



L'ESSENTIEL EN BREF

Le fer

Publication spéciale
gratuite dans
votre droguerie.

Sommaire

Echantillon de lecture

- Du fer pour de l'oxygène **4** Réserver
à sec **5** Risque de confusion **6**
Refaire le plein **7** Prévenir la constipation **8**
Sources de fer **9** Apports journaliers **10**
D'origine végétale et animale **11**
Bons et mauvais gestes **12** Groupe à
risques n°1 **13** Autres groupes à risques **14**
Valeurs limites **15** Impressum **16**



Sans fer, pas de vie.

Du fer: pourquoi faire?

Sans fer, pas d'oxygène. Et sans oxygène, pas de vie. L'une des principales fonctions de cet oligo-élément est de transporter et de stocker l'oxygène dans le sang. Mais ce n'est pas la seule.

Pourvoyeur d'oxygène

Le fer est le principal constituant de l'hémoglobine, qui confère leur couleur rouge aux globules sanguins. C'est le fer de l'hémoglobine qui lie l'oxygène, indispensable à l'organisme. Les globules rouges distribuent ensuite l'oxygène issu des poumons à l'ensemble des cellules de l'organisme, leur permettant de produire l'énergie nécessaire.

Les cellules musculaires ont la capacité de stocker de l'oxygène pour permettre des réactions rapides. Pour exécuter ces réactions, l'oxygène se lie à des protéines riches en fer, appelées myoglobines.

Cerveau

Le cerveau a besoin de fer pour la formation des neurotransmetteurs, eux-mêmes déterminants dans la motricité (gestuelle, mouvement),

le processus d'apprentissage et l'intelligence.

Le fer joue également un rôle dans les défenses immunitaires, la production d'hormones et la formation de la peau, des muqueuses, des racines capillaires et des ongles.

Pensez-vous souffrir d'une carence en fer? Faites le test sur http://www.vitagate24.ch/f_carences_fer.aspx



Réserves à se

Echantillon de lecture

Le fer dont l'organisme a besoin lui est fourni par l'alimentation. Ce précieux oligo-élément est absorbé au niveau de l'intestin grêle puis stocké par le foie, la rate et la moelle épinière. En cas de besoin, l'organisme peut donc puiser dans ces réserves. Mais si les stocks de fer s'épuisent, les carences se font sentir.

Symptômes d'une carence de fer

- Apathie
- Fatigabilité
- Difficultés d'apprentissage et de concentration
- Irritabilité
- Manque d'appétit
- Pâleur des lèvres et des gencives
- Fissures à la commissure des lèvres, aphtes
- Sensibilité accrue aux infections
- Ongles cassants et striés
- Cheveux cassants, tombant en abondance
- Vertiges, maux de tête
- Jambes sans repos

Si la carence en fer perdure et s'accompagne d'une anémie, on parle alors d'une anémie ferriprive.