

La lettre Néo-nutritic

Que ton aliment soit ton premier médicament - Hip

Chère lectrice,
Cher lecteur,

Les femmes en âge de procréer et les végétariens sont nombreux à souffrir d'une carence en fer (anémie ferriprive).

Selon l'OMS, 30 % de la population mondiale serait touchée par l'anémie [1].

C'est au point que les industriels enrichissent leurs produits en fer, comme les céréales du petit-déjeuner, la farine, le riz et les pâtes.

Que risquez-vous ?

Lorsqu'elle n'est pas traitée, l'anémie peut provoquer des troubles cardiaques (le muscle cardiaque étant trop stimulé).

Le problème est que les symptômes sont assez discrets :

- Teint pâle ;
- Pieds et mains froids ;
- Rythme cardiaque accéléré ;
- Fatigue anormale ;
- Baisse de l'endurance ;
- Maux de tête ;
- Baisse des performances intellectuelles.

De quelle quantité de fer avez-vous besoin ?

Les femmes de 14 à 50 ans : 15 à 18 mg par jour.

Les hommes et les **femmes ménopausées** : 8 mg par jour.

Les femmes enceintes : 27 mg par jour.

Les enfants de 7 mois à 13 ans : minimum 7 mg par jour.

L'inhibiteur du fer dont personne ne parle

Pour combattre une carence en fer, commencez par manger plus viande (si vous le pouvez).

Ensuite, il faut savoir que le thé et le café contiennent des tannins qui stoppent l'absorption du fer. Évitez donc d'en boire au moment des repas.

Pour améliorer votre absorption du fer, mangez **plus acide** (agrumes, tomates), et augmentez vos apports en **vitamine C**.

Bien sûr, vous pouvez prendre un complément alimentaire de fer pour consolider vos réserves (ma formule de référence, c'est [Feralim](#) de Lorica).

Mais il y a un autre inhibiteur de l'absorption du fer dont personne ne parle... c'est le **calcium**. Evidemment, personne ne lit les notices de compléments, mais il est pourtant bien précisé d'éviter le mélange complément de fer et produits laitiers.

Dans un pays comme la France où l'on consomme beaucoup de produits laitiers, c'est une information qui devrait être mieux connue.

Petite note à part : Je me suis toujours demandé pourquoi la Torah interdisait aux Juifs de manger de la viande et des produits laitiers en même temps (donc exit le cheeseburger). On ne trouve aucune explication, même dans le Talmud [2]. Si je puis me permettre, l'antagonisme calcium/fer pourrait être l'origine de cette antique sagesse divine : quelqu'un qui mélangerait souvent viande et produits laitiers s'exposerait à une dangereuse carence en fer.

La poêle de ma grand' mère

Il existe une dernière manière peu connue d'augmenter vos apports en fer.

Peut-être vous souvenez-vous du matériel de cuisine de nos grands-mères ? Casseroles en cuivre, mais surtout **poêles en fonte brute** (noires et très lourdes).

Or la fonte c'est n'est ni plus ni moins que du fer auquel on a mélangé du carbone.

A chaque fois que vous cuisinez dans de la fonte, quelques milligrammes de fer vont se retrouver dans votre assiette.

Ce n'est pas beaucoup mais vos apports journaliers en fer se mesurent également en milligrammes.

Une équipe de chercheurs a calculé le surplus de fer apporté par une cuisson à la fonte [3].

Voici leurs résultats [4] :

	Poêle sans fonte	Poêle en fonte
Sauce tomate	0,69 mg de fer	5,77 mg de fer
Oeuf au plat	1,84 mg de fer	3,84 mg de fer
Lard	1,29 mg de fer	1,92 mg de fer
Riz	0,86 mg de fer	1,97 mg de fer
Hamburger	2 mg de fer	2,29 mg de fer
Crêpe	0,81 mg de fer	1,31 mg de fer

Tout dépend donc de ce que vous cuisinez.

La sauce tomate, l'œuf et le riz absorbent plus le fer. Les viandes l'absorbent moins.

Neo-nutritic

La lettre de la nutrition

Cet oligoélément crucial pour votre santé

Le fer est un oligoélément indispensable au bon fonctionnement de votre organisme.

C'est bien simple : vous ne pouvez pas être en bonne santé si vous manquez de fer.

Le fer est un minéral indispensable pour jouir d'une bonne santé

Au début du XXe siècle, le chimiste français Gabriel Bertrand a découvert que la présence du fer, bien qu'en toute petite quantité, jouait un rôle essentiel au sein de notre organisme.

