

ASSIMILATION DU FER, *sans effets secondaires*



Malgré une offre alimentaire abondante, le déficit ou la carence en fer représentent un problème majeur dans les pays développés (7 à 30 % des enfants, 23 % des femmes et 60 à 77 % des femmes enceintes).

Une supplémentation en fer est alors nécessaire. De nombreux produits apportant une supplémentation en fer sont disponibles sur le marché, mais nombre d'entre eux ne tiennent que partiellement compte de l'agressivité du fer ionisé pour les muqueuses digestives et des besoins en cofacteurs nécessaires à un métabolisme efficace du fer. **Feralim**, mis au point depuis plus de 15 ans, a été le premier à tenir compte à la fois des connaissances les plus récentes relatives au métabolisme du fer, des cofacteurs indispensables et de la structure moléculaire de fer la moins agressive pour les muqueuses digestives.

Justification d'une supplémentation en fer

On sait combien le rôle physiologique du fer est essentiel : il participe à l'activité de nombreuses enzymes catalysant des réactions biochimiques majeures, telles que la synthèse de l'ADN et la respiration cellulaire, et entre dans la composition de l'hémoglobine du sang et de la myoglobine des muscles qui fournissent aux tissus de l'organisme l'oxygène dont ils ont besoin pour se maintenir en vie. Le niveau de réserves en fer a d'importantes implications sur l'état général.



Le fer existe bien évidemment sous différentes formes dans l'alimentation, mais pour certaines personnes, comme les femmes en âge de procréer et les enfants en croissance, dont les besoins en fer sont physiologiquement élevés, les apports alimentaires ne suffisent pas, dans la majorité des cas, à couvrir les pertes. Les personnes âgées, quant à elles, voient leur capacité d'absorption diminuer avec l'âge et présentent également des risques de carence en fer malgré des apports alimentaires suffisants.

Les femmes, en cumulant plusieurs facteurs de risque (besoins élevés liés au cycle menstruel, faible consommation de produits carnés, abus de thé ou de café), les enfants en cours de croissance et les personnes âgées (souvent déficitaires en vitamines B9 et B12) sont les plus susceptibles de développer un déficit en fer. C'est à eux que s'adressent particulièrement les compléments alimentaires riches en fer.

Les manifestations d'un déficit en fer

La carence en fer se caractérise par le développement d'une anémie. Le déficit (stade moins avancé du manque de fer) est déjà responsable de manifestations telles que celles-ci :

- fatigue physique, pâleur de la peau et des muqueuses, essoufflement et palpitations au moindre effort, bourdonnements d'oreilles, maux de tête, douleurs musculaires, étourdissements, "mouches volantes" ;
- diminution de la résistance aux infections de tous ordres ;
- baisse des performances intellectuelles, somnolence, irritabilité, démotivation, état dépressif ;
- perturbations au cours de la grossesse, ralentissement du développement fœtal et risque d'accouchement prématuré.

Le déficit en fer se constate par des taux hématologiques inférieurs aux normes suivantes : 13 à 17 g d'hémoglobine, 20 à 250 µg de ferritine chez la femme.

Critères de choix des composants actifs

Le choix d'une supplémentation en fer doit tenir compte de deux caractéristiques essentielles : la biodisponibilité et l'innocuité de la forme chimique de fer utilisée.

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. Il est donc important de choisir une forme de fer rapidement assimilable afin de limiter la présence du cation non absorbé dans l'intestin.

Or, 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.



Principe d'action et composition

Feralim apporte du fer sous une forme liée à des acides aminés, le biglycinate 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 absorbé (sélénium, vitamine C, lactoferrine, caroténoïdes et oligosaccharides).

Issu d'un concept scientifique rigoureux, **Feralim** a montré une grande efficacité sans entraîner d'effets secondaires et constitue de ce fait une alternative intéressante.



Comment utiliser Feralim

Lorsque le déficit en fer est patent, la prise de **Feralim** sur une durée de plusieurs mois peut se justifier pour reconstituer le capital en fer et favoriser l'immunité naturelle.

Feralim se prend, de préférence avant le repas de midi. Dose d'entretien : 3 comprimés par jour (taux d'hémoglobine 11-12 g/100 ml). Si le déficit est plus important : 6 comprimés par jour (en 2 prises).

Les futures mamans ont besoin d'augmenter leur capital en fer, en particulier du 4ème mois de grossesse jusqu'à la fin de l'allaitement, à raison de 3 comprimés par jour.

Spécificité de Feralim

Parmi les compléments alimentaires à base de fer existant sur le marché, **Feralim** semble le seul produit associant tous les cofacteurs minéraux, vitaminiques et physiologiques, sous des formes hautement biodisponibles. Cela en fait un complément alimentaire complet, efficace et très bien toléré par les sujets les plus sensibles à une supplémentation en fer. Il a d'ailleurs tenu toutes ses promesses depuis plus de 15 ans, en particulier chez la femme enceinte.

Il faut noter que les sujets multi-carencés peuvent avoir besoin d'un apport complémentaire en minéraux, vitamines et acides gras (par exemple **Tonugen**, **Germaq** et/ou **Omega 3 (10/50)** pour stimuler les fonctions physiologiques qui semblent favoriser, à leur tour, la métabolisation du fer et de ses cofacteurs.

Laboratoire LORICA

Pescalis Les Magnys F-79320 MOUTIERS SOUS CHANTEMERLE

Tél. : 05 49 80 72 55 – E-mail : info@lorica.fr – www.lorica.fr