



Test **Ferritine**
RÉSULTAT DU TEST

Résultat du test Fer

Nom
Jean Dupont

ID du test
ABC123

Date de Rapport
30/09/2019

Date de naissance
30/09/1987



Les résultats de votre test

Votre teneur en ferritine dans le sang capillaire atteint **120 ng/ml**.

Parfois, la concentration de la ferritine est également exprimée en ug/l. La conversion est la suivante : 1 ng/ml = 1 ug/l

Votre apport en fer est dans l'intervalle optimal. Vous devez essayer de maintenir votre taux de ferritine dans cet intervalle.

● < 20 ng/ml Valeur faible de la ferritine, carence en fer à long terme possible

● 20 - 400 ng/ml Réserves en fer suffisantes

● > 400 ng/ml Valeur de la ferritine augmentée, surcharge à long terme de la réserve en fer

Optimiser la concentration en ferritine

Afin de maintenir cette concentration, il est recommandé de surveiller à l'avenir l'apport en fer en fonction de votre situation et de vos besoins individuels.

Vous trouverez des informations à ce sujet dans notre article sur la santé.

Foire Aux Questions

Pourquoi votre corps a-t-il besoin de fer? _____ ^

Le fer est nécessaire notamment pour la formation du sang et le transport de l'oxygène dans les cellules de l'organisme. En outre, il joue un rôle important dans le système immunitaire et le métabolisme énergétique.

[Vous trouverez des informations complémentaires sur les fonctions du fer ici.](#)

De quelle quantité de fer votre organisme a-t-il besoin? _____ ^

L'apport journalier recommandé en fer selon la Deutsche Gesellschaft für Ernährung (Société allemande pour l'alimentation) est de 10 mg pour les hommes. Les femmes ont des besoins supérieurs à cause de leurs règles, et doivent par conséquent recevoir 15 mg.

[Pour des recommandations supplémentaires pour les enfants, les femmes enceintes et allaitant, veuillez accéder au lien suivant.](#)

Quand les besoins en fer sont-ils augmentés? _____ ^

D'une manière générale, une carence en fer peut survenir chez toute personne et à tout âge en cas d'apport insuffisant, de troubles de l'absorption ou de saignement. Les groupes à risque de carence sont les suivants : Femmes, femmes enceintes, femmes allaitant, personnes âgées, nouveau-nés et enfants, végétariens et véganes ainsi que sportifs.

[Vous trouverez des informations complémentaires sur les groupes à risque ici.](#)

Une quantité excessive de fer est-elle nocive pour mon corps? _____ ^

Dans la mesure où le corps ne possède pas de mécanismes de régulation permettant de décomposer ou d'éliminer le fer en excès, il existe un risque de surcharge en fer. Celle-ci peut entraîner des lésions du foie, du pancréas et du muscle cardiaque, et peut engager le pronostic vital en l'absence de traitement médical. Il est par conséquent déconseillé de consommer du fer en autotraitement et sans examen biologique correspondant.

[Veuillez suivre le lien suivant pour connaître les conséquences d'un excès en fer.](#)

Quels sont les symptômes d'une carence en fer? _____ ^

Les symptômes précoces sont les suivants: chute des cheveux, ongles cassants et fissure de la commissure des lèvres. Ultérieurement, d'autres symptômes apparaissent, notamment fatigue, pâleur, maux de tête, faiblesse et détresse respiratoire. Si la carence en fer persiste, il s'ensuit une anémie ferriprive. Vous devez alors consulter immédiatement un médecin, et discuter de la marche à suivre.

[Vous trouverez des informations détaillées sur les symptômes ici.](#)

Quels sont les aliments qui contiennent du fer? _____ ^

Les aliments riches en fer sont la viande, les abats et les œufs de poule. Les aliments végétaux tels que les légumineuses et les céréales contiennent également une quantité importante de fer.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test :

Quelle est la différence entre le test d'impact émotionnel et d'impact ?

Le test d'impact émotionnel mesure les émotions ressenties pendant le processus de recrutement, tandis que le test d'impact mesure les réactions physiologiques et comportementales. Les deux tests sont complémentaires et peuvent être utilisés ensemble pour évaluer l'impact global d'un processus de recrutement.

Comment effectuer une complémentarité de test ?

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test.

Vous trouverez les pages suivantes dans le rapport personnel de votre test :

Quelle est la différence entre le test d'impact émotionnel et d'impact ?

Le test d'impact émotionnel mesure les émotions ressenties pendant le processus de recrutement, tandis que le test d'impact mesure les réactions physiologiques et comportementales. Les deux tests sont complémentaires et peuvent être utilisés ensemble pour évaluer l'impact global d'un processus de recrutement.

Comment effectuer une complémentarité de test ?