

Le Fer

On dit souvent aux végétariens qu'ils devraient manger de la viande ou au moins prendre des compléments ferreux pour couvrir leurs besoins en fer. Et cela décourage certaines personnes d'adopter une alimentation végétarienne, pourtant plus saine! Qu'en est-il d'un point de vue scientifique?

Dans son étude sur le végétarisme, l'office fédéral allemand de la santé, basé à Berlin, affirme:

*«Nos recherches ont montré que les femmes végétariennes ont un niveau plus faible de fer et d'hémoglobine. Cependant, aucune conséquence clinique n'a pu être démontrée. Récemment d'autres théories ont fait leur apparition au sujet des besoins en fer: certains scientifiques considèrent qu'un niveau plus faible de fer dans le sang est plus sain.»*¹ La nécessité de consommer des suppléments en fer est très discutable.

L'étude de Berlin n'est pas la seule consacrée à ce thème. Toutes les recherches sérieuses arrivent à la même conclusion (les études financées par l'industrie du lait ou de la viande arrivent bien sûr à des résultats contraires à ceux mentionnés précédemment!).

Une étude de l'Institut des sciences de l'alimentation de l'Université Justus Liebig de Giessen souligne que: *«Le niveau de fer chez les végétariens est généralement plus bas que la moyenne. Mais comme la valeur standard se base sur celle des consommateurs de viande, il faut se poser la question de savoir si cette norme est valable pour les autres. Cette discussion repose sur la constatation qu'un niveau de fer plus bas que la moyenne offre une meilleure protection contre les maladies infectieuses et les infarctus.»*²

Certaines études vont même plus loin et affirment qu'il y a une relation entre les maladies de civilisation et une surconsommation de fer. Cela est le cas pour la maladie d'Alzheimer;

on constate en effet une teneur très élevée en fer dans le cerveau des personnes atteintes de cette maladie.³

Une alimentation non équilibrée (que l'on consomme ou non de la viande) provoque tou-

«Le fer est un élément stable, cependant il est sujet à la rouille. Certaines théories au sujet des avantages du fer dans la nourriture subiront le même sort dans futur!»

Félix Kieffer, spécialiste des oligo-éléments

jours des carences en vitamines et en sels minéraux. Le meilleur moyen de prévenir ces carences consiste à adopter une

alimentation végétarienne équilibrée en consommant une large part d'aliments végétaux frais et de culture biologique. Il est également très important de nourrir les bébés avec du lait maternel et de ne pas le remplacer par du lait de vache car cela diminue la capacité d'absorption du fer chez les enfants (l'ajout de fer dans le lait de vache n'arrive pas à compenser cet effet).⁴

En moyenne une personne omnivore absorbe 25 à 30% de la quantité totale de fer ingérée avec des aliments d'origine animale (viande, poisson, œufs, lait...).⁵ Cela signifie que même des consommateurs de viande tirent la plus grande part de fer d'aliments végétaux. Le fait que la viande soit la seule source alimentaire de fer est un «mythe» créé et entretenu par l'industrie de la viande. Au contraire, le fer est si concentré dans la viande, que l'organisme humain, qui manque de moyen d'élimination efficace de cet élément (contrairement aux autres oligo-éléments dont le surplus est éliminé avec l'urine), doit dépenser beaucoup d'énergie pour éliminer le fer.⁶

A l'inverse, les seuls aliments qui ne contiennent pas de fer sont le lait et les produits laitiers, le sucre, la graisse et la nourriture industrielle.⁷

Il faut souligner que chez les végétariens ayant consommé toute leur vie une nourriture végétale équilibrée, on ne constate pas de manque de fer. Il semble que l'organisme des végétariens assimile mieux le fer que celui des consommateurs de viande.

En cas d'anémie (manque de fer), par exemple à cause de perte de sang lors d'un accident, il n'y a aucune raison de consommer des produits animaux. Au contraire, comme ils gênent l'absorption du fer par le corps, il faut les éviter de même que les produits suivants: vin rouge, thé noir, café, cacao (liquide ou solide), ail, oignon, yoghourt ou crème acidulée. Les aliments à haute teneur en vitamine C doivent être consommés en grande quantité, car la vitamine C facilite l'assimilation du fer.

Il est à remarquer que, si les consommateurs de viande ressentent souvent un grand besoin de boissons contenant de la caféine (café, thé noir, cacao, cola), c'est parce que l'absorption de ces boissons fait baisser la teneur en fer de leur organisme, trop élevée du fait de la consommation de viande.

Teneur en fer de divers aliments (mg/100g):

ortie	41,0	chanterelles	6,5
foie de porc	22,1	avoine	5,8
levure de bière	17,5	pâté de foie	5,4
gingembre	17,0	amandes	4,7
graines de sésame	10,0	noisettes	3,8
farine de soja	10,0	froment	3,3
millet	9,0	tranche de veau	3,0
seigle	9,0	riz	2,6
graine de soja	8,6	tranche de porc	2,3
persil cru	8,0	poulet	1,8
graine de blé	7,5	cervelas	1,7
pistache	7,3	œuf	1,4
graine de tournesol	7,0	truite	0,7
lentilles	6,9	lait	0,1



Association Suisse pour le Végétarisme (ASV)
 27, chemin de Pierrefleur, 1004 Lausanne, eMail: asv@vegetarisme.ch
 tél./fax: 021 / 646 89 53, CCP 90-21299-7, <http://www.vegetarisme.ch>



¹ Prof. Dr. H. Rottka, Berlin

² Kieffer, Felix: «Wie Eisen und andere Spurelemente die menschliche Gesundheit beeinflussen: Eine Neubeurteilung alter Erfahrung», 1993; d'après un rapport pour la 104 assemblée de la Société Suisse pour l'alimentation et l'environnement du 11 septembre 1992 aux Diablerets.

³ C. Leitzmann et P. Michel: «Alternative Kostformen aus ernährungsphysiologischer Sicht», Akt. Ernährungsmédecin 18 (1993) p.6

⁴ John Robbins: Diet of a new America, Stillpoint Publishing, ISBN 0-913299-54-5, p 164

⁵ H. Rottka et W. Thefeld: «Gesundheit und vegetarische Ernährungsweise» Institut de médecine sociale et de l'épidémiologie et étude berlinoise sur le végétarisme, deuxième communiqué «Antropométrische und biochemische Messdaten im Vergleich zu Nichtvegetariern», Aktuelle Ernährungsmédecin 14 (1989) S. 32-39.

⁶ Kieffer, Felix, 1993

⁷ John Robbins, p. 299