin noir est par exemple très riche en fer.

Consommer minimum une fois par semaine des légumes secs (lentilles, haricots secs, pois chiche).

Assaisonner votre poisson d'un filet de citron.

Agrémenter vos plats d'ail (riche en molybdène), de thym, d'épices (curry, gingembre, cumin).

Alterner les viandes, les blanches étant moins riches en fer que les viandes rouges.

Consommer des végétaux riches en fer comme le chou-rouge cru, les épinards.

Décorer vos plats et entrées avec des graines de sésame.

∞

Terminer votre repas par un fruit riche en vitamine C (fraise, cassis, goyave, agrume, kiwi, orange, demi-pamplemousse).

*Penser aux fruits secs et oléagineux (amande, noix, raisins secs...)*



# Salade de lentilles, roquette et chèvre



Préparation ⌚ 20 minutes

Cuisson ⌚ 30 mn

Difficulté Facile

## RÉALISATION

**1** Faire cuire les lentilles dans trois fois leur volume d'eau pendant environ 30 minutes. Réserver.

**2** Faire revenir les lardons, dans une poêle en les remuant régulièrement, afin qu'ils grillent légèrement. Les réserver sur du papier absorbant.

**3** Laver la roquette et couper le fromage de chèvre en petits cubes.

**4** Mélanger le tout. Laisser refroidir.

**5** Ajouter la vinaigrette au citron.

### Ingrédients pour 6 pers :

- 500g de lentilles
- 125g de lardons
- Une bûche de chèvre
- Une salade de roquette

### Pour la vinaigrette au citron :

- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- Poivre

Teneur en fer de ce plat : 3 mg/personne

Soit 1/3 des ANC pour un homme adulte

# Foie de volaille sauce tomate



Préparation ⌚ 10 minutes

Cuisson ⌚ 45 mn

Difficulté Facile

## RÉALISATION

**1** Éplucher l'oignon et l'ail, les faire revenir au beurre sans colorer. Parer les foies. Les mixer avec les œufs entiers, crème fraîche, sel, poivre, une pincée de muscade, l'oignon et l'ail.

**2** Beurrer le moule. Verser la préparation et mettre à cuire 45 minutes à 200°C, au bain-marie.

**3** Réserver au chaud dans le four et servir avec sauce champignons mère.

**4** Pour la sauce : mettre la mie de pain à tremper avec l'huile d'olive et le vinaigre.

**5** Mixer les tomates en dés avec l'oignon, l'ail et la mie de pain. Ajouter le bouillon de volaille puis l'assaisonnement.

**6** Verser la sauce sur la préparation.

### Ingrédients pour 4 pers :

- ✓ 300g de foie de volaille
- ✓ 3 œufs
- ✓ 10cl de crème fraîche
- ✓ ½ oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Cumin
- ✓ Sel, poivre

### Pour la sauce :

- ✓ 250g de tomates en dés
- ✓ ½ oignon jaune moyen
- ✓ ½ gousse d'ail
- ✓ 40g de mie de pain
- ✓ 10cl d'huile d'olive
- ✓ 1 cuillère à soupe de vinaigre
- ✓ Sel, poivre
- ✓ 10cl de bouillon de volaille froid

Teneur en fer de ce plat : 7 mg/personne

Soit 80% des ANC en fer pour un homme adulte



# Cookies orange-muesli



## Ingrédients pour 4 pers :

- ❖ 1 orange
- ❖ 1 œuf + 1 jaune
- ❖ 150g de farine
- ❖ 75g de muesli
- ❖ 75g de cassonade
- ❖ 50g de purée de sésame
- ❖ ½ sachet de levure chimique

Préparation 🕒 20 minutes

Cuisson 🕒 20 mn

Difficulté Facile

## RÉALISATION

- 1 Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 Battre ensemble la purée de sésame avec la cassonade, jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter l'œuf, puis la farine tamisée avec la levure, et bien mélanger.
- 3 Ajouter les quartiers d'orange grossièrement coupés en morceaux, puis le muesli.
- 4 Aplatir des boules de pâte sur une feuille de papier cuisson, puis dorer chacune avec le jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- 5 Faire cuire 20 minutes au four à 180°C (thermostat 6), jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.
- 6 Laisser tiédir quelques instants avant de servir.