Le fer est présent dans l'hémoglobine des globules rouges qui transportent l'oxygène vers les cellules de votre corps. Il est également présent dans la myoglobine, une substance qui aide vos muscles à mettre de l'oxygène en réserve.

Le fer participe à plusieurs processus vitaux :

- Il joue un rôle essentiel dans la production de l'adénosine triphosphate (ATP), la molécule d'énergie de chacune de vos cellules.
- Il aide votre système immunitaire à résister aux infections.
- Il participe à la régulation de plusieurs fonctions essentielles dont la température de votre corps et votre résistance à l'effort.
- Il intervient dans le développement de vos fonctions cognitives et la production de vos neurotransmetteurs.

Selon l'Organisation mondiale de la santé, environ 25 % de la population mondiale souffre d'anémie, un manque de globules rouges dans le sang [1]. La moitié de ces cas serait due à une anémie ferriprive (carence en fer) qui se caractérise par une diminution du nombre de globules rouges dans le sang ou de leur teneur en hémoglobine.

Une anémie légère n'a pas de conséquence grave sur la santé mais provoque tout de même une grande fatigue physique, l'impression de « ne plus avoir de force », des vertiges, une déprime, les jambes qui flageolent ou un essoufflement au moindre effort.

Si vous souffrez de ces symptômes, il est possible que l'origine de ces troubles soit une carence en fer.

Si la carence en fer n'est pas traitée, elle entraîne parfois de graves problèmes de santé comme des troubles cardiaques ou, pour les femmes enceintes, un risque accru de naissance prématurée.

De nombreux facteurs peuvent causer une carence en fer

Dans notre alimentation, on trouve le fer sous deux formes : le fer héminique hautement biodisponible (taux d'absorption 15 à 20 %) qui provient de la viande et du poisson, et le fer non héminique (taux d'absorption 3 à 5 %), que l'on trouve dans les

végétaux, les produits laitiers et les œufs.

Le fer des aliments du règne végétal étant moins bien absorbé que celui du règne animal, si vous êtes un adepte du végétarisme ou que vous consommez peu de protéines animales, je vous recommande de consommer un aliment riche en vitamine C durant vos repas (ex : poivron rouge, brocoli, choux de Bruxelles, jus d'orange, etc.), de faire germer vos légumineuses et de limiter la consommation de céréales complètes pour améliorer l'absorption du fer.

Pour les femmes en âge de procréer et les enfants en croissance, sachez que les besoins en fer sont physiologiquement élevés et ne sont pas toujours couverts par l'alimentation, non pas en raison d'une trop faible consommation de viande ou de poisson mais à cause de l'apport excessif d'autres éléments qui bloquent l'absorption du fer.

Enfin, avec l'âge, certains facteurs peuvent augmenter le risque de subir les effets d'une carence en fer :

- Une diminution de la capacité d'absorption des nutriments essentiels pouvant entraîner des risques de carence en fer malgré des apports alimentaires globalement suffisants.
- Un faible apport de vitamine C provenant d'aliments qui en sont riches (agrumes, poivrons rouges et verts, brocoli, chou...).
- Un apport élevé en calcium.
- Un faible apport de fer héminique (le type de fer qui est le mieux absorbé et qui se trouve dans les aliments d'origine animale comme la viande, la volaille et le poisson).
- Certaines maladies chroniques et d'autres conditions qui peuvent affecter votre taux de fer.

Par ailleurs, la cause la plus fréquente de carence en fer chez les personnes de plus de 50 ans est la perte de sang dans l'estomac et les intestins. Les causes de ces pertes de sang sont nombreuses : polypes, cancer de l'estomac et ou du côlon, ulcère gastro-duodéal, hernie hiatale, hémorroïdes, diverticulose, prise d'anti-inflammatoires...

Comment réguler votre taux de fer

Vous pouvez facilement évaluer si votre taux de fer est optimal. Pour cela, vous devez réaliser une analyse sanguine et mesurer votre taux de ferritine, une protéine qui sert à emmagasiner le fer. Si vous souffrez d'une carence en fer, votre taux de ferritine sera inférieur à 30 ng/mL. S'il est supérieur à 150 ng/mL, vous êtes en excès. Mais les symptômes du manque de fer (tels que la fatigue ou la déprime), apparaissent dès que votre taux est inférieur à 50 ng/mL.

