

FLORADIX

Une sante de fer jour après jour !
Le fer, un minéral essentiel

Même en cas dd'alimentation saine, près d'une femme sur deux a besoin d'un complément de fer Floradix convient à tous ceux qui désirent maintenir leur vitalité et prévenir les carences en fer. Floradix Fer + Plantes ne doit pas être utilisé lorsque l'organisme est surchargé en fer.
Utilisation : 1 dose de 10 ml par jour

LA NATURE VOUS AIDE

Le fer... un oligo-élément majeur

Le FER est un oligo-élément, puisque c'est seulement à l'état de trace qu'on le retrouve dans notre organisme.

Il représente à peine 4 grammes pour un homme de 70 kilos, soit moins de 0.005 % du poids, pourtant, il est INDISPENSABLE.

Le fer est présent dans l'hémoglobine des globules rouges et dans la myoglobine des muscles. Il y joue un rôle de transporteur de l'oxygène, source vitale d'énergie pour l'organisme. Notre organisme ne peut le synthétiser et doit donc le puiser dans les aliments.

Il existe deux formes principales de fer : le FER HEMINIQUE et le FER NON HEMINIQUE.

Le premier est présent dans les aliments d'origine animale (la viande principalement) alors que le fer non héminique est surtout présent dans les aliments d'origine végétale. Le fer non héminique est très nettement moins bien absorbé par l'organisme, sauf s'il est accompagné de VITAMINE C.

La viande rouge, la volaille, le poisson et les fruits de mer renferment à la fois du fer héminique et non héminique tandis que les fruits séchés, la mélasse, les grains entiers, les légumineuses, le jaune d'oeuf, les légumes verts, les noix, les graines et les algues renferment uniquement du fer non héminique. Les produits laitiers contiennent très peu de fer et, de plus, le calcium du lait fait concurrence au fer et nuit à son absorption.

Un manque de fer peut provoquer bon nombre de troubles comme l'anémie, la léthargie, des troubles cognitifs, un retard du développement, une aménorrhée, la perte des cheveux ou encore une hépatomégalie (augmentation anormale du volume du foie). Du fait des menstruations, les femmes présentent plus de risque de carence en fer, surtout celles qui ont des règles longues et abondantes. Il faut aussi savoir que ceux et celles qui passent d'un régime amaigrissant à un autre sont plus susceptibles de ne pas consommer assez de fer.

Les végétariens et les personnes qui ont des activités physiques intenses, surtout les femmes, courent un risque accru de carence. Les végétaliens sont encore plus exposés que les autres, même ceux qui consomment régulièrement de la SPIRULINE (source végétale de fer... mais de fer non héminique donc moins bien absorbé par l'organisme, sauf s'il est accompagné de bonnes doses de vitamine C)

Les personnes souffrant d'hémorroïdes, d'infections parasitaires, de colite ulcéreuse, de la maladie de Crohn, de cancers gastro-intestinaux ou de problèmes de santé provoquant des pertes de sang ou une malabsorption peuvent développer une carence en fer. Certains médicaments risquent aussi de provoquer une carence en fer : c'est le cas notamment des antiacides, des antihistaminiques et des inhibiteurs de la pompe à protons ainsi que les tétracyclines.

Le café, le calcium, le vin rouge et le blé peuvent également diminuer l'absorption du fer des aliments mais c'est le thé noir qui a l'effet le plus important à ce chapitre. Si vous consommez beaucoup de thé noir, il est donc préférable de le consommer entre les repas. Ce sont les tannins contenus dans le thé qui diminuent l'absorption du fer : le thé vert en renferme très peu et a donc peu d'effet à ce chapitre, contrairement au thé noir. De son côté, le fer diminue l'absorption de plusieurs médicaments dont les tétracyclines, la ciproflaxacine, la lévofloxacine, le méthylidopa, la norfloxacine, l'ofloxacine, la pénicillamine et la thyroxine

Petit test pour savoir si vous pourriez avoir besoin de fer...

manquez vous d'énergie ?
avez-vous le teint pâle ?

avez-vous les yeux cernés ?
 votre capacité d'exercice a-t-elle baissée ?
 avez-vous les ongles striés et ou les cheveux cassants ?
 êtes-vous essoufflé lorsque vous faites un effort ?
 avez-vous l'impression que votre pouls ou votre cœur bat très fort ?
 avez-vous de la difficulté à vous concentrer ?
 avez-vous davantage d'infections ?
 avez-vous des étourdissements ou des bourdonnements d'oreilles ?
 avez-vous la langue douloureuse ?
 avez-vous perdu l'appétit ?
 souffrez-vous de maux de tête, d'une manière régulière ?
 souffrez-vous d'impatiences musculaires (les jambes sans repos) ?
 consommez-vous moins de 4 tasses de légumes par jour ?
 avez-vous suivi fréquemment des régimes pour maigrir ?