Teneur en fer de ce plat : 9 mg/personne

Soit 100% des ANC pour un homme adulte

<b><u>Menus</u></b>	<b>DÉJEUNER</b>	<b>DINER</b>
<b>LUNDI</b>	Radis beurre <b>Foie de volaille sauce tomate</b> Gnocchi de polenta Roquefort Figs fraîches	Velouté d'asperges Crumble de potiron Bûche de chèvre Compote de prunes
<b>MARDI</b>	Taboulé Entrecôte au grill Endives braisées Morbier Raisin blanc	Choux rouge à la vinaigrette citron Filet de sandre Gratin pomme de terre Yaourt nature Coupe de mirabelles
<b>MERCREDI</b>	Haricots verts persillés Rôti de veau Macaroni Gruyère Poire	Endives aux noix Carottes glacées Camembert <b>Cookie orange muesli</b>
<b>JEUDI</b>	Carottes râpées au jus d'orange Colin sauce beurre blanc Pommes de terre en robe des champs Comté Tarte de myrtille	Velouté de courgettes Riz cantonais Tomme noire Smoothie mangue, mandarine, fruit de la passion
<b>VENDREDI</b>	Jeunes pousses d'épinard à l'huile de noix Boulettes de bœuf Semoule couscous Fromage de brebis Kiwi	Potage potimarron/châtaigne Omelette et salade verte Petit-suisse nature sucré Pomme cannelle
<b>SAMEDI</b>	<b>Salade de lentilles roquette et chèvre</b> Filet de hoki Fondu de poireau Riz au lait Kaki	Pamplemousse et mâche Lasagne de légumes au steak haché Yaourt aromatisé
<b>DIMANCHE</b>	Verrine d'avocat et de saumon Porc sauce au poivre Poêlée champêtre Fromage blanc au sucre Coupe d'agrumes	Duo de choux râpés Boulette d'agneau au paprika Riz créole Faisselle 20% Litchi

# Calendrier des Légumes & Fruits d'automne

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
<b>Légumes</b>			
Artichaut, Aubergine, Bette, Betterave rouge, Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Concombre, Courge, Courgette, Céleri, Epinard, Fenouil, Haricot, Laitue, Maïs, Navet, Oignon, Panais, Petit oignon blanc, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Pâtisson, Radis	Bette, Betterave rouge , Brocoli, Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Epinard, Fenouil, Laitue, Maïs, Oignon, Panais, Petit oignon blanc, Poireau, Poivron, Pomme de terre, Potiron, Radis, Salsifis, Topinambour	Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Endive, Epinard, Fenouil, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salsifis, Topinambour	Carotte, Choux, Citrouille, Courge, Céleri, Endive, Mâche, Oignon, Panais, Poireau, Pomme de terre, Radis, Salsifis, Topinambour
<b>Fruits</b>			
Avocat, Banane, Citron, Coing, Figue fraîche, Fraise, Framboise, Fruit de la passion, Groseille, Kiwi, Litchi, Mangue, Marron, Melon, Mirabelle, Myrtille, Mûre, Nectarine, Noisette, Noix, Papaye, Pastèque, Poire, Prune, Pêche, Quetsche, Raisin, Reine-claude, Tomate, Fraise des bois	Avocat, Banane, Citron, Coing, Figue fraîche, Fraise, Fruit de la passion, Groseille, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Noisette, Noix, Papaye, Poire, Pomme, Prune, Quetsche, Raisin, Tomate, Fraise des bois	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Mandarine, Mangue, Marron, Noix, Orange, Papaye, Poire, Pomme	Ananas, Avocat, Banane, Citron, Clémentine, Fruit de la passion, Grenade, Kaki, Kiwi, Litchi, Mandarine, Mangue, Marron, Orange, Orange sanguine, Pamplemousse, Papaye, Poire, Pomme

## Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

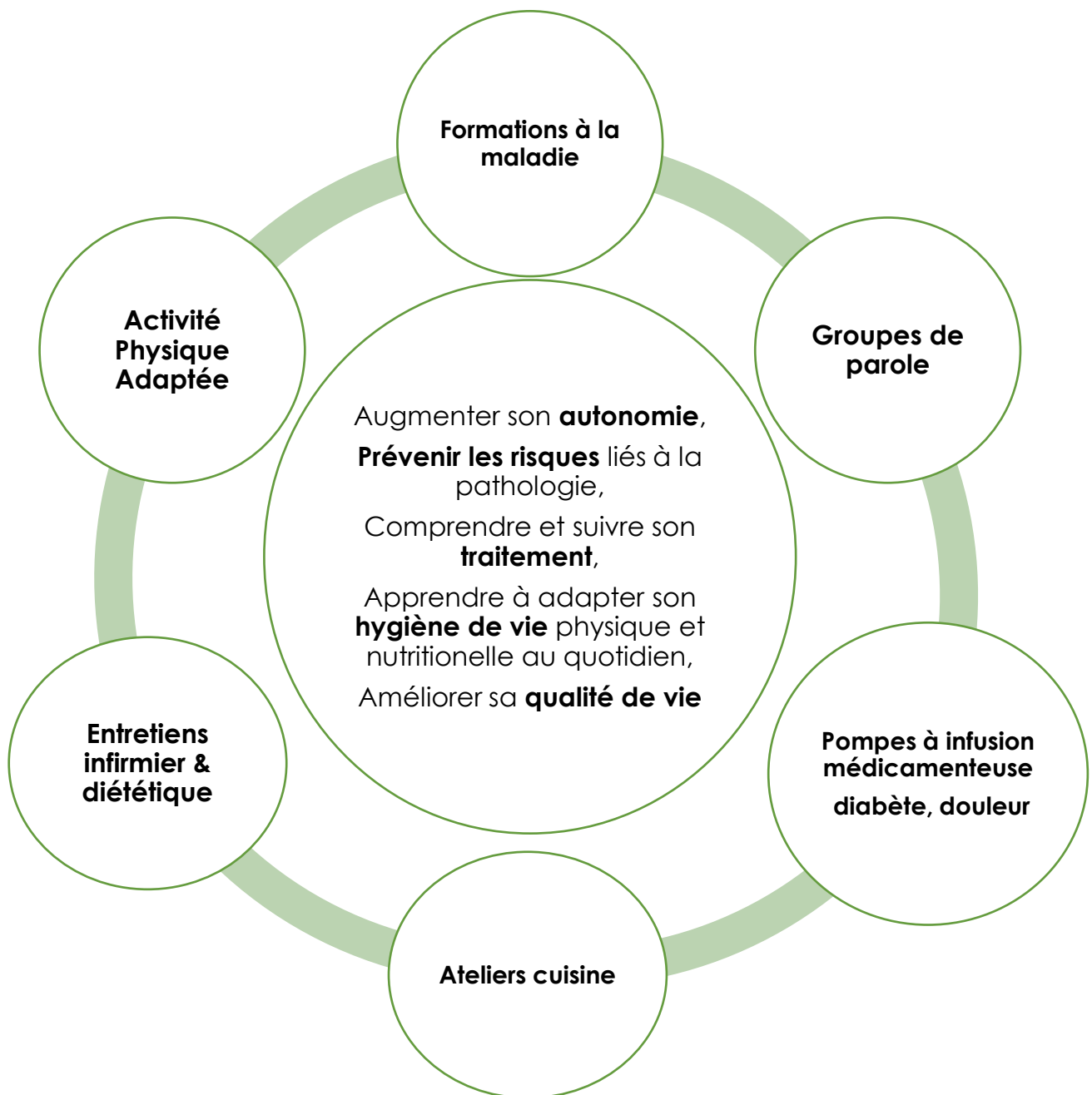
.....