Si vous constatez que votre taux de ferritine est trop élevé, la solution est assez simple, vous devez donner votre sang. Il faudra réaliser 1 à 3 dons par an pour retrouver un taux de ferritine normal (entre 50 et 150 ng/ml). Si nécessaire, par exemple en cas d'hémochromatose, une maladie génétique qui vous fait retenir trop de fer, vous pouvez faire jusqu'à 1 don par mois sans encourir de risque pour votre santé mais ce genre de décision se prend généralement avec votre médecin. Réduire votre consommation de viande rouge pourra également aider à diminuer votre taux de fer, mais ce ne sera pas suffisant si vous souffrez d'hémochromatose.

Si au contraire vous souffrez d'une carence en fer, commencez par augmenter votre consommation d'aliments qui sont riches en fer héminique (viande, poisson). Vous devez également réduire votre consommation de produits laitiers et céréaliers, de légumineuses, de thé et de café car ceux-ci diminuent vos capacités d'absorption intestinale du fer.

Si ces changements ne sont pas suffisants pour remonter vos niveaux de fer à un degré satisfaisant, vous pouvez également recourir à une supplémentation nutritionnelle adaptée. Dans ce cas, le choix d'un complément alimentaire en fer doit tenir compte de deux critères essentiels : la biodisponibilité et l'innocuité de la forme de fer utilisée.

Les formes minérales de fer ne sont pas adaptées à votre métabolisme

De nombreux suppléments en fer sont disponibles sur le marché, mais nombre de ces produits ne tiennent que très partiellement compte de l'agressivité du fer ionisé pour les muqueuses digestives et des besoins en cofacteurs nécessaires à un métabolisme efficace du fer.

En effet, le fer, bien qu'indispensable à la vie, peut également être très nocif pour les cellules humaines lorsqu'il est ionisé et peut provoquer des troubles digestifs en raison de son fort pouvoir oxydant – diarrhée, constipation, voire cancer à long terme [2].

Les formes minérales de fer, sélectionnées en raison de leur coût de revient très faible, sont mal absorbées, d'autant plus qu'elles sont privées en général de leurs co-facteurs métaboliques. Leur apport en supplémentation classique nécessite l'utilisation de doses importantes, ce qui augmente d'autant plus la présence de fer ionisé au niveau des muqueuses, avec les risques que cela implique pour l'organisme, particulièrement sur le long terme.

Si votre taux de fer est trop bas, essayez cette solution efficace et sans effets secondaires

D'après plusieurs études, le fer sous forme organique, lié à des acides aminés, jouit d'une meilleure absorption intestinale et d'une bien moindre agressivité que les formes minérales généralement utilisées dans les médicaments anti-anémiques [3].

Sur le marché depuis plusieurs années, le complément alimentaire FERALIM apporte du fer sous une forme liée à des acides aminés, le bisglycinate de fer, hautement assimilable, et tous les cofacteurs connus à ce jour nécessaires à sa métabolisation (vitamines B6, B9, B12, cuivre, manganèse, molybdène, taurine), ainsi que des éléments favorisant son absorption intestinale et l'innocuité des résidus de fer non absorbés (sélénium, vitamine C, lactoferrine, caroténoïdes et oligosaccharides prébiotiques).

Cette formulation particulièrement complexe garantit l'efficacité du produit sans entraîner d'effets secondaires néfastes comme on le voit trop souvent avec les produits vendus en pharmacie (douleurs abdominales, nausées, troubles du transit, etc.).

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 hématologiques normaux.

Dans le cas d'un déficit modéré en fer en fin de grossesse ou d'un déficit plus important hors grossesse (taux d'hémoglobine 10-11 g/100 ml), 6 comprimés par jour peuvent être nécessaires.

Des doses supérieures peuvent s'avérer utiles en cas de plus grands déficits en fer (taux d'hémoglobine inférieurs à 10 g/100 ml). Dans ce cas, un suivi médical sera indispensable.

Vous pouvez vous procurer [FERALIM en vous rendant ici \(lien cliquable\)](#).

Portez-vous bien,

François Mercier

Le fer de votre corps vous parle !

Chers amis de la santé

J'ai rencontré cet été plus de personnes carencées en fer qu'en vitamine D. Car le soleil, évidemment, ne comble pas nos besoins en fer. Pourtant, trop souvent vos globules crient famine, ne recevant pas assez de fer. C'est surtout vrai chez les personnes âgées qui sont carencées et se sentent donc fatiguées.

C'est pourquoi je souhaite attirer votre attention cette semaine sur l'importance du fer dans votre organisme.

Je laisse donc au fer sa parole scientifique, sur un mode humoristique.

