

Notre corps a besoin de fer...

Mais combien ?

Il n'est pas facile de tordre le cou aux légendes et aux fausses informations. Ainsi, sur le fer.

Une des idées fortes est que nous pouvons combler notre manque de fer ou maintenir son taux en mangeant des épinards. N'en déplaise au marin du dessin animé Popeye, ce n'est qu'à cause de la distraction d'un chercheur que cette idée s'est incrustée. Il a en effet effectué des analyses et a trouvé 3mg de fer dans une feuille d'épinards mais il s'est trompé en recopiant le résultat et a ajouté un zéro. Il n'en fallait pas plus pour que, 100 ans après, certaines mamans gavent leurs enfants avec ce légume qui, bien apprêté, peut ma foi être délicieux!

Il n'empêche que certaines personnes souffrent de manque de fer. Non que notre corps en contienne beaucoup, quelques grammes seulement mais c'est un oligo-élément important. Quand il vient à manquer, la fatigue se fait rapidement sentir et certains organes ne mettent à ne plus fonctionner correctement. Chaque jour, nous ne pouvons faire autrement que d'en éliminer un peu, pertes de cellules, peau morte, micro-saignements etc...

Deux sortes de fer

Alors, où en trouver? Contrairement à la croyance, ce n'est pas dans les légumes mais bien dans des produits d'origine animale. Les végétaux ont du fer non-héminique au contraire de la viande, en particulier les abats et les poissons. Les carences qu'ont parfois les végétariens proviennent de ce que le corps absorbe moins bien le fer non-héminique.

Une idée préconçue qui ne va pas plaire à tout le monde, le petit verre de vin n'aide pas à l'assimilation du fer. Ni le café, ni le thé. Les tanins ne favorisent aucunement l'absorption, ils la freinent! Donc c'est bien si vous vous en passez ou si vous attendez un moment avec de boire le café après votre repas. Par contre, la vitamine C est une aide précieuse donc n'hésitez pas à en consommer, sous forme de fruits par exemple car elle augmente l'assimilation du fer.

Nous ne sommes pas tous égaux devant le fer! Les femmes ont besoin d'un apport de 1 mg alors que pour un homme, 9 suffisent. De plus, si la femme est enceinte, il lui en faudra 30 par jour. Un enfant se contentera de 7 à 8 mg par jour.

Complément en fer

Ne vous précipitez pas sur tout ce qui contient du fer, comme des compléments.

Certes, surtout si vous êtes végétarien, un supplément est nécessaire. Mais il convient de garder la mesure car trop en prendre a un effet oxydant! Il faut aussi savoir comment se comporte son corps et son sang avant d'en prendre. Il vaut mieux prendre le fer sous forme d'Orotate. Cette forme étant plus assimilable, tout en apportant une petite quantité évitant ainsi les désagréments au niveau intestinal.

Les jambes sans repos



Très désagréable pour la personne qui en souffre et pour vos amis, de voir vos jambes s'agiter avec frénésie peut être énervant aussi!

Une déficience en fer peut être à l'origine de ce symptôme, on a en tout cas des soupçons sérieux à ce sujet. Une étude américaine* estime que 5 à 10% de la population américaine souffre de ces mouvements incontrôlables (on la trouve sous www.medpagetoday.com/Neurology/GeneralNeurology/12455).

Les critères diagnostiques sont les suivants:

- **un besoin intense et irrésistible de bouger les jambes**, associé à des sensations désagréables;
- **l'amélioration partielle ou totale, mais passagère, par le mouvement.**
- **la survenue ou aggravation au repos ou en période d'inactivité**, lors d'un spectacle ou d'une réunion.
- **la survenue ou aggravation des symptômes dans la soirée ou la nuit.**

Dans les causes un article récent paru en janvier 2009 dans General Neurology décrit un système chimique dont les mécanismes de rétrocontrôle ne pourraient opérer pour stopper ces impatiences au niveau des jambes en raison de la déficience en fer.

Les femmes sont plus affectées que les hommes et c'est davantage à l'âge mûr que dans la jeunesse. Ce symptôme est également source de fatigue car il provoque très souvent des insomnies, avec l'obligation de se lever pour le soulager. Une supplémentation en fer toujours sous forme d'Orotate pourrait constituer un soulagement bienvenu.

NB une petite astuce : la pulpe de Baobab est riche en fer et en vitamine C ainsi que des Fructoligosaccharides pour la flore intestinale.

* Source reference: Lettieri CJ, Eliasson AH «Pneumatic compression devices are an effective therapy for restless legs syndrome» CHEST 2009; 135(1): 74-80