

Le déficit nutritionnel le plus répandu au monde...

Je vous avais promis des révélations spectaculaires sur le fer pour améliorer vos capacités physiques, votre mémoire, votre moral...

La carence en fer est la première cause des anémies carenciales et atteint, en particulier, les enfants et les femmes en âge de procréer.



Voici donc ces révélations.

Mais avant de vous les donner, une fois de plus, sur un plateau d'argent, je vous demande d'accepter de lire une phrase et demie d'un des épais rapports que j'ai dû décortiquer la nuit dernière pour vous préparer votre lettre d'aujourd'hui :

« *La synthèse physiologique basale de l'hepcidine est activée via la protéine HFE (protéine membranaire de type HLA, Human Leucocytes Antigens, de classe I non classique), mutée dans les cas d'hémochromatose héréditaire. Dans des conditions de surcharge en fer, la synthèse de l'hepcidine est activée via le récepteur à la transferrine RTF2 et HJV (HémoJuVénile) (protéine transmembranaire mutée dans la forme juvénile de l'hémochromatose)...* »¹

Il me semble intéressant de citer cet extrait, représentatif de la teneur générale de ma documentation, pour souligner une caractéristique très importante de la médecine moderne :

Si vous n'avez pas des qualifications avancées en chimie, vous n'avez aucune chance de comprendre ce qui se passe au niveau cellulaire.

Or, c'est là que les conséquences d'une mauvaise nutrition commencent à se manifester : vous manquez d'une enzyme, d'un acide aminé, d'une co-enzyme, d'une vitamine, et certaines réactions moléculaires se bloquent. La cellule commence à souffrir, ne remplit plus sa fonction. Si la carence perdure, le mal se propage. C'est la maladie qui commence.

Or, si la biochimie fait partie de la formation générale des médecins, ils ont déjà tellement de connaissances à absorber dans tous les autres domaines pour pouvoir diagnostiquer et traiter les

myriades de maladies, qu'il leur est quasiment impossible de commencer à se pencher sur les subtilités des interactions entre les gènes, les acides aminés, les acides gras, les protéines...

Ajoutons à cela que la plupart des médecins sont tellement massacrés de charges et d'impôts qu'ils manquent de temps pour se tenir à jour.

Pour générer un revenu net de 4000 € par mois, après paiement de leur loyer, charges, secrétariat, charges sociales et impôts divers, ils doivent faire 500 consultations par mois, soit 25 par jour en moyenne...

On se retrouve donc aujourd'hui dans la situation paradoxale où des biochimistes, non médecins, font des découvertes sur le fonctionnement de l'organisme que la plupart des médecins ont le plus grand mal à suivre. Ces découvertes ne sont donc pas mises à profit à grande échelle pour soigner les patients.



Ce qui nous amène à notre sujet d'aujourd'hui, le fer.

La plupart des médecins continuent aujourd'hui à prescrire à leurs patients manquant de fer (femmes enceintes, personnes âgées, enfants en période de croissance et bien sûr, personnes souffrant d'anémie), du fer sous forme minérale.

Ces désagréments sont bien connus. Mais la seule « solution » proposée est généralement de limiter les doses, avec le risque que vous n'en preniez pas assez pour compenser vos déficits.

Il existe pourtant des solutions que les biochimistes connaissent désormais parfaitement. Mais encore faut-il, notamment, étudier les différents acides aminés avec lesquels le fer peut se lier, pour créer une forme chimique organique (et non minérale) qui ne risquera pas d'agresser vos voies gastro-intestinales.

Il faut aussi comprendre que pour jouer son rôle dans l'organisme, le fer a besoin de co-facteurs particuliers. L'un d'eux venant à manquer, prendre plus de fer est aussi vain que d'ajouter de l'essence dans votre réservoir parce que la batterie de votre moteur est à plat.

Des co-facteurs sont des éléments chimiques qui interviennent dans les processus métaboliques.

Par exemple, vous savez sans doute que la première fonction du fer dans votre organisme est de permettre la production de globules rouges (hémoglobine).

Si vous manquez de fer, vos globules rouges perdent leur belle forme sphérique, s'aplatissent, puis se creusent. Enfin, leur nombre diminue. Votre sang, manquant de globules rouges, ne transporte plus convenablement l'oxygène vers vos organes.

Il n'est donc pas étonnant que vous vous sentiez fatigué, puis de plus en plus faible.

Vous éprouvez des vertiges, des maux de tête, des palpitations. Vos amis s'effrayent de votre teint, qui, de pâle, vire au jaune...

1. Négrier I., de Roissart H., « Feralim, une alternative à la supplémentation en fer. Efficacité et tolérance », Laboratoires Loric, septembre 2006, p 9.

La chevelure souple, brillante et volumineuse de votre adolescence, qui faisait votre fierté, devient bientôt un sujet de préoccupation : vos cheveux secs, cassants ne tardent pas à se raréfier.

Votre médecin a immédiatement diagnostiqué une anémie.

