

Les cures de minéraux

Est-ce bon de faire, même sans faire de bilan sanguin, une cure de fer 2 semaines avant les compétitions, pour palier la fatigue et éviter l'anémie ?

Non... !

Pour la première raison la plus simple : il faut 1 à 2 mois pour compenser une éventuelle carence en fer !

D'autre part, si vous ne faites pas de bilan sanguin, vous ne pourrez pas prédire ou deviner si vous êtes ou non en carence de fer... Le fer se dose bien dans le sang : sur votre bilan vous verrez le taux de la ferritine. La ferritine est la principale forme de stockage du fer dans le corps. Elle provient de l'association d'une protéine particulière - l'apoferritine - et du Fe³⁺. La concentration plasmatique de la ferritine est très intéressante car elle coïncide avec les réserves en fer de l'organisme.

Aussi, en temps que sportif, les besoins en fer sont extrêmement importants, et il serait idéal d'être plutôt dans le milieu de la norme plutôt que de se dire je suis juste à la limite mais je reste dans la norme donc c'est bon... En bref, quelque part, il s'agira de se protéger, un peu comme partir avec une frontale, au cas où la sortie du soir se rallonge... ! L'utilisation du fer étant tellement importante pour un sportif qu'il est important justement de ne pas être « à la limite ».

Or, surtout chez les femmes, la carence en fer est malheureusement trop courante. La cause ? Un manque cruel de viande rouge, d'abats (foie, boudin, gésiers de volaille, tripes...) dans l'alimentation du sportif. Une des raisons de ce manque peut être volontaire : nombre de sportifs pensent que, comme la viande rouge est acidifiante, alors elle est mauvaise pour les muscles, et donc à supprimer... Une autre raison volontaire serait le coût élevée de la viande rouge (mais qui, rapporté au coût du traitement des carences en fer et troubles qui s'en suivent, est finalement relativement faible !). Parfois, il s'agit simplement d'un dégoût de la viande rouge, ou encore le fait que « l'on y pense pas ». Enfin, souvent, on ignore aussi la teneur intéressante en fer de certains crustacés (qui pourraient palier une carence en fer, à condition d'en consommer assez régulièrement et... bien entendu, d'aimer ces produits). D'autre part, certains optent pour l'alimentation végétarienne et calcule leurs apports en fer avec le taux de fer des légumineuses (flageolets, pois chiches, haricots rouges, lentilles...), autres légumes réputés riches en fer (les fameux épinards de Popeye !), ou les oléagineux (amande, noix, noisette...). Seulement, ils oublient un élément essentiel : le fer alimentaire existe sous deux formes.

La première, que l'on appelle « **le fer héminique** » : **correctement assimilé**, est associé à l'hémoglobine des globules rouges, et donc uniquement **d'origine ANIMALE** (mais dans les viande, les abats et quelques crustacés majoritairement puis la volaille et le poisson mais PAS dans les œufs ni produits laitiers dont le fer est non héminique, voir ci-après).

La deuxième, que l'on appelle « **le fer non héminique** » : **n'est pas bien assimilé**, il est **d'origine VÉGÉTALE (+ les œufs et produits laitiers)**. Mais c'est également la forme délivrée par les médicaments ou celle que l'on ajoute à des aliments pour qu'ils soient « enrichis en fer » (comme les Chocapic du petit-déjeuner...). De plus, son assimilation varie selon de nombreux facteurs : la caféine, la théine ou encore les tannins diminuent son assimilation, et d'autres minéraux et oligo-éléments entre en interactions avec le fer.

Seule la vitamine C va en faveur du fer, favorisant son assimilation, cependant, malgré cela, seul 5% maximum de ce fer non héminique sera absorbé, (contre 25% pour l'autre forme, mais qui elle, n'est pas modifiée par d'autres facteurs).

Vous comprenez donc l'importance d'une alimentation contenant un minimum d'aliments d'origine animale pour palier les carences en fer, et sur un équilibre alimentaire de longue durée pour que l'effet soit avéré.

Je me répète mais : si vous négligez ces phénomènes d'assimilation, vous aurez sûrement recours à des médicaments sous forme de comprimés (Tardyféron par exemple). **L'effet ne sera que transitoire**, et vous poussera peut-être à une autre solution : l'injection sous forme de piqûres, malheureusement plus agressive pour votre système corporel.

Ainsi, le plus facile sera de réintroduire des aliments riches en fer :

Si possible et si vous aimez :

- Une fois tous les 10 jours (= 3 fois par mois), consommez une portion de boudin, foie ou cœur de boeuf (de cette façon vous n'apporterez pas trop de graisses superflues, qui peuvent aussi être une cause de rejet de ces aliments. Il suffira de ne pas consommer de fromages ou autres aliments trop riches en graisses le même jour).
- Pour les « non-adeptes » des abats (ce n'est pas toujours évident...), consommez au moins une fois par semaine de la viande rouge de qualité : faux filet de bœuf, aiguillettes de canard (oui, il s'agit d'une des seules volailles riches en fer, car elle reste une viande rouge) à défaut d'un steak haché qui sera de moindre qualité et souvent plus riche en graisse. Mais pensez aussi à la viande des Grisons (= viande de bœuf séchée) qui sera une bonne source de fer héminique et qui peut être très pratique dans des petits sandwiches ou même à grignoter telle quelle.
- Enfin, pour les non-adeptes de la viande rouge rassurez-vous : sachez que les moules, huîtres, pieuvre et seiche restent relativement riches en fer héminique ! A consommer 1 à 2 fois par semaine, leurs faibles teneurs en graisses restant un atout pour une consommation hebdomadaire.
- **DANS TOUS LES CAS** : de préférence, consommez la viande rouge ou les crustacés les jours de repos afin d'éviter d'éventuels troubles digestifs et ainsi améliorer l'absorption intestinale des nutriments qu'ils contiennent.

Je vous souhaite donc à tous de bons entraînements et pensez à commencer dès maintenant à faire le plein de fer si vous projetez un programme compétitif chargé cet été !

Prochain article la cure de magnésium contre les crampes

Je vous souhaite donc de bonnes séances sportives et reste à votre disposition personnellement pour tous conseils sur votre alimentation !

Juliette BENEDICTO

Diététicienne D. E.

Micronutritionniste, spécialisée dans la nutrition du sportif

06.63.07.66.77

www.juliette-benedicto.net