

NUTRITION

Une santé de fer pour des performances au top!

Les minéraux sont de véritables acteurs de la performance et un en particulier : le fer. Présent en très faible quantité dans notre corps (2,5 g chez la femme et 4 g chez l'homme), il n'en joue pas moins un rôle essentiel.

Le fer intervient au cœur du transport de l'oxygène grâce à l'hémoglobine du globule rouge et à la myoglobine. Des pertes sont obligatoires, le fer est alors éliminé par les urines, la bile, la sueur et la voie intestinale. Chez les femmes, de la puberté à la ménopause, s'ajoutent des pertes supplémentaires liées aux hémorragies menstruelles. Lors d'exercices d'endurance, l'oxygénation des muscles est primordiale et apporte sa contribution à la performance physique. Si un déficit en fer apparaît, il entraînera une répercussion directe sur les mécanismes d'oxygénation et nuira à la performance.

S'assurer d'un bon statut en fer

Tout d'abord, il faut bien connaître son besoin en fer, très variable selon le sexe, l'âge et enfin les caractéristiques physiologiques de la vie (enfant, femme, ...). Il ne faut pas oublier que la pratique sportive peut aussi contribuer au déséquilibre du statut en fer en augmentant les pertes. Des microtraumatismes dus à l'impact du pied sur le sol, une sudation accentuée, des mini-hémorragies digestives expliquent les pertes supplémentaires liées à la pratique sportive. En France, les Apports Nutritionnels Conseillés sont de 10 mg pour un homme et de 16 mg pour une femme. Si les sportifs hommes ont des apports en fer suffisants, ce n'est malheureusement pas le cas des femmes sportives, notamment des coureuses à pied. Elles doivent être très vigilantes pour se donner toutes les chances d'avoir une condition physique optimale.

Prévenir la déficience en fer

Cela suppose de bien choisir ses aliments pour assurer des apports satisfaisants. Il est indispensable de tenir compte non seulement de la teneur en fer des aliments, mais aussi de la forme sous laquelle il se trouve. L'absorption du fer est directement liée à la forme chimique dans laquelle il se trouve dans les aliments. Il existe deux formes de fer dans les aliments : le fer héminique et le fer non héminique. Si le fer est présent sous forme héminique (viandes et poissons) son absorption peut atteindre un taux de 25 % indépendamment de la composition du repas. En revanche, le fer non héminique (végétaux, produits céréaliers, œufs, produits laitiers) a un taux d'absorption variant de 1 à 5 % en fonction des autres aliments du repas. La vitamine C, la viande ont un effet bénéfique sur la qualité d'absorption. Les phytates des céréales, les tanins du thé et du vin, les fibres alimentaires, consommés en excès ont un effet néfaste.

Les aliments à privilégier

Il faut privilégier la consommation d'aliments contenant du fer héminique. Les seules sources alimentaires de fer héminique sont la viande et le poisson. Il importe donc pour les femmes d'en consommer régulièrement et principalement de la viande de bœuf qui est l'une des sources les plus riches. Notre gastronomie allie certains aliments entre eux pour la satisfaction de nos sens, mais également pour l'équilibre de notre alimentation. Si les épinards à eux seuls ne sont pas la source de fer que l'on croit, les accompagner avec de la viande, est un choix judicieux. Bien que couramment pratiquée par de nombreux athlètes, la supplémentation en fer ne présente aucun intérêt s'il n'y a pas de carence réelle (vérifiée par contrôle biologique). Au contraire, une supplémentation aveugle et répétée peut-être dangereuse. En excès, le fer agit comme pro-oxydant favorisant l'apparition des radicaux libres et de certaines pathologies.

Le fer joue donc un rôle important dans la performance et chaque athlète y portera une attention particulière en veillant à une alimentation équilibrée et variée comportant des viandes et des poissons.