Mais, pour que le fer soit absorbé par l'organisme, il est indispensable de vous donner aussi du manganèse, du cuivre, du molybdène, des vitamines B6, B9 et B12, ainsi que de la vitamine C, de la taurine, de la lactoferrine, des caroténoïdes et des oligosaccharides pour protéger vos muqueuses.

Résultat, en prenant du fer seul, vous vous retrouvez, ainsi que nous l'avons dit, avec de pénibles diarrhées. Mais le mal ne s'arrête pas là : vos compléments en fer nourrissent des bactéries dans vos voies digestives qui provoquent bientôt une infection. Le fer, en excès et sous forme ionisée, entraîne surtout la formation de radicaux libres particulièrement agressifs, qui pourront induire un cancer du colon ! ²

Pire encore, l'accumulation de fer dans votre organisme (foie, cœur, rate, cerveau) cause également d'autres dommages : elle est responsable de maladies graves comme l'hémochromatose, de certaines maladies neurodégénératives et d'autres formes de cancer. ³

C'est le prix à payer d'une information incomplète, les fruits vénéneux de l'ignorance... Heureusement, des travaux poussés de biochimistes nous permettent aujourd'hui d'avoir à portée de la main des solutions simples pour suppléer à nos carences en fer, sans courir aucun des risques liés à une mauvaise absorption du fer par l'organisme.

Comme vous le savez maintenant, le déficit en fer est le déficit nutritionnel le plus répandu au niveau mondial et atteint un milliard d'individus. Il concerne aussi bien les pays en voie de développement que les pays industrialisés.

De plus, la grande étude nutritionnelle SUVIMAX⁴ menée par l'Inserm sur la population française, dont les résultats ont été rendus en 2003, a estimé que

23 % des femmes en âge de procréer souffrent d'une déplétion totale de leurs réserves en fer.

Oui, vous avez bien lu, une déplétion totale, et on se demande comment ces femmes font, dans ces conditions, pour porter des enfants, faire carrière, partir en vacances à la montagne ou à l'autre bout du monde, tenir leur maison, faire les conduites, sortir le samedi soir, tout en restant agréables et bien disposées avec leur entourage.

En effet, le manque de fer n'entraîne pas seulement une réduction de la capacité physique à l'effort, une diminution des performances intellectuelles, une moindre résistance aux infections, des perturbations au cours de la grossesse, des perturbations de la température interne.⁵ Selon d'autres sources, les personnes manquant de fer « peuvent présenter d'autres symptômes tels que : démotivation, état dépressif, maux de tête, vertiges, douleurs musculaires, fatigue pouvant aller jusqu'à la perte de connaissance. »⁶



Peut-être est-ce une explication du succès des clubs de vacances, des thalasso, balnéo, vino et algothérapies.

Lorsque vous vous sentez vidé, échapper aux charges de la vie quotidienne devient un fantasme.

Vous rêvez de calme, de silence, de nuits de douze heures de sommeil profond, d'interminables siestes, de vacances passées dans un lit ou sur un transat. Ce désir de torpeur peut s'expliquer par votre vie trépidante.

Il peut aussi venir d'une carence en fer, qui vous prive d'une source essentielle d'énergie.

Remédier à votre déficit en fer sera plus efficace qu'enchaîner les séjours en centres de remise en forme, et surtout moins cher (je n'ai rien contre les vacances de rêve ; mais vous vous amusez d'autant plus dans les bains de boue et les cascades d'eau chaude que vous vous sentirez par ailleurs en forme, et non comme une limace).

En effet, le fer permet à vos globules rouges de mieux transporter l'oxygène vers vos muscles et votre cerveau, ce qui augmente votre tonus musculaire, votre moral et vos capacités intellectuelles.

L'effet est d'autant plus fort que le fer intervient également à l'intérieur même de vos cellules pour réaliser la contraction musculaire (par la myoglobine) et qu'il participe aussi directement à la production d'énergie du métabolisme cellulaire (par la formation d'ATP, Adhénosine TriPhosphate).

Il est donc nécessaire de se compléter en fer, lorsqu'on est en déficit. C'est une situation commune chez les personnes qui perdent du sang, ce qui est bien sûr le cas des femmes en âge Les femmes enceintes, ou qui allaitent, elles, ont de si grands besoins en fer qu'il leur est pour ainsi dire impossible de les couvrir uniquement par l'alimentation.

Le problème, comme nous l'avons vu, est que les compléments de fer les plus souvent prescrits sont à base de fer minéral (chlorure ou sulfate ferreux), très mal assimilé par l'intestin.

2. Seril D. N. et al., 2003.

3. Papanikolaou G., Pantopoulos K., 2005 ; Valko M. et al. 2005)

4. SU.VI.MAX (SUpplémentation en Vitamines et Minéraux Anti-oXydants) est une étude qui a été lancée le 11 octobre 1994 en vue de constituer une source d'informations sur la consommation alimentaire des français et leur état de santé. Menée par Serge Hercberg, directeur de l'unité Inserm Epidémiologie nutritionnelle, elle a porté pendant huit ans sur 13 017 hommes et femmes de 35 à 60 ans, qui ont absorbé chaque jour des doses nutritionnelles de vitamines et minéraux antioxydants sous forme de capsule. La moitié d'entre eux prenait un placebo. Cette étude a été menée en double aveugle, c'est-à-dire que ni les médecins ni les sujets n'étaient informés de ce que contenait la capsule qui leur était donnée.

