



**Yvan Bourgault**

Diplômé en pharmacie,  
homéopathe  
et copropriétaire de Naterro

## L'anémie pourrait-elle être la cause de votre fatigue ?

### MANQUEZ-VOUS DE VIGUEUR ?

L'anémie ferriprive est le trouble nutritionnel le plus prévalent au monde; elle touche plus de 20 % de la population mondiale selon l'OMS. L'anémie est le résultat d'une insuffisance de globules rouges ou d'hémoglobine dans le sang, ce qui réduit la quantité d'oxygène distribuée aux organes du corps. Cela se traduit notamment par une baisse du niveau d'énergie.

La cause la plus courante de l'anémie est la carence en fer. La perte de fer pendant les menstruations laisse environ 25 % des femmes pré-ménopausiques en carence. La demande accrue de fer pendant la grossesse et l'allaitement peut aussi entraîner une carence importante. Chez les hommes adultes et les femmes post-ménopausiques, les carences peuvent provenir de saignements gastro-intestinaux et il est alors important de les investiguer.

### APPORT COMPLÉMENTAIRE EN FER : QUELLES SONT LES OPTIONS ?

Un des moyens de pallier une carence en fer et l'anémie consiste à ingérer des compléments de fer. Il en existe plusieurs types sur le marché. Leur biodisponibilité varie et certains peuvent causer des effets secondaires (crampes, constipation, etc.) ou avoir des interactions avec d'autres suppléments ou médicaments. Il est donc important de bien choisir votre complément de fer afin qu'il soit sécuritaire et efficace. Un des compléments recommandé est le Ferrochel®, une forme brevetée de fer chélaté (bisglycinate ferreux) que l'organisme absorbe facilement et dont l'usage prolongé est sécuritaire.

### AVANT LA PRISE DE FER, CONFIRMEZ LA CARENCE !

Avant de prendre un supplément qui contient du fer, il faut d'abord avoir la confirmation d'une carence. Pour ce faire, vous devriez toujours demander à votre médecin de procéder aux tests sanguins appropriés. Prendre du fer si nos réserves sont déjà bonnes pourrait se traduire en excès qui aurait un effet pro-oxydant sur l'organisme, ce que n'est pas souhaitable.

### APPORT DE L'HOMÉOPATHIE

Pour lutter contre la fatigue et autres symptômes, on peut penser à Ferrum metallicum 5CH. Si le manque de fer fait suite à des pertes sanguines, prendre China rubra 9CH, sans oublier d'augmenter en parallèle son apport en fer dans l'alimentation ou par des suppléments.



**Certains produits naturels ne sont pas recommandés avec la prise de médicaments prescrits. Consultez des experts qui connaissent les deux approches pour plus de sûreté.**

\*Références disponibles sur demande.

Pour en savoir davantage : [NATERRO.COM](https://www.naterro.com)