



# Le fer – le carburant du corps.

Le fer doit remplir d'importantes fonctions dans notre corps. Il est un composant de l'hémoglobine de couleur rouge, ainsi que de la couleur des muscles, la myoglobine et, en tant que tel, il est responsable du transport de l'oxygène dans le sang, respectivement du stockage de l'oxygène dans la musculature. Le fer participe à la formation de différents systèmes d'enzymes et il accomplit certaines fonctions dans l'obtention de l'énergie cellulaire. Normalement, l'oligoélément fer, d'importance vitale, est absorbé par le canal de l'alimentation.

Tout individu peut souffrir d'une carence de fer. Toutefois, certains groupes de personnes sont en danger en raison d'un besoin de fer accru. Il s'agit en l'occurrence de femmes en âge de procréer, suite à leurs règles, de femmes enceintes et celles qui allaitent, de jeunes femmes et de sportifs. En général, une carence ne se manifeste, en cas d'alimentation végétarienne ou végétalienne, pas plus fréquemment que chez les non végétariens, car les végétariens et les végétaliens consomment des quantités plus importantes d'aliments d'origine végétale.

## Comment une carence en fer se manifeste-t-elle ?

Les premiers symptômes de carence en fer peuvent se manifester sous la forme de fatigue et de surmenage, car les cellules du corps ont besoin de fer pour gagner de l'énergie. De même, des faiblesses de concentration et de performance, ainsi que des chutes de cheveux peuvent être des signes de manque de fer. Chaque fois que l'apport de fer livré par les aliments est insuffisant, le corps fait appel, en cas de périodes de carence, aux réserves de fer, la ferritine. Ce qui

explique pourquoi une carence de fer due à l'alimentation ne se manifeste que lentement, mais qu'elle peut provoquer des symptômes tels que, par exemple, pâleurs, maux de tête et vertiges.

Dans la nourriture, le fer est présent sous deux formes, dans la viande, ou sous une forme un peu moins facile à utiliser, le fer ionique, qui se trouve dans les denrées végétales. Le premier de ces fers est mieux absorbé par le corps, alors que le fer présent dans les denrées végétales, combiné avec

la vitamine C ou l'acide citrique, est amélioré à tel point que les résultats sont identiques.

D'autres combinaisons, par exemple avec l'acide phytique, l'acide oxalique, les tannins, le calcium et le phosphate, peuvent de nouveau diminuer l'absorption du fer. En particulier les végétariens ne devraient par conséquent par boire de café ni de thé noir pour accompagner leurs repas ou à la fin de ceux-ci. Avec la régulation du corps par le biais de la constitution et de la diminution des réserves de fer, l'apport et la résorption irréguliers

sont équilibrés dans une certaine mesure. S'il est certain que le fer est d'une importance vitale, il n'en demeure pas moins qu'il faut absolument éviter une dose trop élevée.

## Manger de manière équilibrée

La meilleure précaution à prendre contre une carence de fer consiste à avoir une alimentation complète et équilibrée comportant une proportion élevée de produits frais. Les aliments affichant de bonnes valeurs en fer sont: l'amarante, le quinoa, le millet, les flocons d'avoine, le pain de seigle, les légumes secs, les granulés de soja, le tofu, les betteraves, les brocoli, les carottes, les courgettes, les graines de courge, les graines de sésame et de lin, les amandes et les noisettes, ainsi que les fruits secs. De même, les épices et les herbes séchées, telles que

les orties, le thym, le cardamome, le persil et la menthe contiennent, à l'état sec, beaucoup de fer tout en apportant encore une note de changement dans la nourriture.

Les besoins journaliers en fer peuvent être couverts de manière naturelle en choisissant correctement les aliments. MORGA, le spécialiste d'une alimentation végétarienne complète, recommande les produits que voici:

- l'amarante, le quinoa, le millet doré, les flocons d'avoine de Holle
- les légumes secs de Holle
- les granulés et les cubes de soja comme substitut de la viande
- les graines de courge, le sésame, les graines de lin de Holle
- les noix et les fruits secs d'ISSRO
- la boisson de santé au fer de Holle
- les vegicaps fer



## Les véritables stimulants de MORGA.

En cas de fatigue et de symptômes de carence en fer:

- MORGA Wellness Drink au fer avec vitamine C et au délicieux goût de framboise
- BIOREX fer vegicaps avec vitamine C



MORGA AG · CH-9642 Ebnat-Kappel  
www.morga.ch

En vente dans les drogueries, les magasins de produits diététiques et d'alimentation spécialisés et bio.