Le dire c’est bien

mais le FER c’est mieux

Chez un homme de 70 kg : 3-4 g de fer dans l'org
sans lui : rien ne fonctionne (1 cac)

75% du fer est héminique :

- Hémoglobine
- Myoglobine
- Hémines (catalases)

25% du fer est non héminique

- Ferritine (fer de réserve)
- Hémosidérine (fer de réserve)
- Transferrine (transport)
- enzymes

Perte quotidienne :

Femme : 20-40 mg de fer par jour

Homme : 1 mg de fer par jour

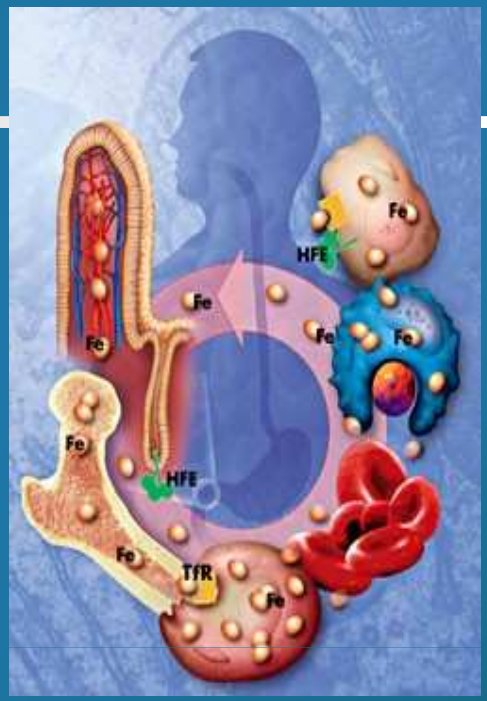
Besoins :

Homme : 10 mg car CUD FER = 10%

Pertes

- 60% des pertes sont intestinales
  - Renouvellement cellulaire
  - Sécrétions dig
- 40% des pertes
  - Chute des cheveux
  - desquamation

Le fer



- Le métabolisme du fer:

Les « collègues indispensables »
…. Le Cuivre, le Mn, la vitamine C

Métabolisme du fer

Il est dépendant du :

Cuivre (transport du fer) et du Manganèse

Et

Vitamine C

laurent TSCHANZ

Vitamine C

- Absorption du fer
- Incorporation du fer dans la ferritine + mobilisation
- Augmentation de la teneur intracellulaire en ferritine
- Retarde la dégradation de la ferritine
- Augmente la biodisponibilité du fer

Sources alimentaires de FER

ALIMENT / TENEUR (mg/ 100 g)

Sources de fer héminiques

- Boudin 20
- Coques, clovisses 10 - 12
- Foie 8 - 10
- Rognons 10
- Huîtres 8
- Oeufs 2,7
- Fruits de mer 2 à 5
- Boeuf 2
- Porc 2 à 2,5
- Poisson 2
- Volaille 2

Sources de fer non héminiques

- Farine de soja 12
- Lentilles 8
- Pois chiches 7
- Légumes secs 6-7
- Germes de soja 6
- Amandes, noix 4,5
- Germe de blé 4 - 6
- Chocolat 4
- Epinards 3 - 4
- Pissenlits 3
- Cresson 2,5
- Tofu, lait de soja 2
- Pain complet 2
- Pâtes complètes 1

Déficiences en fer

Manque d'apports en fer :

Héminiques : boudins, fruits de mer, abats, œufs, viandes, poissons, volailles

Non héminiques : farine de soja, lentilles, pois chiches, légumes secs, germes de soja, amandes, noix, germes de blé, chocolat, épinards, cresson …

Signes de déficience

- PRECOCE:
  - Réduction des performances physiques, intellectuelles et troubles psychiques
  - Fatigue mentale et physique
- TARDIFS :
  - Paleur cutaneo muqueuse
  - Chute de cheveux, dyspnée, stomatite
  - Palpitations, tachycardies ...
  - Stagnation de la croissance, atonie chez nourrisson

Absorption du fer

Lait maternel : 30%

Viandes : 16-22%

Poissons : 10-15%

Légumes secs : 3-4%

Maïs : 3-4%

Riz : 1-2%

CUD FER = 10% en moyenne

Les inhibiteurs

Les tanins

Les phytates (son)

Les polyphénols (thé)

Le calcium (compétition)

Le café, thé

Le jaune d’œuf

Le thon ?

Il faut doser :

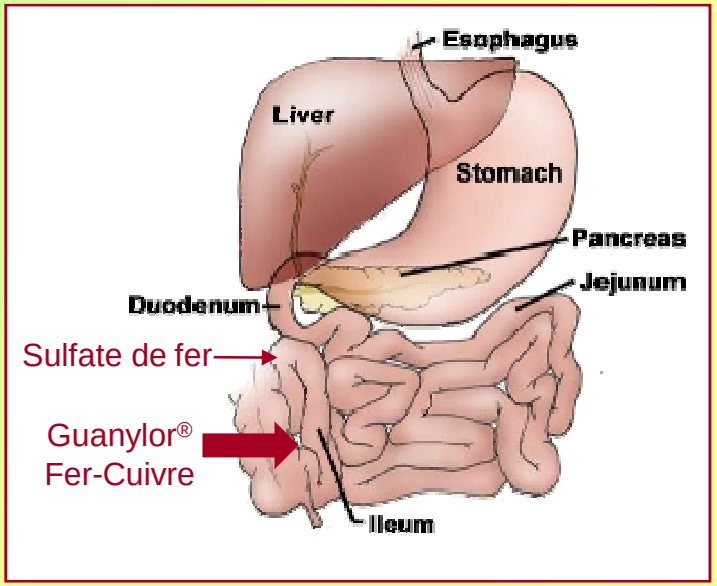
- Le fer sérique (traduit seulement la fin de course du GR)
- Transferrine
- Cst
- Ferritine
- Recepteur soluble de la transferrine

Les vecteurs du fer

Le Guanylor® :

un ingrédient breveté pour une meilleure absorption des minéraux à travers la barrière intestinale.

- Un mélange spécifique de levures;
- Une complexation entre les composants de la levure et le minéral;
- Une étude in vivo aux résultats significatifs chez le rat.



laurent TSCHANZ

Institut Européen de Diététique et Micronutrition

UNIVERSITÉ DE BOURGOGNE

Protocole sub-carence martiale

- **2 gélules de Guanylor* Fer/Cuivre /jour: 3 mois,**

Associer 1 sachet de Probiotique/ jour pendant 2 à 3 mois mois, si trouble digestif

Solution

Modifier certaines habitudes alimentaires

Complémentation :

guanylate FE-CU

+ probiotiques (si malabsorption)

+ boissons de l'effort (pour éviter ischémie)

+ diminuer les kms d'entraînement