

Assimilation du fer

Malgré une offre alimentaire abondante, le déficit ou la carence en fer représentent un problème majeur dans les pays développés (7 à 30 % des enfants, 23 % des femmes et 60 à 77 % des femmes enceintes).

Une supplémentation en fer est alors nécessaire. De nombreux produits apportant une supplémentation en fer sont disponibles sur le marché, mais nombre d'entre eux ne tiennent que partiellement compte de l'agressivité du fer ionisé pour les muqueuses digestives.

Feralim®G, mis au point depuis plus de 15 ans, a été le premier à tenir compte à la fois des connaissances les plus récentes relatives au métabolisme du fer.

En effet, le bisglycinate de fer est une association entre du fer et un acide aminé (glycine), ce qui permet de résister aux acides de l'estomac et de passer plus facilement la barrière intestinale.

La plupart des compléments alimentaires sont sous forme de sulfate de fer ou d'oxyde de fer. Ces formes sont plus agressives pour la sphère digestive et peuvent entraîner des effets indésirables.

Justification d'une supplémentation en fer

Le fer existe bien évidemment sous différentes formes dans l'alimentation, mais pour certaines personnes, comme les femmes en âge de procréer et les enfants en croissance, dont les besoins en fer sont physiologiquement élevés, les apports alimentaires ne suffisent pas, dans la majorité des cas, à couvrir les pertes. Les personnes âgées, quant à elles, voient leur capacité d'absorption diminuer avec l'âge et présentent également des risques de carence en fer malgré des apports alimentaires suffisants.



Les femmes, en cumulant plusieurs facteurs de risque (besoins élevés liés au cycle mensuel, faible consommation de produits carnés, abus de thé ou de café), les enfants en cours de croissance et les personnes âgées (souvent déficitaires en vitamines B9 et B12) sont les plus susceptibles de développer un déficit en fer. C'est à eux que s'adressent particulièrement les compléments alimentaires riches en fer.

Les manifestations d'un déficit en fer

Le déficit en fer se constate par des taux hématologiques inférieurs aux normes suivantes :

13 à 17 g d'hémoglobine, 20 à 250 µg de ferritine chez la femme.

