

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

Publié le 16/12/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



*Vous ressentez une fatigue persistante ? Vous êtes un peu pâle, vite essoufflé(e) ? C'est peut-être le signe d'un manque de fer. Découvrez en quoi ce minéral est primordial et comment vous assurer des apports suffisants.*

## Le fer, un minéral essentiel pour l'organisme

Le [fer](#) est un minéral indispensable à la vie. Élément constitutif de l'hémoglobine, il contribue principalement au transport de l'oxygène des poumons vers tous les organes du corps<sup>1</sup>. Il possède aussi d'autres fonctions : il participe à maintenir un métabolisme énergétique normal, aide à la synthèse et à la réparation de l'ADN, concourt au bon fonctionnement des muscles, de la glande thyroïde, du système nerveux central ou encore de la fonction immunitaire<sup>2</sup>.

**Quels sont les apports nutritionnels conseillés ?** L'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) cite les références nutritionnelles pour la population ou RNP suivantes<sup>1</sup> :

- pour des nourrissons de 6 mois et plus : 11 mg/jour,
- pour les enfants de 1 à 2 ans : 5 mg/jour,
- pour les enfants de 3 à 6 ans : 4 mg/jour,
- pour les enfants de 7 à 11 ans : 6 mg/jour,
- pour les adolescents (filles et garçons) de 12 à 17 ans : 11 mg/jour,
- pour les adolescentes de 12 à 17 ans dont les pertes menstruelles sont élevées : 13 mg/jour,
- pour les hommes et les femmes de plus de 18 ans : 11 mg/jour,
- pour les femmes de plus de 18 ans dont les pertes menstruelles sont élevées : 16 mg/jour,
- pour les femmes enceintes et allaitantes : 16 mg/jour.

Les conséquences d'un déficit en fer peuvent être importantes. **Le manque de fer est la principale cause d'anémie** : une insuffisance de production de globules rouges et d'hémoglobine qui se traduit par un taux anormalement bas dans le sang. On parle d'anémie pour un taux d'hémoglobine sanguin inférieur à 13 grammes par décilitre de sang ou g/dl chez l'homme adulte et inférieur à 12 g/dl chez la femme adulte<sup>3</sup>.

Les **signes d'une anémie** par manque de fer sont : une pâleur, une fatigue, un essoufflement rapide à l'effort, des vertiges et étourdissements, une sensation de faiblesse en se levant d'un lit ou d'une chaise. Au-delà des symptômes causés par le manque d'hémoglobine, une carence en fer provoque d'autres signes caractéristiques comme une peau et des cheveux secs ainsi que des ongles cassants<sup>4</sup>.

## Carence en fer : qui est concerné ?

Bien que le manque de fer puisse concerner l'ensemble de la population, **les femmes sont plus exposées à ce phénomène**. Ainsi, 71%<sup>5</sup> des femmes âgées de 15 à 54 ans sont touchées par un déficit en fer. Cela s'explique en partie par les pertes menstruelles qui, quand elles sont importantes, augmentent les besoins. Les autres populations à risque sont celles dont les besoins sont également augmentés, comme les femmes enceintes et allaitantes. D'autres personnes sont plus susceptibles de présenter un manque de fer, pertes sanguines lors de maladies chroniques ou d'un accident par exemple. Enfin, les grands sportifs peuvent avoir tendance à manquer de fer. Les causes sont multiples. Les efforts intenses répétés auraient tendance à faire baisser le taux de globules rouges et donc d'hémoglobine, et les micro-inflammations au niveau musculaire mobilisent beaucoup de ferritine, une enzyme qui permet de stocker et de

libérer le fer.

Si vous êtes concerné(e) par l'une de ces situations, il est indispensable de faire le point avec votre médecin traitant pour une prise en charge adaptée. **Les compléments alimentaires contenant du fer** peuvent constituer une bonne alternative pour vous accompagner dans cette période de vie où vos besoins sont accrus. [FEROMAG](#) du Laboratoire Lescuyer apporte 14 mg de fer par comprimé, sous forme de gluconate de fer, ce qui assure une excellente tolérance au niveau intestinal. Sa formule est complétée par de **l'acide folique (vitamine B9)**, essentiel en début de grossesse, et du magnésium. Ce minéral est lui aussi efficace pour **aider à réduire les états de fatigue**. Enfin, de la vitamine C est également présente car elle augmente l'absorption du fer par l'organisme.