Je suis un oligo-élément qui vous veut du bien

Moi, le fer, je suis l'élément le plus essentiel au cœur des étoiles géantes rouges, je suis le métal le plus abondant des météorites et du noyau des planètes comme la vôtre, mais je suis surtout vital pour votre organisme !

Moi, le fer, chez vous, je suis un oligo-élément, cela veut dire présent en quantité très faible, mais tellement important ! Sans moi vous respirez lamentablement, vos muscles s'écroulent...

Mais attention, à l'inverse, si je suis trop présent, dans votre foie par exemple, vous risquez les pires complications.

Savez-vous que 1 personne sur 200 en France est atteinte d'une maladie génétique liée à un excès de fer ?

Moi, le fer, je vous le promets, je vais vous aider à détecter cette maladie, à aller voir votre médecin si c'est nécessaire, et je compte sur vous pour que tout le monde le sache autour de vous. Vous éviterez beaucoup de souffrances et ferez faire de grandes économies à la sécurité sociale.

Mes promesses – à la différence de ceux qui les font en l'air –, moi, je les tiens dur comme fer !

Sachez d'abord que lorsque **moi, votre fer**, je suis libre dans votre corps, je suis toxique. C'est pourquoi je n'aime pas être seul, j'aime

me lier officiellement...

Seul, je le répète je deviens toxique et dangereux pour tout l'organisme.

J'ai choisi de me fixer à 4 protéines dont chacune exerce un rôle spécifique

1. L'hémoglobine

Moi, le fer, je l'ai choisie pour me transporter, 70 % du total du minéral que je suis unis aux globules rouges pour apporter l'oxygène à tout l'organisme.

Cette protéine hémoglobine unit l'« *hème* » à une protéine, la « *globine* ».

Une molécule d'hème (du grec αἷμα, *haîma* qui veut dire sang) est constituée d'un ion de **fer**, associé à une porphyrine (du grec *porphura*, qui signifie violet-pourpre), essentielle à la fonction respiratoire.

L'hémoglobine est dans tous vos globules rouges, c'est donc une protéine qui ne peut exister sans **moi, votre fer**.

Sa fonction est le transport de la double molécule d'oxygène, O₂, grâce aux très nombreux globules rouges que le sang apporte dans tous les recoins de votre corps de la tête aux pieds.

C'est **moi, le fer**, qui donne à votre sang bien oxygéné sa couleur rouge. L'hémoglobine est donc à l'intérieur même des globules rouges, et avec eux je transporte 70 % du fer total de l'organisme, soit 3 g chez l'homme et 2,5 g chez la femme adulte.

C'est seulement en 1960 qu'est révélée à deux chimistes, Max Ferdinand Perutz, professeur à Cambridge, et John Cowdery Kendrew, professeur à Cambridge puis Heidelberg (1917-1997), la structure tridimensionnelle de votre hémoglobine. Ils obtiennent en 1962 le Nobel de chimie « *pour leurs études des structures des protéines globulaires* ».

Moi, le fer, je suis donc totalement lié à l'hémoglobine, dont le sigle est « Hb » inscrit sur les documents des laboratoires de biologie.

Le taux d'hémoglobine dans le sang est à des niveaux précis : 13,5 à 17,5 g/dl ou 100 ml chez l'homme ; et 12,5 à 15,5 g/dl ou 100 ml chez la femme.

Au total 1 litre de sang transfusé apporte jusqu'à 500 mg de fer

Si vous êtes en carence de **moi, votre fer**, vous n'aurez pas assez d'hémoglobine et ainsi vous serez en anémie par manque de globules rouges.

2. La myoglobine

Moi, le fer, je l'ai choisie pour me transporter vers les muscles et rester avec eux dans les cellules musculaires.

Dans les muscles, je ne représente que 6 % du total du fer de votre corps d'adulte. La myoglobine est donc le transporteur intracellulaire principal de l'oxygène dans les muscles et stocke l'oxygène dont ils ont grand besoin pour fonctionner.

Sa couleur rouge et son abondance dans les muscles ou chez certaines espèces expliquent la différence entre la viande blanche et la viande rouge.

Quand les muscles souffrent par écrasement traumatique, la tension artérielle chute souvent fortement, tout ou partie de la myoglobine passe dans le sang en excès et peut obstruer les reins, nécessitant de recourir temporairement au rein artificiel le temps que les reins « régénèrent », je veux dire épurent la myoglobine sortie des cellules musculaires qui obstrue les voies urinaires.