- Sources utilisées pour la réalisation de ce livret :
- [www.anses.fr](http://www.anses.fr)
  - [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)
  - [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)
  - Guide nutrition pendant et après la grossesse- source PNNS
  - Bien manger, bien grandir de chez Centre d’Information des Viandes
  - La santé vient en mangeant et en bougeant, le guide nutrition des enfants et ados pour tous les parents
  - Le guide des compléments alimentaires du Dr Régis GROSDIDIER (VIDAL)

# SATIM-AMAMTIM

*Aide à la gestion de la maladie chronique par une équipe pluridisciplinaire spécialisée dans l'éducation du patient et la mise sous pompe.*



**Pour aller plus loin :**

# FORMATION NUTRITIONNELLE ADAPTÉE

## Les bases de l'équilibre alimentaire

*Cette formation animée par des experts permet l'apprentissage de bases simples pour une alimentation équilibrée, indispensable à une bonne santé.*

### Public

Patients atteints de maladies chroniques (diabète, surpoids, obésité, insuffisant respiratoire, maladies cardio-vasculaires)

Groupe de 6 personnes maximum

### Vos besoins

- **Connaître les principes d'une alimentation équilibrée**
- **Cuisiner des recettes savoureuses en appliquant les règles de l'équilibre alimentaire**

### Méthode

Discussion et échanges

Jeu du marché

Atelier cuisine

Échange de recettes

### Déroulement

La formation se déroule en deux temps : une séance diététique de 1h30 et 3h d'atelier cuisine.

- Discussion autour des groupes d'aliments, et des principes d'une alimentation équilibrée
- Construction d'un menu en groupe
- Réalisation du menu en atelier cuisine et dégustation du repas sur place
- Conseils et astuces pour faciliter les courses, la réalisation de vos repas

### Intervenants

*Diététicienne & cuisinier*

### Autres ateliers

Atelier cuisine de l'étudiant

Atelier cuisine express

Bien s'organiser pour mieux manger



	<b>Durée : 6 mois</b>
<b>Lieu de formation : SATIM – AMAMTIM 58 Av du Général de Gaulle 72000 LE MANS</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- 1 séance d'1h30 par mois</li><li>- 1 atelier cuisine de 3h par mois</li><li>- 1 atelier cuisine de synthèse au 6<sup>ème</sup> mois</li></ul>
<b>Tarif :</b> <b>50 € pour l'ensemble des 11 séances</b>	
<b>Renseignements &amp; Inscription :</b> <b>Secrétariat SATIM - AMAMTIM</b> <b>Françoise HERRAULT – Élodie ROYER</b> <b>au 02.43.28.77.88</b> <b>satim@orange.fr</b>	



Hubbard  
Nehalem Kivi

Hubbard  
Blue

Ambercup

Golden  
Hubbard

Grey Ghost

Courge  
Spaghetti

Tonda padana

Courges povere

Buttercup

One too  
Many

Goose bumps

Large Island  
Cheese

Hooligan

Halloween in Paris

Triamble

Courgettes

Delicata

Banana pink  
hump

Galeuse  
d'Espines

Wee & Little

Aladin

Turban  
Turque

Lakota

Rouge vif d'espampe

Patisson

Buttercup  
Sweet Mama

Tancheese

Jarahadale

Fairy tale

Jack be little

Lil' Pump-Ke-Mon

Baby BOO

Lumina (coton)

Musqu e de  
Provence

Prizewinner



*SATIM-AMAMTIM en quelques mots :*

*C'est un lieu de rencontres, d'échanges et d'éducation.*

*L'objectif est d'accompagner les patients et les rendre autonomes sur le plan de leur maladie chronique.*



*Plaquette réalisée par des diététiciennes et validée par un staff médical  
(pharmaciens et conseil de médecin)*

**SATIM-AMAMTIM**

58 av du Général de Gaulle  
Résidence Mermoz - 3<sup>ème</sup> étage  
72000 Le Mans

☎ 02-43-28-77-88  
☎ 02-43-88-96-80  
maison-diabete72@orange.fr