



Fer et Ferritine

Qui n'a jamais connu un coup de moins bien à l'entraînement, voire pire en compétition, au moment où il faudrait relancer et là, plus de jus dans le moteur, panne sèche et l'on termine en roue libre.

D'où cela pourrait-il venir ?

Ce petit coup de moins bien trouve peut-être sa source dans une carence de l'organisme.

Souvenez-vous de ce dicton populaire : avoir une santé de fer.

Eh bien cette carence est peut être due à un manque de fer. Ceci est symbolisé par la ferritine et plus particulièrement à son taux dans le sang, mesurable au travers d'une simple analyse sanguine.

A quoi servent le fer et la ferritine ?

Si l'on en croit les informations trouvées sur les divers sites médicaux, le fer entre dans la composition de l'hémoglobine, la protéine qui constitue les globules rouges, ces molécules chargées de transporter l'oxygène dans le sang. Il est également présent dans la myoglobine, une protéine qui s'occupe de fixer l'oxygène aux muscles et il intervient dans la constitution d'enzymes jouant un rôle capital dans de nombreuses réactions métaboliques.

La ferritine est une protéine de mise en réserve du fer dans l'organisme. Son dosage dans le sang permet donc d'estimer les réserves en fer.

On admet couramment que pour une femme le dosage de ferritine doit être compris entre 20 et 150 $\mu\text{g/l}$ (lire micro gramme par litre de sang). Pour les hommes cette valeur devrait être comprise entre 30 et 300 $\mu\text{g/l}$.

Si vous êtes en dessous de la valeur mini en ferritine, alors vous êtes en carence de fer et vous pouvez être sujet à des soucis lors des séances longues et/ou lourdes, ainsi que lors de vos compétitions. Tout le monde comprendra aisément que s'il y a moins de fer dans le sang, alors moins d'oxygène arrive dans les muscles et par voie de conséquences un muscle moins bien oxygéné aura un rendement qui va fortement et rapidement se dégrader.

Comment rétablir un taux de ferritine acceptable. Cela peut se passer très naturellement sans **aucun** médicament. Il suffit de modifier son alimentation.



L'organisme fixant difficilement le fer, il est possible de l'aider en utilisant de la Spiruline, que l'on trouve en pharmacie. La posologie est d'une gélule par repas. Bon, comme c'est tout de même un médicament il est conseillé de consulter votre médecin du sport pour la posologie (durée du traitement et nb de gélules à prendre). C'est un produit préconisé par les responsables du demi-fond à la FFA.

Aider à fixer c'est bien, encore faut-il avoir quelque chose à fixer. C'est là qu'une alimentation optimisée est utile.

Alors quels sont les aliments utiles ?

Largement en tête le **boudin noir et le foi de veau**. Si vous n'aimez pas trop je vous conseille le boudin aux pommes avec une purée de pomme de terre maison. Cela passe mieux. Pour le foi : une petite persillade avec une sauce au vinaigre,

Rayon viande encore, penser au **bœuf et au canard**. Hors traditionnelle viande rouge il existe du **saucisson de bœuf** (peu gras). Pour la canard, magret, lardons ...

Avec la viande il faut penser légumes. Là, le choix se porte sur les **haricots blancs, les lentilles, les pois chiches**.

Ajouter un féculent : **les pâtes au blé complet**. On les trouve souvent au milieu du rayon pâtes « normales » mais il faut chercher un peu. C'est indiqué sur le paquet et ces pâtes sont de couleurs marron.

Pour compléter cela ne pas oublier les fruits. Loin devant tous les autres ; **l'argouse** (je n'ai pas réussi à en trouver, ni en conserve, ni frais, pas plus qu'au rayon diététique et pas non plus en fruits confits ou fruits secs, donc si quelqu'un sait où on peut en acheter, je suis preneur de l'information).

A défaut d'argouse vous pouvez vous retourner vers **le gingembre** (le premier qui rigole me fera 2 tours de pistes supplémentaires) et **les baies de goji**.

Le cacao est également riche en fer. Je vous déconseille cependant de croquer dans une fève de cacao. Croquez plutôt dans du bon **chocolat noir**, cela sera mieux (attention : pour ceux qui sont migraineux, le chocolat noir est un excellent déclencheur de migraine)

Dans une moindre mesure vous pouvez consommer également **des noix de cajou, des noisettes, des amandes, des pistaches**.

Avec tout ceci vous devriez voir remonter naturellement votre taux de ferritine et donc la quantité de fer dans votre sang. Reste à faire de nouvelles analyses sanguines pour le confirmer. Après... A vous les records persos !



En complément de tout ceci votre médecin pourra vous prescrire du **Tardyferon**.

Dans tous les cas, évitez le lait et autres produits laitiers pendant que vous mangez des aliments riches en fer. La raison : le calcium a une forte tendance à neutraliser le fer.

Il se dit qu'on ne voit les effets d'une « cure » de fer qu'au bout de 8 semaines de traitement. Nous avons pu vérifier à titre personnel, le bien fondé de cette cure « naturelle » avec une athlète dont le taux de ferritine avait chuté sous les 10 μ g/l.