3. La transferrine ou sidérophiline

Moi, le fer, je l'ai choisie pour me transporter vers la moelle osseuse. La transferrine est fabriquée par le foie et me transporte vers la moelle osseuse où les globules rouges en formation m'attendent.

Normalement, un tiers seulement de la transferrine sanguine circule couplée à une molécule de **moi, le fer**.

Si le taux de saturation de la transferrine est trop bas (inférieur à 30 %), c'est que votre organisme manque de fer. À l'inverse, si le taux de saturation de la transferrine est trop haut, plus de 50 %, c'est que je suis, **moi, le fer**, en quantité trop importante dans votre corps et, sachez-le, je peux alors devenir toxique.

4. La ferritine ou hémossidéridine

Moi, le fer, je l'ai choisie pour mon stockage qui peut représenter 0,4 à 1 g de fer. Cette protéine est fabriquée par le foie et stockée pour un tiers dans le foie, pour un tiers dans la moelle osseuse – où je participe à la formation des globules rouges qui vivront 120 jours –, et dans les cellules de la rate qui régulent le nombre des globules du sang en excès en les détruisant, et enfin pour un tiers dans les muscles.

Au total, votre corps peut posséder 5 g de **moi, votre fer**. Dans ce cas, tout va bien.

Présent dans vos aliments, suivez-moi, votre fer, dans votre tube digestif et vous comprendrez vos besoins

Je suis présent dans beaucoup de vos aliments. Arrivé dans votre tube digestif, **moi, le fer**, je suis absorbé différemment selon que j'appartiens à un aliment d'origine animale ou végétale.

- **Dans les produits animaux, moi, le fer**, je suis sous forme *héminique*, lié aux globules rouges et aux cellules musculaires. Votre intestin absorbe 25 % de ce fer lié à la protéine des muscles, la myoglobine des viandes rouges.
- **Dans les produits végétaux, moi, le fer**, je suis sous forme *non héminique* et votre intestin n'absorbe que 10 % de ce fer. Il est mieux absorbé s'il se lie à la vitamine C des fruits, des légumes, des légumineuses (lentilles, pois-chiches, haricots, petits pois, pois cassés à peine cuits, donc *al dente*).

Au total, chaque jour, vous absorbez dans vos aliments 15 à 20 mg de **moi, votre fer**.

C'est la première partie de l'intestin après l'estomac – le duodénum – qui absorbe 1 à 2 mg de fer chaque jour. Le reste, environ 14 mg, n'est pas absorbé et va être excrété dans les déchets ou se retrouver dans les pertes sanguines menstruelles féminines, chaque mois, de 12-15 ans à 50-55 ans.

Les femmes ont donc des besoins plus grands que les hommes : de 2 à 3 mg de fer par jour en cours de grossesse (500 mg de plus) et d'allaitement (jusqu'à 1000 mg de plus).

Moi, votre fer, j'ai choisi pour votre sécurité de réguler mon absorption intestinale en me couplant avec une hormone protectrice, « l'hepcidine » découverte seulement en 2000

Cette hormone fabriquée par le foie régule l'absorption digestive de **moi, votre fer**, et en même temps participe à la fabrication de la ferritine stockeuse du fer.

- **Quand vous consommez trop de fer**, l'hepcidine augmente sa fabrication pour bloquer l'entrée du fer en excès dans l'organisme, et ainsi évite de vous intoxiquer en particulier en me stockant, **moi le fer**, en excès dans le foie.
- **Quand vous manquez de fer**, l'hepcidine diminue pour laisser passer plus de fer, sinon vous devenez anémique.

L'hepcidine peut se fabriquer excessivement en cas d'inflammation en particulier, liée à l'inflammation intestinale qui peut être secondaire aux allergies ou quand il y a pullulation microbienne (vous mangez mal !), laquelle se traduit par des gaz malodorants. **Moi, le fer**, je viens alors à manquer et vous voilà en pleine « anémie inflammatoire ».

Si le niveau d'hepcidine est faible ou nul, en cas de mutations de certains gènes régulateurs, l'entrée de **moi, votre fer**, n'est plus contrôlée : c'est l'**hémochromatose**, maladie génétique la plus fréquente qui peut atteindre 1 personne sur 200.

En son absence, trop de fer est absorbé, il y a surcharge en fer dans les lieux normaux de stockage et au delà.

Malheureusement, une anomalie génétique fait que l'hepcidine peut vous manquer : je n'y puis rien. Moi, le fer, je suis dépassé, je vais alors envahir votre corps

Chez 1 personne sur 200 en France, le gène qui fabrique l'hepcidine est absent ou ne fonctionne pas : c'est la maladie dite « hémochromatose » dont vous êtes atteint.