5. Galan P. et al., 1984 ; Hercberg S., 1988 ; Hercberg S. et Galant P., 1989 ; Hercberg et al., 1990.

6. Négrier I., de Roissart H., « Feralim, une alternative à la supplémentation en fer. Efficacité et tolérance », Laboratoires Loric, septembre 2006, p 12.

Ce fer minéral provoque de plus des effets indésirables importants (perturbations gastro-intestinales), et il est très gros producteur de radicaux libres agressifs.

Les formes organiques simples sont mieux absorbées (ascorbate, fumarate, gluconate et férédétate) mais elles ont les mêmes effets secondaires indésirables.

La solution est de vous tourner vers des compléments alimentaires de fer, dont plusieurs utilisent du fer lié à des acides aminés (biglycinate de fer, pidolate, aspartate) qui possède lui aussi un taux d'assimilation 4 fois supérieur au fer minéral, sans provoquer d'inflammation intestinale.

Le problème est que, si le fer passe ainsi mieux dans le sang, tout en produisant moins d'effets indésirables sur l'intestin, cela ne veut pas dire pour autant que vos cellules pourront le métaboliser, si vous manquez des co-facteurs indispensables.

Nous avons vu qu'il est indispensable d'apporter à votre corps, en même temps que du fer, du manganèse, du cuivre, du molybdène, des vitamines B6, B9 et B12, ainsi que de la vitamine C et des caroténoïdes (précurseurs de la vitamine A).

Seuls deux compléments alimentaires sur le marché, à ma connaissance, apportent tous ces cofacteurs.

Cependant, la sélection du produit le mieux adapté aux besoins d'un organisme carencé, va finalement s'opérer sur ces deux critères :

- La forme de fer, qui ne doit surtout pas présenter d'agressivité pour la muqueuse intestinale.

- Et point très important, déterminant, l'absence de calcium, dont tous les biochimistes savent pourtant qu'il est susceptible d'inhiber l'absorption du fer... (si vous prenez un complément de minéraux, qui contiendra sans doute du calcium, il faut donc veiller à ne pas le prendre au même repas que votre complément de fer).

Il est apparu que seul, le complément alimentaire Feralim (Lorica), contient une bonne forme de fer, nous l'avons vu plus haut (biglycinate), et pas de calcium.

A noter que Feralim a en outre l'avantage de contenir de la lactoferrine. Il s'agit d'une protéine qui se trouve en grande quantité dans le colostrum, le premier lait maternel. C'est un bactéricide et

antifongique naturel puissant, dont les bébés ont besoin pour lutter contre les infections, mais qui peut également vous faire du bien.

L'avantage d'avoir de la lactoferrine dans un complément alimentaire de fer est qu'elle se lie au fer dans l'estomac et est ensuite bien absorbée par l'organisme. Le fait que le fer soit lié à la lactoferrine fait qu'il n'ira pas ensuite nourrir les mauvaises bactéries dans l'intestin (E.coli, Streptococcus et Clostridium). La lactoferrine est aussi un excellent antioxydant et un régulateur de la flore intestinale (Bifidus). En prime, Feralim contient des prébiotiques, qui sont des substances impossibles pour nous à digérer, qui passent donc intactes dans notre intestin où elles stimulent la microflore intestinale.

Selon une étude publiée par les laboratoires Lorica, qui ont développé Feralim et qui le commercialisent, les doses à prendre sont les suivantes :

- Dans le cas d'un déficit modéré en fer, hors grossesse (taux d'hémoglobine 11-12 g/100 ml), 3 comprimés de Feralim par jour suffisent à rétablir des taux normaux
- Dans le cas d'un déficit modéré en fin de grossesse ou d'un déficit important hors grossesse (taux d'hémoglobine 10-11 g/100 ml), 6 comprimés par jour deviennent nécessaires.
- En cas de déficit plus grand encore (taux d'hémoglobine <10g/100ml), des doses supérieures sont nécessaires mais un avis médical est conseillé car vous dépassez alors les doses maximales acceptables en fer selon la législation européenne (28 mg par jour, soit deux fois les AJR = 14mg/j).

La reconstitution des réserves en fer de l'organisme demande plusieurs mois (3 à 6 mois, selon le déficit et les doses quotidiennes). C'est néanmoins un investissement intéressant parce que le fer joue des rôles multiples pour apporter de l'énergie à l'organisme.

Pour rentabiliser au maximum la prise d'un complément alimentaire de fer, évitez de consommer simultanément des tannins (café, thé), des caséines alpha (lait de vache), des céréales complètes, des légumineuses et des polyphénols (vin, cassis), qui, eux, se lient au fer et empêchent son absorption par l'intestin.