

Et si donner votre sang pouvait vous sauver la vie?

En cas de surcharge chronique de ferritine, le don de sang est l'une des meilleures idées pour améliorer sa santé et sa longévité, tout en aidant d'autres personnes!



Le fer est essentiel à la vie, notamment parce qu'il permet, via l'hémoglobine, de transporter et d'alimenter nos cellules en oxygène. C'est un constituant clé de plusieurs protéines et enzymes, il est impliqué dans la production d'énergie, la fonction immunitaire, le métabolisme et la fonction endocrinienne.

Vu ses rôles cruciaux, le monde médical a tendance à focaliser davantage sur les risques de carence (anémie) que d'excès. Il s'avère pourtant que la surcharge en fer est au moins aussi répandue que la carence. Or, à long terme, l'excès de fer tend à s'accumuler dans les organes vitaux (foie, pancréas, cœur, cerveau...), et peut avoir des effets désastreux sur la santé.

Le principal danger de l'excès de fer tient à son caractère extrêmement pro-oxydant. Dans les mitochondries, nos centrales énergétiques, il intervient dans le transport de l'oxygène et la production d'énergie. En excès, il forme, au contact de peroxyde d'hydrogène, des radicaux libres très agressifs, dits hydroxyles (réaction de Fenton), qui endommagent nos mitochondries, nos membranes cellulaires, nos protéines et notre ADN. Il accélère donc le vieillissement, amplifie l'inflammation et favorise toutes les maladies chroniques.

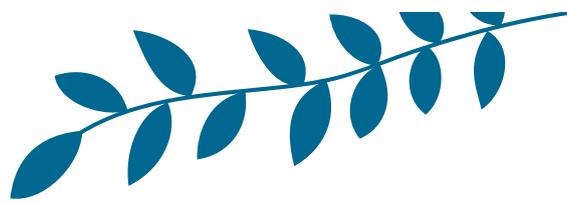


Une ferritine trop élevée augmente notamment le risque de cirrhose, de troubles cardiovasculaires, de troubles articulaires, de syndrome métabolique, d'obésité et de diabète de type 2 (x5 pour les hommes, x4 pour les femmes), de maladies neurodégénératives (Parkinson et Alzheimer), de décès par cancers (x2,9).

Il est beaucoup plus facile de prévenir que de guérir l'accumulation de fer dans l'organisme. En effet, en dehors de pertes de sang, l'organisme a une capacité très limitée à excréter du fer.

Il est donc recommandé de faire doser sa ferritine (reflet du stock de fer dans l'organisme) annuellement, en dehors d'épisodes infectieux ou inflammatoires qui peuvent biaiser les résultats. Même si les taux de ferritine sont parfois considérés comme «normaux» jusqu'à 300 µg/L, de tels taux sont tout à fait excessifs! La plage saine de ferritine se situe entre 20 et 80 µg/L, et la plage idéale entre 40 et 60 µg/L.

Les hommes adultes et les femmes ménopausées (plus de menstruations) ont naturellement tendance à accumuler du fer s'ils outrepassent les apports journaliers recommandés (AJR).

**Aliments les plus riches en fer (mg/100 g)**

Boudin noir	22,5
Abats (foie, cœur...)	10-15
Coquillages (huîtres, palourdes...)	10-15
Céréales petit-déjeuner enrichies en vitamines et minéraux	10-15
Chocolat noir	10-15
Viandes rouges (canard, bœuf...)	5

**AJR en fer (mg/jour) (CSS 2016)**

Enfants	8
Ados/croissance	11
Femmes menstruées	15
Femmes enceintes	15
Hommes	9
Femmes ménopausées	9

Une autre cause fréquente de surcharge en fer est l'hémochromatose, l'une des maladies génétiques les plus répandues dans le monde occidental. 1 Belge sur 300 est concerné par cette mutation qui prédispose à absorber et accumuler trop de fer, dont 40 à 70 % développent les symptômes de la maladie.

Contrôler ses apports de fer

En cas d'excès de ferritine, il convient, en première intention:

- d'éviter les excès de boudin noir, abats, viande rouge, coquillages;
- d'opter pour des eaux de consommation pauvres en fer;
- d'éviter les aliments ultra-transformés enrichis en vitamines et minéraux (pain blanc, céréales, biscuits...)

- d'éviter les compléments alimentaires contenant du fer.

Par ailleurs, alors que la vitamine C (crudités, jus de citron, fruits...) potentialise l'absorption du fer alimentaire, les polyphénols ont l'effet inverse: ils forment des complexes avec le fer, permettant son élimination. Le curcuma est un chélateur particulièrement efficace. De même, terminer son repas par un thé ou un café noir inhibe l'absorption du fer jusqu'à 95 %! Par ailleurs, il a été démontré que l'astaxanthine (antioxydant puissant présent dans les algues, crustacés, certains poissons de mer) réduit les dommages oxydatifs causés par l'excès de fer.

Réduire la surcharge

Le don de sang, plusieurs fois par an, est une approche particulièrement sûre et efficace pour réguler votre taux de ferritine. Une étude a montré que les donneurs réguliers avaient 50 % de risque de moins de faire un AVC ou une crise cardiaque! Par la même occasion, vous ferez acte d'humanité: dans le contexte actuel de Covid-19, les réserves de sang ont tendance à diminuer, les donneurs réguliers étant plus réticents à se rendre dans les centres de collecte.

Il peut arriver, pour l'une ou l'autre raison, que votre sang ne soit pas accepté pour les dons. Dans ce cas, demandez à votre médecin de vous prescrire des phlébotomies («saignées»). Elles vous permettront de maîtriser votre taux de ferritine et d'écarter le risque de «rouiller» prématurément!

**Hélène Wacquier**

Nutrithérapeute
Co-Fondatrice de l'UDNF
www.living-nutrition.be
0486 / 61 87 71

Source:

Dr Joseph Mercola - french.mercola.com