

Comment remonter ou optimiser

son taux de FER ?

Vous êtes fatigué de façon inhabituelle, en manque d'énergie, le moral à plat, le visage pâle, vous avez des vertiges, vous souffrez des jambes sans repos. Et si c'était un manque de fer ? Focus sur ce minéral vital au bon fonctionnement de l'organisme.

Le fer joue rôle majeur dans le transport de l'oxygène dans la circulation sanguine. Il entre dans la composition de l'hémoglobine, une protéine présente dans les globules rouges, qui transporte l'oxygène des poumons vers les autres organes.

Par ailleurs, le fer joue un rôle crucial dans la production d'énergie, le maintien de l'immunité et des fonctions cognitives tels que la concentration, la mémoire et la capacité à apprendre.

Maintenir un taux de fer équilibré dans l'organisme est donc important. Un déficit est délétère sur la santé mais représente également une surcharge. En effet, le fer en excès entraîne des dommages oxydatifs sur les cellules.

Certaines catégories de population sont plus susceptibles d'être carencées en fer, en particulier les enfants et les adolescents en croissance, la femme enceinte et le sportif. Pour ces personnes, les besoins sont plus importants. Idem pour les végétariens et végétaliens car les apports alimentaires en fer peuvent être insuffisants ou peu absorbés. Même chose pour la femme ayant des menstruations abondantes (ménorragies) et les personnes qui suivent un régime restrictif ou une alimentation pauvre en fer.

Si vous présentez des symptômes d'une carence ou en cas de suspicion d'une carence, votre médecin établira un diagnostic suivant les signes cliniques et les résultats d'une prise de sang.

L'alimentation au secours d'un déficit en fer : fer animal ou fer végétal ?

En cas de déficit en fer, commencez par adapter votre alimentation en choisissant des aliments riches en fer. Tous les aliments ne se valent pas en fer, faisons le point !

Dans les aliments, il existe deux types de fer : le fer héminique et le fer non héminique.

Le premier se trouve dans les aliments d'origine animale comme le boudin noir, le foie, la viande rouge (bœuf), la volaille, les produits de la mer (poissons, fruits de mer...). C'est la forme la mieux absorbée par l'organisme, il en retient environ 25%.

Pensez à associer au cours d'un même repas une source de fer héminique à des végétaux riches en vitamine C comme le brocoli, les choux de Bruxelles, le poivron, la ciboulette, le cresson, le persil, le thym. En effet, la vitamine C aide l'intestin à assimiler le fer contenu dans ces aliments.





Notez cependant que la viande rouge contient un acide gras, l'acide arachidonique qui est pro-inflammatoire.

Il est donc conseillé de ne pas en consommer quotidiennement et de diminuer sa consommation dès l'équilibre rétabli. Pensez aussi à varier les sources animales de fer alimentaire.



Le fer non hémique est quant à lui d'origine végétale. Il est moins bien absorbé par l'organisme, qui en retient environ 5%.

On le retrouve dans les légumineuses (lentilles, soja, pois chiches...), les céréales complètes (riz complet), les légumes verts (brocoli), le tofu, les oléagineux (noix, amandes...), les flocons d'avoine, le chocolat noir et dans les épices comme le cumin ou le thym.

Après le repas, prendre de la vitamine C (acérola) en complément permet d'augmenter l'assimilation du fer jusqu'à 6 fois. Cette association est la clé pour optimiser l'absorption du fer végétal mais aussi animal !

Notez que les tanins du thé, le café, la bière ou le vin ont l'effet inverse et diminuent l'absorption du fer. Tout comme les phytates (dans le pain complet), les polyphénols, le calcium et le zinc. Prenez-les éloignés de votre repas riche en fer.

Si vous optez pour un complément alimentaire riche en fer, pensez à associer la spiruline et le moringa. Leur association permet de bénéficier des nombreux bienfaits de ces deux superaliments : fer, protéines, omega3, vitamine B12 et vitamine C.

Rôle du microbiote dans l'assimilation du fer

Le microbiote joue un rôle clé dans l'assimilation du fer en modulant la capacité de l'organisme à l'absorber au niveau des intestins. Certaines bactéries telles que les bifidobactéries ou les lactobacilles sont de précieuses alliées pour augmenter l'absorption du fer.

Prendre soin de son microbiote en favorisant la prolifération de bonnes bactéries intestinales passe par une alimentation riche en fibres comme les céréales complètes (quinoa,...) ou semi-complètes, les légumineuses (lentilles,...).

Consommez les légumes et les fruits de saison. La consommation de poissons gras riches en oméga 3 à raison de 3 fois par semaine (agrémentés d'huile d'olive et/ou de colza, de noix, de cameline) favorise également un microbiote équilibré. Et surtout, évitez les produits ultra transformés trop riches en sucre ou mauvaises graisses et pauvres en fibres.

Enfin, pensez à faire une cure de probiotiques à chaque début de saison.

En somme, une alimentation riche en fer, évitant les aliments qui inhibent l'absorption du fer et favorisant le microbiote sont de précieux alliés pour remonter un taux de fer trop bas.

A votre santé !



Valérie de Bruyn
Nutrithérapeute
www.nutri-sante.be