



VILLAGE des SCIENCES 2018

10 au 12 octobre 2018

Forges de Pyrène à Montgailhard (09)

Thème de cette année : les **idées reçues**

Affirmation n°25

Les épinards, riches en fer, rendent plus forts.

Éléments de réponses

Définition de l'épinard : Plante annuelle (chénopodiacée), facile à cultiver, dont on consomme les feuilles.

Faux ! Il s'agit d'une erreur de virgule. En effet, en 1870, le scientifique allemand Emil Von Wolf a mesuré le taux de fer dans 100g d'épinards. Résultat : 2,7mg. Sa secrétaire a malencontreusement oublié d'écrire la virgule et l'erreur est restée. On croit donc souvent que les épinards sont un légume riche en fer.

La génération Popeye : En 1919, le personnage de Popeye est créé. Un marin à la « santé de fer » puisque qu'il se dope aux épinards pour garder la forme. C'est aussi une manière de promouvoir la consommation de légumes surtout pendant l'entre- deux guerres durant lequel il est difficile de trouver de la viande.

Les bénéfices du fer sur la santé : Le fer est un composant de l'hémoglobine qui assure le bon transport de l'oxygène dans le sang. Une carence en fer peut entraîner une anémie (manque de globules rouges) et donc des effets indésirables sur l'organisme.

Les véritables sources de fer : Certains aliments sont riches en fer comme la viande (poulet, bœuf), le tofu (soja) ou des légumineuses comme les haricots ou les lentilles.

Sources:

<https://www.larousse.fr/dictionnaires/francais/%C3%A9pinard/30444>

https://www.passeportsante.net/fr/Solutions/PlantesSupplements/Fiche.aspx?doc=fer_ps