CARENCE EN FER

Il existe trois niveaux de carence :

- * 1. Les réserves en fer (taux de ferritine) sont basses, mais l'apport en fer est suffisant.
- * 2. L'apport en fer est suffisamment bas pour nuire à la formation des globules rouges (le corps puise dans ses réserves), mais pas assez pour que l'anémie soit mesurable.
- * 3. Anémie ferriprive. La quantité de fer dans le sang est insuffisante pour contribuer à la formation des globules rouges. À ce stade, ces derniers sont plus petits que la normale et leur teneur en hémoglobine est réduite, ce qui diminue la fourniture d'oxygène aux tissus. L'anémie ferriprive est diagnostiquée par la mesure du taux de ferritine et du taux d'hémoglobine.

Les symptômes de l'anémie ferriprive comprennent la fatigue, la pâleur du teint, un rythme cardiaque rapide, des palpitations, une respiration rapide à l'effort, une diminution des performances intellectuelles, un développement cognitif lent durant l'enfance, une difficulté à maintenir une température corporelle normale et un affaiblissement de la fonction immunitaire.

Les personnes suivantes sont à risque de carence :

- * Les femmes en âge de procréer, surtout celles dont les menstruations sont très abondantes, car il y a perte de fer dans le sang menstruel.
- * Les femmes enceintes.
- * Les adolescentes.
- * Les enfants en croissance, notamment de six mois à quatre ans.
- * Les personnes souffrant d'insuffisance rénale, surtout celles sous dialyse.
- * Les personnes souffrant de maladies entraînant une malabsorption du fer ou une perte de sang chronique : maladies inflammatoires ou allergiques de l'intestin (maladie de Crohn ou maladie coeliaque, par exemple), polypes bénins, ulcères.
- * Les personnes végétariennes, surtout si elles ne consomment aucun produit de source animale (régime végétalien); ce point ne fait cependant pas l'unanimité.
- * Les athlètes qui s'entraînent de façon intensive, particulièrement les femmes.
- * L'anémie peut aussi être causée par un manque d'acide folique (anémie mégalo-blastique) ou de vitamine B12 (anémie pernicieuse).

L'ANEMIE

C'est l'abaissement au dessous du niveau habituel de la masse globulaire sanguine circulante. Elle est définie par

Un taux d'hémoglobine inférieur à 14 g/l chez l'homme, 12 g/l chez la femme ;
 Ou par un nombre de globules rouges inférieur à 4.5 millions par microlitre chez l'homme, 4 millions par microlitre chez la femme ;
 Ou encore par un hémato-crite inférieur à 40 % chez l'homme, à 37 % chez la femme.
 L'anémie peut relever de trois grands mécanismes :

Hémorragies aiguës ou chroniques ;
 Diminution de production des globules rouges ;
 Augmentation de destruction des globules rouges (hémolyse).

Les symptômes habituels sont une pâleur de la peau et des muqueuses (conjonctives), un essoufflement lors des efforts (dyspnée), une tachycardie (accélération du rythme cardiaque), une fatigue, des maux de tête, des vertiges, des bourdonnements d'oreilles, des "mouches volantes" (corps flottants protéiniques dans le liquide interne de l'œil)...

A un stade plus avancé, il y a une perte d'appétit, des vomissements, une aménorrhée (arrêt des règles) chez la femme, une impuissance chez l'homme, parfois une fièvre très modérée.

L'examen peut montrer un souffle systolique cardiaque à l'auscultation, des oedèmes des membres inférieurs.

La prise de sang permet de classer l'anémie par analyse de l'hémogramme (numération formule sanguine). Les résultats permettent de distinguer :

Les anémies normochromes et normocytaires (diminution du nombre de globules rouges qui ont une couleur et une taille normales) ;

Les anémies hypochromes (couleur claire) et/ou microcytaires (globules de petite taille) ;

Les anémies macrocytaires ou mégaloblastiques (les globules rouges sont de taille supérieure à la normale) ;

Les anémies hémolytiques (destruction des globules rouges).

