

# Fer et anémies

## Le dossier du droguiste

*L'expression «avoir une santé de fer» signifie être en bonne santé et résister à tout. Voici quelques informations sur cet élément vital, qui est difficilement assimilé par le corps.*

Le fer est un oligo-élément indispensable pour être en bonne santé. Il ne peut pas être synthétisé par l'organisme et doit être puisé dans notre alimentation. Selon la Société suisse de nutrition (SSN), un adulte a besoin d'une quantité de 10 à 15 mg de fer par jour. Cette dose peut augmenter dans certaines périodes de la vie, notamment pendant la grossesse et l'allaitement.

Le rôle principal du fer est le transport d'oxygène dans l'organisme. C'est l'élément central de l'hémoglobine, composant des globules rouges du sang. Il a une importance également dans de nombreux processus vitaux, dont la production d'énergie dans les cellules, le soutien du système immunitaire et la régulation de certaines fonctions essentielles comme la température du corps ou la résistance à l'effort. Les personnes avec un manque de fer souffrent de fatigue physique, de vertiges, d'impression de ne plus avoir de force ou d'essoufflement au moindre effort.

Seule une analyse sanguine réalisée chez le médecin permettra de déterminer son taux de fer. Elle définira le taux d'hémoglobine et le taux de ferritine (stockage du fer). Lorsque notre organisme manque de fer, nous parlons d'anémie, ce qui correspond à une diminution du taux de globules rouges. Il existe différents types d'anémies. La plus connue est l'anémie ferriprive ou hypochrome. Elle trouve son origine dans les pertes de fer (menstruations abondantes, saignements gastro-intestinaux), les apports insuffisants (enfants, adolescents, personnes âgées), les besoins augmentés (grossesse, lactation, sport) ou dans les troubles de la résorption (affections gastro-intestinales chroniques). Il y a aussi l'anémie post-hémorragique. La forme aigüe est liée à un accident et



doit être traitée par un médecin-urgentiste, alors que la forme chronique est une perte constante d'une petite quantité de sang, souvent inaperçue (saignements du tractus gastro-intestinal, ulcères, prise prolongée d'anti-inflammatoires). Ici, il est important de mettre fin à la cause. Enfin, il y a l'anémie par manque de vitamine B12 (anémie pernicieuse) ou par manque de vitamine B9 (anémie par carence en acide folique). Ces deux vitamines sont responsables de la formation de l'ADN dans les cellules de la moelle épinière et participent donc à la synthèse des globules rouges.

Quand l'alimentation ne suffit pas à augmenter les réserves en fer, votre droguiste peut vous proposer des compléments qui permettent d'avoir un fer hautement biodisponible. Il ne suffit pas d'apporter du fer, mais également d'aider le corps à l'assimiler. La préparation homéopathique de la droguerie Roggen «Ferrum compositum» (sous forme de spray) permet d'assurer une absorption et une utilisation optimale du fer. Dans le même ordre d'idée, les sels du D<sup>r</sup> Schüssler proposent un nouveau complexe en sachets pratiques à diluer

dans de l'eau. Selon une étude in vitro, le complément alimentaire Strath multiplie la biodisponibilité du fer par 6. Grâce à ses 60 substances vitales, il aide en plus lors de fatigue, stress, nervosité, manque de concentration et baisse du système immunitaire. Une tisane de verveine officinale, d'ortie et de mélisse peut être bue 2 à 3 fois par jour, alors que les semences d'ortie sont très intéressantes à ajouter dans son alimentation. VC

### Quand il y a trop de fer

Certaines personnes, plus facilement les hommes, ont un excès de fer dans l'organisme, nommé hémochromatose. Comme il n'existe pas de processus régulé pour l'élimination du fer et que ce dernier a un fort pouvoir oxydant, il est important de protéger les cellules du foie avec des plantes comme le chardon-Marie, la fumeterre et l'artichaut. Les complexes homéopathiques permettent également de réguler le métabolisme du fer et des saignées peuvent aider à diminuer cet excès.