## Comment faire le plein de fer ?

Notre corps est incapable de synthétiser lui-même la quantité de fer journalière dont il a besoin. C'est donc par l'alimentation que tout se joue. On distingue deux types de fer : le fer héminique, présent exclusivement dans les produits d'origine animale et le fer non héminique présent à la fois dans les produits d'origine animale et végétale.

Notre organisme absorbant mieux le fer héminique, les apports doivent donc être aussi variés que possible. Selon la table Ciqual des aliments<sup>6</sup>, les aliments qui possèdent la plus grande quantité de fer sont :

- les herbes séchées et les épices,
- les abats (foie de veau, de porc, etc.),
- les viandes (surtout les viandes rouges) et le poisson,
- les fruits de mer,
- les algues,
- les légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.),
- les graines (de citrouille, courge, etc.),
- les céréales complètes.

Contrairement aux idées reçues, les épinards sont intéressants mais ne font pas partie des meilleures sources de fer ! Veillez à compléter vos apports avec des [aliments riches en vitamine C](#), ils vont aider votre organisme à mieux assimiler le fer apporté par l'alimentation. A l'inverse, si vous consommez du thé, consommez-le à distance des repas car il réduit l'absorption de ce minéral.



Pour mettre en application ces conseils nutritionnels voici, **3 jours de menu anti-fatigue** pour faire le plein de fer et retrouver du tonus. Ajoutez-y autant d'herbes et d'épices que vous le souhaitez, cela augmentera les apports en fer !

### **Jour 1 :**

- Petit-déjeuner : flocons d'avoine aux fruits séchés et aux amandes.
- Déjeuner : salade de quinoa avec de la feta, des tomates, du concombre, de la roquette, du poulet grillé.
- Dîner : gambas avec du riz complet et des légumes poêlés (selon vos préférences).

### **Jour 2 :**

- Petit-déjeuner : 2 œufs brouillés avec du chou kale.
- Déjeuner : tortilla au blé complet avec de la salsa, du fromage et des haricots rouges + une salade de roquette.
- Dîner : entrecôte de bœuf grillée avec une purée de patate douce et de brocoli.

### **Jour 3 :**

- Petit-déjeuner : 2 tranches de pain au blé complet avec de la purée d'amande ou de cacahuète + 1 compote.
- Déjeuner : pita au blé complet, au thon en boîte et aux légumes grillés (selon vos préférences).
- Dîner : Foie de veau servi avec des pâtes complètes à la sauce tomate.

- [Anses : le fer](#)
- [Société Française de Cardiologie : Rôle et métabolisme du fer dans l'organisme](#)
- [Assurance maladie : Comprendre l'anémie](#)
- [Assurance maladie : Reconnaître l'anémie par carence en fer](#)
- [Vitamin and mineral inadequacy in the French population : estimation and application for the optimization of food fortification](#). Touvier M. et al. ; International Journal for Vitamin and Nutrition Research
- [Ciqual](#)

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



1. Catégorie Vitamines et minéraux ,

### **Pour un apport optimal en vitamines, faut-il préférer les aliments crus ou cuits ?**

26/12/2020  
3 minutes de lecture

Chaque méthode possède ses bienfaits. Découvrez tous nos conseils pour maximiser vos apports en vitamines.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Équilibre féminin et ménopause ,

### **Grossesse et allaitement, quels sont les besoins ?**

07/05/2019  
2 minutes de lecture

Une **femme enceinte** ou **allaitante** vit des changements physiques et physiologiques importants.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Vitamines et minéraux ,

# **Complément alimentaire grossesse : 3 actifs incontournables**

24/09/2020

3 minutes de lecture

Vitamines et minéraux, une aide indispensable pendant la grossesse.

[Lire la suite](#)