Zeitschrift: Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse
Herausgeber: Aînés
Band: 24 (1994)
Heft: 4

Werbung

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Anzeige

Floradix - un produit naturel en cas de carence de fer

Pour plus d'énergie

Le transport de l'oxygène dans le sang, si essentiel à la vie, peut être troublé de diverses manières. Une cause de perturbation fréquente en est la carence en fer. Fatigue, manque de concentration et faiblesse du rendement en sont les conséquences.

Une carence en fer se manifeste de diverses manières: fatique générale, diminution du rendement, manque de concentration, visage pâle, peau mal irriguée, rêche et gercée, cheveux porreux, pour n'en citer que les plus importants. Une carence en fer apparaît déjà souvent dès le stade de l'enfance pour se prolonger toute la vie et, lorsque la personne vieillit, les besoins d'alimentation en fer sont encore plus grands car, à cet âge, le fer à tendance à s'épuiser plus rapidement. Les plus fréquemment touchées par ce problème sont les femmes. Aux dires des experts, près de la moitié d'entre elles souffrent de carence en fer. Une mauvaise alimentation, des produits d'une composition appauvrie, trop de conserves, pas assez de pain complet en sont souvent les causes. De nos jours, même les fruits frais manquent d'oligoéléments et de sels minéraux - surtout de fer. En cas de carence en fer. Floradix est un fortifiant qui a déjà fait mille et une fois ses preuves. A base de diverses plantes, de légumes et de levure, Floradix est d'une saveur agréable; il ne contient pas d'alcool et est exempt d'agents conservateurs. Il peut donc être consommé par tout le monde.

Floradix

Redonne de l'énergie, augmente les défenses de l'organisme, favorise le rendement physique et intellectuel.

Floradix est un fortifiant riche en fer et sans alcool, à base de fruits, de plantes, de légumes et de levure, sélectionnés pour leur teneur élevée en sels minéraux.

En vente en pharmacie, en droguerie et dans les magasins de produits diététiques.

NOVA-Rollator originale

Le moyen de locomotion pour une utilisation quotidienne

Avantages: fiabilité des roues, réglage en hauteur des poignées pour un maintien agréable, des freins commodes et des freins de blocages.

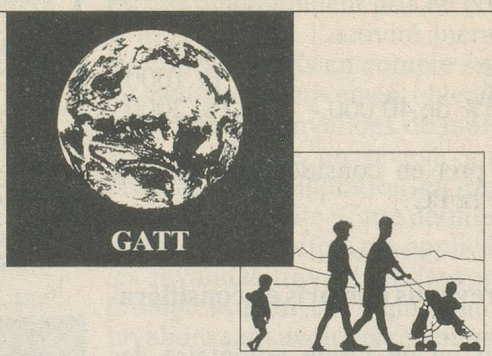
Encombrement réduit, pliant, accessoires individuels.

Commande: ❑ Documentation ❑ 1 Nova

Nom: _____

Adresse: _____

Représentation générale: H. Fröhlich AG, Abt. Medizin, Zürichstrasse 148, 8700 Küsnacht. Tél. 01/910 16 22



GATT: ses avantages pour la Suisse

Depuis bientôt 30 ans, le GATT permet à la Suisse de commercer à l'échelle internationale selon des règles négociées et acceptées par plus de 110 pays. L'Uruguay Round donnera une impulsion nouvelle au commerce mondial en le dotant de règles modernes, adaptées au monde de demain.
Pays à tradition exportatrice, la Suisse a bâti sa réussite économique sur le commerce international. Avec l'Uruguay Round, elle se donnera les moyens de consolider et d'accroître sa prospérité, dans l'intérêt de chacun.

COUPON-RÉPONSE

Pour en savoir plus et participer à notre concours, demandez gratuitement notre brochure illustrée à l'adresse suivante:

Société pour le développement
de l'économie suisse
Case postale 817 - 1211 Genève 3
Tél. 022 / 786 66 81 - Fax 022 / 786 64 50

SDES

Nombre d'exemplaires désirés _____

Prénom/Nom _____

Société _____

Adresse _____

NPA/Ville _____

11

Pas de vie sans fer

Il n'a encore jamais été autant question qu'aujourd'hui du thème de la conscience de l'alimentation. Néanmoins, le fer ne semble pas en faire partie, même si les experts de la diététique considèrent, à bien des égards, comme l'élément malheureusement le plus sous-estimé de notre hygiène alimentaire. C'est pourtant grâce au fer que notre sang est en mesure de remplir ses tâches, pour nous si vitales. Chaque jour, des globules rouges sont détruits - chaque jour, de nouveaux doivent être produits. Le fer est en quelque sorte le pain quotidien de notre corps.