Fer et grossesse

Au cours de la grossesse, les besoins en fer sont fortement augmentés. Car la future maman produit un nombre plus important de globules rouges jusqu'à l'accouchement. De plus, le fœtus va demander de plus en plus de ce minéral pour se constituer. Sans compter que la fabrication du placenta nécessite également du fer en grandes quantités. Ces besoins croissent régulièrement :

De 0 à 3 mois : 1 mg/j ;

De 3 à 6 mois : 4,4 mg/j ;

De 6 à 9 mois : 6,3 mg/j.

Aujourd'hui en France, de nombreuses femmes enceintes connaissent pourtant des carences en fer.

Certaines souffrent d'anémie, lors de la grossesse. Elles s'exposent ainsi à un risque de prématurité plus important. Le bébé risque quant à lui d'avoir un poids de naissance plus petit.

Certaines personnes présentent un excès de fer...

Trop de fer provoque aussi des dommages : lésions irréversibles du foie, du cœur, du pancréas, des glandes endocrines et des articulations.

L'hémochromatose se caractérise par l'apparition vers la quarantaine chez l'homme, plus tard chez la femme à cause des règles, de symptômes plus ou moins marqués. Une intense fatigue physique mais aussi morale, des douleurs articulaires (surtout aux mains) et un foie volumineux sont parmi les signes les plus révélateurs de cette maladie. Mais les malades (heureusement) dépistés sont intarissables sur le parcours du combattant qu'ils ont dû subir avant de savoir enfin de quoi ils souffraient. Encore trop souvent, on les orientera vers des spécialistes susceptibles de prendre en charge leurs supposés dépression, alcoolisme ou rhumatisme ; autant de fausses pistes qui font perdre du temps au malade pendant que les lésions évoluent. Devant un adulte fatigué, trop peu de médecins ont le réflexe de l'orienter vers un examen simple et peu coûteux, le taux de surcharge en fer qu'on obtient en mesurant le coefficient de la saturation de la transferrine. En présence d'un taux anormalement élevé, le diagnostic sera vérifié par un test génétique chez le malade ainsi que dans sa famille pour dépister ceux qui seraient éventuellement atteints ou à risque.(source)

SOURCES ALIMENTAIRES

La viande rouge, la volaille, le poisson et les fruits de mer renferment du fer à la fois hémérique et non hémérique tandis que les fruits séchés, la mélasse, les grains entiers, les légumineuses, les légumes verts, les noix et les graines renferment uniquement du fer non hémérique. Aux États-Unis et au Canada, certains produits raffinés comme la farine de blé, les céréales à déjeuner, le riz précuit et les pâtes alimentaires sont enrichis en fer non hémérique. Notez que les produits laitiers contiennent très peu de fer et, de plus, le calcium qu'ils contiennent concurrence le fer et pourrait nuire à son absorption.

Suppléments en fer

Parmi les différents compléments que l'on trouve sur le marché, je retiendrai une formule intéressante... Floradix.

Floradix est un produit du laboratoire Salus.

Floradix assure une absorption maximale grâce à l'emploi du gluconate de fer, qui est la forme la plus assimilable de toutes, absorption renforcée également par la vitamine C.

Floradix renferme également

des vitamines du groupe B qui jouent un rôle important pour les processus métaboliques, des extraits à base de plantes et du germe de blé pour accroître sa digestion, des jus de fruits pour assurer l'acidité appropriée à l'estomac. Floradix est un cocktail sans alcool, sans colorant et sans conservateur.

Floradix est un produit que vous retrouverez chez natura-clairvi.com. Accès direct, [cliquez-ici](#)

L'absorption du fer et Floradix

L'absorption du gluconate de fer contenu dans Floradix a été testé au Centre Médical de l'Université de Munich.

D'après les résultats obtenus, le taux d'absorption atteint presque 25 % ce qui représente le taux le plus élevé aujourd'hui disponible parmi les suppléments en fer liquides, ce qui fait de Floradix le leader parmi les produits conçus pour leur apport en fer.

Floradix présente 7,5 mg de fer élémentaire par dose de 10 ml. 20 ml de Floradix mettront donc 15 mg de fer élémentaire à la disposition de l'organisme et compte-tenu d'un taux d'absorption par l'organisme proche de 25%, c'est donc environ 3 mg de fer élémentaire qui seront réellement absorbés dans la circulation sanguine.

Sources et bibliographie

(ce dossier est une compilation de différentes sources d'informations)

Informations du laboratoire Salus