

Baisse de tonus ? Et si c'était un manque de fer ?

Publié le 16/05/2019

|
5 minutes de lecture

|
Ecrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Fer et nutrition

En cas de fatigue et de baisse de tonus, nous avons souvent tendance à incriminer notre mode de vie trop stressant et trop dense. Mais s'il s'agissait simplement d'un manque de fer ?

Le fer, minéral essentiel

Peut-être moins célèbres que les vitamines mais tout aussi essentiels, les minéraux doivent être apportés en quantité suffisante à l'organisme. C'est le cas du [fer](#), l'un des minéraux les plus importants pour l'organisme. Il aide à **réduire la fatigue et contribue à un métabolisme énergétique normal**. Élément constitutif des globules rouges, **le fer contribue également au transport normal de l'oxygène**, molécule indispensable à la survie des cellules. Les conséquences d'un déficit en fer peuvent donc être importantes. Une mauvaise oxygénation cellulaire entraîne inévitablement une altération du fonctionnement des cellules et de l'organisme, qui se traduit le plus souvent par **une baisse d'énergie et une pâleur**¹.

Les femmes, une population plus vulnérable

Bien que le manque de fer puisse concerner l'ensemble de la population, les femmes sont une population plus exposée à ce phénomène. Ainsi, **71%² des femmes âgées de 15 à 54 ans** sont concernées par un **déficit en fer**. Ce phénomène s'explique en partie car les besoins des femmes sont beaucoup plus importants que ceux des hommes, du moins jusqu'à la ménopause.

Les bons réflexes pour une santé de fer !

Votre organisme est incapable de synthétiser le fer. Celui-ci doit donc impérativement être apporté par l'alimentation, à raison de **9 mg par jour pour les hommes** et **jusqu'à 35 mg par jour pour les femmes**³.

- **Privilégiez les aliments riches en fer héminique** (viandes et poissons) : sous cette forme, le fer est mieux assimilé par votre organisme.
- Veillez également à **limiter votre consommation de thé** car celui-ci peut nuire à l'assimilation du fer.
- **Pensez aux compléments alimentaires** : ils permettent d'apporter à votre organisme du fer facilement assimilable. Par ailleurs, leur formule contient souvent des co-facteurs d'assimilation tels que les vitamines C, B2, B6, B9 et la taurine pour une meilleure efficacité.

¹Zimmermann MB. and Hurrell RF. 2007 *Lancet* 11;370(9586):511-20. ²Touvier M. et al. *Vitamin and mineral inadequacy in the French population : estimation and application for the optimization of food fortification*. *Int J Vitam Nutr Res* 2006, **76(6)** : 343-51. ³*Apports Nutritionnels Conseillés pour la population française, 3^{ème} édition*.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION

Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

"Ces articles pourraient vous intéresser