Dans une société d'abondance comme la nôtre, il est étonnant d'avoir à rencontrer si souvent, sous une forme latente, ce que l'on nomme «carence en fer». Les causes résident dans une alimentation mal équilibrée et dans la consommation de produits dont la valeur diététique est considérablement appauvrie voire même réduite à néant (denrées industrielles, raffinées, mises en conserve et fabriquées de manière si hygiénique qu'elles en deviennent stériles · le pain blanc, les gâteaux sont aussi pauvres en fer que les pâtes «aux oufs» et le ri décortiqué ...); la recharge régulière du corps en fer peut être aussi entravée par l'absorption de substances alimentaires qui, dans leur liaison au fer, agissent de manière inhibitrice; les médicaments peuvent avoir, eux aussi, une action très destructrice sur les réserves de fer de l'organisme.

Le fer dans notre corps

Le fer étant un élément important de l'hémoglobine, il est nécessaire à la formation du sang. Ce liquide visqueux, aux multiples fonctions si essentielles et qui circule à travers tout notre organisme, contient une grande quantité de substances en suspension: les globules rouges auxquels le sang doit sa couleur rouge, les globules blancs dont la fonction et de lutter contre les infections, et les plaquettes, cellules sanguines qui joue un rôle dans la coagulation. Les globules rouges se constituent dans la molle osseuse et sont responsables du transport de l'oxygène dans le sang, on peut compter environ 25 millions de globules rouges dont une grande partie est renouvelée chaque jour. Chaque globule rouge contient cette substance protéique qu'est l'hémoglobine. Un millilitre de sang compte env. 4,5 millions de globules rouges, d'un diamètre d'env. 1/8000 mm. Chez l'adulte, le fer est à trouver dans différents lieux du corps. Le pigment rouge du sang en contient en 2,5 g; 1 g sont en dépôt; la myoglobine en renferme 300 mg et différents enzymes en recèlent 200 mg. Au total, le taux de fer dans notre corps s'élève à environ 4 g. C'est l'intestin qui en régularise l'absorption. Lorsque le fer atteint l'intestin, il est absorbé par la muqueuse intestinale qui assure le transport pour ensuite être relié à certaines protéines. Une bonne proportion reste dans les cellules de la muqueuse intestinale qui interviennent en tant que régulateur (une véritable «réserve»!). En temps normal, le corps absorbe 1 mg de fer par jour , quantité qui peut atteindre 3 à 4 mg, lorsque les besoins sont plus importants.

Certains ont un besoin de fer plus important que d'autres.

Sans cet élément biologique précieux, rien ne marche dans notre corps. Ce n'est que grâce au fer que le sang est à même de remplir ses fonctions essentielles à la vie. Or, l'organisme est dans l'incapacité de produire lui-même ce constituant central de l'hémoglobine: le corps doit donc être alimenté en fer par un apport extérieur quotidien. Quoi que peuvent en être les raisons, certains ont des besoins de fer plus importants que d'autres; les enfants et les adolescents en pleine croissance, les personnes âgées dont les réserves en fer tendent souvent à diminuer, les femmes pendant les menstruations, la grossesse et l'allaitement; les convalescents font également partie de cette catégorie, qu'ils se remettent d'une maladie grave ou tout simplement d'une bonne grippe; il y a aussi les sportifs, lors de disciplines réclamant de l'endurance. Dans le cadre de la protection de notre organisme contre la pollution de l'environnement, le fer joue un rôle important grâce à son pouvoir détoxiquant: en cas de carence en fer, notre corps est en effet davantage sollicité par les méfaits des métaux lourds comme le plomb et le cadmium.

Comment se manifeste une carence en fer?

Lorsque le corps n'absorbe pas le fer contenu dans la nourriture ou lorsqu'il en perd plus qu'il ne peut en absorber, il en résulte une carence en fer. A titre d'exemple: lors de menstruations normales, avec des pertes de sang qui diminuent au bout de deux jours, la femme perd jusqu'à un pour cent de son taux de fer. En supposant que les règles durent plus de cinq jours, la perte de fer augmente proportionnellement. Une carence en fer peut se manifester par de la fatigue, de la lassitude, un manque d'entrain, une sensibilité aux variations atmosphériques, la tête lourde, de la nervosité, un manque d'appétit, des crampes dans les jambes et une prédisposition aux infections grippales et aux refroidissements. En outre, n'oublions pas non plus qu'une carence en fer peut voir des conséquences fâcheuses sur l'apparence esthétique: des ongles cassants, une peau impure, des cheveux ternes, secs et poreux, une langue râpeuse ou des gerçures aux commissures des lèvres.

FEII, deux valences de fer

Lors du diagnostic par le médecin d'une carence en fer ou d'un besoin de fer supplémentaire, le traitement est simple: une préparation à base de fer est prescrite (dragées ou portion) qui aide effectivement le corps à reprendre des forces. Il serait toutefois dans l'intérêt du(de la) patient(e) que ce fortifiant contienne 2 valences de fer plutôt que 3, deux valences de fer ayant l'avantage d'être dix fois mieux assimilées par le corps que trois. Toute personne consciente de sa santé prêtera donc attention à la désignation «FEII» qui symbolise une préparation contenant 2 valences de fer.

Ce sont surtout les femmes qui souffrent de carence en fer, ce que la langue médicale nomme «anémie». Un apport suffisant de fer FEII leur permet de faire face, de manière plus détendue, aux charges de la vie quotidienne.