Moi, votre fer, je vous intoxique !

Je laisse la parole à mon maître et ami le Pr Henri Michel, président de l'[Association hémochromatose France \(AHF\)](http://www.hemochromatose.fr) pour vous expliquer comment reconnaître et traiter cette maladie dangereuse.

www.hemochromatose.fr

Devant toute fatigue inexpliquée, permanente, avec douleurs tenaces des mains, des chevilles, et d'autres articulations, devant des troubles sexuels (troubles de l'érection, de la libido, aménorrhée) et/ou des arythmies cardiaques, demandez à votre médecin de doser la saturation de la transferrine et la ferritine. Si ces tests sont anormaux, il faudra rechercher les mutations sur un gène particulier nommé « HFE » (HighFer).

Lorsque le diagnostic est fait à 20-35 ans, les saignées (on vous retire régulièrement du sang, ce qui vous décharge du fer en excès) vont permettre d'éliminer le fer et vous donneront une espérance de vie normale. Si le diagnostic est plus tardif, la surcharge en fer peut entraîner un diabète sucré nécessitant un traitement par insuline et/ou une cardiomyopathie gravissime et/ou une cirrhose avec risque de cancer du foie. Surtout, la destruction des articulations provoque des douleurs intenses pouvant entraîner une invalidité. Ces complications aboutissent à des décès précoces (2500/an en France) liés à des diagnostics trop tardifs.

Il faut, à 20-35 ans, faire doser dans le sang la ferritine et la saturation de la transferrine à l'occasion d'une consultation, sinon, la surcharge en fer, c'est l'enfer !

Si vous êtes anémique, je vous laisse choisir votre menu pour retrouver un bon niveau de fer dans votre organisme et ainsi éviter les fatigues incompréhensibles

Vous avez besoin de 2 à 3 mg de fer par jour. Et même si vous êtes marathonien, après chaque marathon, vérifiez votre taux de fer, souvent vous en manquez. Car il existe une véritable anémie du marathonien.

Si vous êtes anémique, consommez-**moi, votre fer**, intelligemment, en n'oubliant pas que le fer d'origine animale est héminique, deux fois plus absorbé que le fer présent dans les végétaux non héminiques et que ce dernier, pour être mieux absorbé, est bien aidé par la vitamine C naturelle des aliments.

Choisissez les aliments selon les quantités de fer présentes et selon vos goûts :

Quantité de fer pour 100 g

Régalez-vous de fruits de mer et de poissons :

Les palourdes : 28 mg

Les huîtres : 7 à 12 mg

Les moules : 6 à 7 mg

Les sardines : 3,2 mg

Le thon : 1,8 mg

La morue : 1 mg

Régalez-vous avec :

L'œuf à la coque au jaune liquide : 3 à 6 mg

Le cacao : 12 mg

Les pois-chiches : 7 à 8 mg

Les fèves et les lentilles : 9 mg

Les fruits secs : 5 mg

Les viandes rouges : 6 à 8 mg

Le foie de veau : 7 à 10 mg

Le boudin noir cuit : 20 mg

Les rognons d'agneau : 12 mg

Les noix de cajou : 5 mg

Les épinards : 4 mg

Les amandes et noisettes séchées : 4,5 mg

Le basilic séché : 42 mg

Les orties : 41 mg

Les algues laitue de mer : 20 à 40 mg

La spiruline : 70 à 150 mg

Le gingembre : 14 mg

Le persil : 10 mg

Les figues sèches et noix : 2 mg

... et **un verre de bon vin rouge pour couronner le tout**, à la fin de chaque repas (soit pas plus de 250 ml par jour), ce qui apporte 1 mg de **moi, votre fer**. Evidemment, choisissez le bio, et sans sulfites ajoutés.

Si vous avez besoin d'un complément, celui qui me donne les meilleurs résultats chez les patients vraiment carencés est le **Supraminéral** de www.nutergia.fr à raison de 2 bouchons par jour au petit-déjeuner.

Il me reste à vous souhaiter de préparer un bon menu pour refaire votre stock de **moi, votre fer**.

Si jamais vous avez quelques symptômes si bien décrits par mon collègue, courez chez votre médecin et ne faites pas l'autruche, l'hémochromatose se soigne sans médicament.

Beau mois de septembre à vous tous et belle rentrée à tous vos enfants.

Pr Henri Joyeux