

# LE RÔLE DU FER

Il est largement reconnu que le fer est indispensable au bon fonctionnement du corps humain, et en particulier à l'oxygénation des tissus. Cet élément chimique est en effet nécessaire à la synthèse de deux molécules clés pour le transport et l'utilisation de l'oxygène par l'organisme :

- l'hémoglobine qui est une protéine située à l'intérieur des érythrocytes (globules rouges) et qui contribue au transport de l'oxygène depuis les poumons vers les différents tissus ;
- la myoglobine qui est quant à elle une protéine présente au niveau des muscles et qui participe au stockage de l'oxygène.

Le fer intervient également à d'autres niveaux. Il participe notamment :

- à la croissance, au développement et au fonctionnement normal des cellules ;
- à la synthèse de certaines hormones et tissus conjonctifs ;
- au métabolisme énergétique normal ;
- au fonctionnement normal du système immunitaire ;
- au maintien des fonctions cognitives normales.

La supplémentation en fer est destinée aux personnes présentant une carence ou un risque de carence. Le risque est particulièrement accru chez les femmes enceintes, les femmes ayant des règles abondantes, les végétariens, les végétaliens, les personnes présentant des troubles gastro-intestinaux, ainsi que chez les sportifs.

## Fatigue physique et mentale

Certains états de fatigue et d'épuisement peuvent être liés à un manque en fer. Une supplémentation peut alors présenter une

action anti-fatigue et venir soutenir les performances physiques et intellectuelles.

## **Immunité**

De la même façon, un manque en fer peut avoir un impact négatif sur les défenses de l'organisme. Une supplémentation peut alors présenter des bénéfices sur la prévention des agressions par des agents pathogènes.

## **Anémie ferriprive par carence en fer**

L'anémie ferriprive est la conséquence d'une carence en fer. Elle est caractérisée par une baisse anormale du taux d'hémoglobine dans le sang. Pour rappel, cette protéine contribue au transport de l'oxygène au sein de l'organisme. Une anémie ferriprive peut ainsi avoir un impact sur de nombreuses fonctions. Elle peut se manifester par de la fatigue, une pâleur, des palpitations, une diminution des fonctions immunitaires ou bien encore une baisse des performances intellectuelles et physiques.

## **Dosage et posologie**

Etant indispensable au bon fonctionnement de l'organisme et nécessitant une source externe, le fer fait l'objet de recommandations par les autorités de santé publique. En France, l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) a établi des apports nutritionnels conseillés (ANC) pour le fer :

- 9 mg/j pour l'homme et la femme ménopausée ;
- 16 mg/j pour la femme non ménopausée ;
- entre 7 à 14 mg/jour pour les enfants de 3 à 17 ans.

# **Contre-indication, danger(s) et effet(s) secondaire(s)**

**Contre-indications** : Les suppléments en fer sont destinés aux personnes présentant une carence avérée ou un risque accru. En cas de doute, un avis médical est recommandé. L'usage de suppléments en fer est déconseillé aux personnes présentant un alcoolisme chronique ainsi qu'à celles souffrant de certaines pathologies digestives (colite ulcéreuse, maladie de Crohn, ulcère gastroduodéal).

**Effets secondaires** : L'usage de suppléments en fer doit se faire avec précaution car il peut exposer à des effets indésirables. Aux doses recommandées, les effets secondaires sont mineurs. Il a notamment été reporté des nausées, des vomissements, des douleurs abdominales, une constipation ou une diarrhée.

Il est important de ne pas consommer le fer en excès car une intoxication peut survenir et avoir de graves répercussions. Une intoxication en fer peut induire des douleurs articulaires, des troubles cardiaques ou encore une cirrhose du foie. Une prise massive peut également conduire à un empoisonnement se manifestant par des problèmes au niveau du foie et des reins, un état de choc, voire un coma. Pour éviter un surdosage, il est généralement conseillé de réaliser une cure de fer sous contrôle médical.

## **Interaction(s)**

Les études ont montré que l'usage de suppléments de fer pouvait interagir avec certains médicaments et en réduire l'efficacité. Cela a notamment été constaté avec des antibiotiques appartenant à la familles des cyclines et des quinolones, des hormones thyroïdiennes ainsi que des traitements médicamenteux contre l'ostéoporose. Pour éviter

toute interaction, un avis médical est recommandé aux personnes suivant un traitement médical