



## Hyperferritinémie : les solutions naturelles quand on a trop de fer

**Touchant particulièrement les personnes obèses, insuffisants rénaux ou les femmes ménopausées, l'excès de fer (ou hyperferritinémie) génère fatigue, douleurs articulaires et des troubles du rythme cardiaque. Nos spécialistes vous donnent leurs conseils pour gérer au mieux ce problème.**

Généralement découvert lors d'une prise de sang de routine, l'excès de fer dans le sang **touche près d'un quart de la population**, particulièrement les personnes obèses, qui consomment quotidiennement de l'alcool, qui présentent une insuffisance rénale ou les femmes ménopausées. Générant de la fatigue, des douleurs articulaires aux doigts, un teint grisâtre et des troubles du rythme cardiaque, l'**hyperferritinémie** – à différencier de l'hémochromatose – expose à un risque accru d'ostéoporose, diabète, cirrhose et cancer du foie. La naturopathe Céline Hovette et le pharmacien herboriste Paul Sammut vous donnent leurs conseils.

### Les bons choix alimentaires

Pour limiter votre taux de fer, **préférez les protéines végétales et les viandes blanches à la viande rouge, aux abats et à la charcuterie**. Mettez le paquet sur les fibres (céréales complètes, légumes et légumineuses).

Privilégiez les antioxydants qui limitent l'inflammation : baies, agrumes, brocolis et particulièrement les **légumes à feuilles** vertes qui ont montré qu'ils réduisent les concentrations de ferritine chez les patients en consommant quotidiennement.

N'hésitez pas à boire, après votre repas, du thé ou du café (si possible verts), dont les polyphénols aident à limiter l'absorption du fer non héminique (provenant des végétaux). Enfin, **évitez la spiruline**, riche en fer.



## Faites-le vous-même // Un smoothie qui freine l'absorption du fer



Ce smoothie deux en un contient du thé matcha qui inhibe l'absorption du fer, ainsi que du raisin et du curcuma dont les propriétés aident à lutter contre l'inflammation, l'une des premières causes d'hyperferritinémie. Les fibres de l'avocat, du concombre et de la pomme ralentissent également l'absorption du fer au niveau intestinal, précise Céline Hovette.

Ingédients :

- 250 ml de boisson végétale (non enrichie en fer)
- 50 ml de jus de raisin rouge
- ½ concombre
- ½ avocat
- 1 petite pomme



- 1 cuillerée à soupe de graines de lin ou de chia
- 5 g de thé matcha en poudre
- 1 cuillerée à café de poudre de curcuma.

Préparation :

1. Passer tous les ingrédients au mixeur, en ajoutant les poudres de plantes à la fin.
2. Prendre cette collation 3 à 4 fois par semaine.

Le truc en plus : Une pincée de poivre noir viendra faciliter l'absorption de la curcumine du curcuma.

Conseil : Convient aussi pour un petit déjeuner. Ajouter une banane pour plus d'épaisseur. À consommer 2 à 3 fois par semaine.

#### Une tisane riche en tanins

Les plantes riches en tanin, comme le thé, la vigne ou l'aubépine, permettent de diminuer l'absorption du fer par les intestins. Paul Sammut, docteur en pharmacie et herboriste à Nîmes, vous propose une tisane à base de thé vert dont les catéchines réduisent l'absorption du fer dans l'intestin. Le curcuma agit aussi comme un chélateur de fer. Le chardon-Marie protège le foie et l'aide à éliminer l'excès de fer de manière plus efficace. Enfin, autre soutien du foie, le pissenlit, bien qu'il contienne du fer, est diurétique, ce qui améliore l'élimination des toxines et des excès de métaux.

Ingrédients :

- 30 g de thé vert (*Camellia sinensis*)
- 20 g de curcuma (*Curcuma longa*, racines concassées)
- 25 g de chardon-Marie (*Silybum marianum*)
- 25 g de feuilles de pissenlit (*Taraxacum officinale*).



## Préparation

1. Mélanger les ingrédients.
2. Infuser 1 c. à café du mélange par tasse (3 c. à café pour 1 l) 5 à 10 minutes dans de l'eau chaude, non bouillante, pour préserver les composés actifs.
3. Boire 1 l à 1,5 l tout au long de la journée.

### À tester

Alliant les vertus du thé vert, du romarin, de l'hamamélis et des pépins de raisins, **Ferrilo de LaboSP** est un complément antioxydant spécialement conçu pour l'hyperferritinémie, à prendre en cure de 6 mois.

**La tisane Régulation du fer aux six plantes bio de l'herboristerie du Dr. Sammut** limite l'absorption du fer et évacue l'excédent grâce à la réglisse, l'aspérule, le lapacho ou le chardon-Marie. (Voir adresse p. 73.)

<https://www.plantes-et-sante.fr/articles/remedes-naturels/6663-que-faire-quand-on-a-trop-de-fer#:~:text=Le%20curcuma%20agit%20aussi%20comme,et%20des%20exc%C3%A8s%20de%20m%C3%A9taux>