

L'importance du fer dans la nutrition du sportif

Le fer joue un rôle fondamental dans la performance sportive. Et pourtant, les situations de déficit en fer sont fréquentes chez le sportif et en particulier chez le coureur de fond, de marathon ou d'ultra. Ces situations de déficit sont encore plus fréquentes chez la femme en raison de la perte sanguine lors des menstruations.

Pourquoi le fer est il fondamental pour la performance sportive ?

Le fer est indispensable à la production de l'hémoglobine et de la myoglobine. L'hémoglobine transporte l'oxygène dans le sang et la myoglobine transporte l'oxygène dans le muscle. Une carence en fer va donc créer une diminution de l'hémoglobine (anémie) et de la myoglobine. Cette diminution des transporteurs d'oxygène sera responsable d'une moins bonne utilisation de l'oxygène et donc une baisse de la performance sportive.

De plus, le fer intervient dans de multiples autres fonctions physiologiques de l'effort. Ainsi, une carence en fer minime (sans anémie) peut entraîner une baisse de la performance.

Pourquoi le sportif peut il présenter une carence en fer ?

De multiples raisons expliquent une carence en fer, le plus souvent il s'agit de l'association de d'une perte de fer (plusieurs causes possibles) et d'un défaut d'apport:

- L'accélération du débit cardiaque lors de l'effort entraîne une destruction des globules rouges qui subissent des chocs dans les vaisseaux.
- Les ondes de choc, occasionnées par la course à pied et autres chocs, détruisent globules rouges.
- Les microhémorragies digestives dues à l'effort et la déshydratation sont responsables d'une perte de fer.
- Les conséquences d'un régime déséquilibré pauvre en fer. Ainsi, certains sportifs, par désir de perte de poids, mangent peu d'aliments gras (dont les viandes) et diminuent donc leur ration en fer.
- Interviennent aussi les effets indésirables d'origine médicamenteuse (abus d'anti inflammatoires qui causent des microhémorragies digestives)
- Pour les femmes, les menstruations sont une cause de perte en fer régulière.

Quels sont les sports à risque de carence en fer ?

De nombreux sportifs sont carencés en fer, y compris des sportifs de haut niveau. Les principaux sports à risque sont :

- Les courses d'ultra (trail, 100 km...)
- Les courses de demi-fond (1500 m, 5000 m...)
- Les sports collectifs (football, rugby, handball, basketball...)
- Le ski de fond
- La marche

Quels sont les symptômes d'une carence en fer ?

Les symptômes d'une anémie sont discrets en cas d'anémie légère et augmentent avec la baisse de l'hémoglobine:

- Fatigue générale.
- Mauvaise tolérance de l'effort et fatigabilité à l'effort.
- Irritabilité et nervosité.
- Tachycardie (fréquence cardiaque augmentée).
- Vertiges.
- Anomalies de la peau (pâleur, sécheresse), anomalies de poils et des cheveux (cassants).

Les conséquences d'une carence en fer sans anémie sont plus discrètes mais réelles :

- Fatigabilité à l'effort.
- Mauvaise récupération après un effort.

Comment dépister ou confirmer un déficit en fer ?

La prise de sang permet de diagnostiquer :

Une anémie :

- Hémoglobine diminuée (normales autour de 14 à 16 g/dl chez l'homme et autour de 12 à 14 g/dl chez la femme)
- Hématocrite diminuée

Une carence martiale (carence en fer) :

- Fer sérique diminué
- Ferritine diminuée

Dans quels aliments trouver du fer ?

Il existe deux sources de fer dans l'alimentation : le fer héminique (d'origine animale) et le fer non héminique (d'origine végétale).

Le fer héminique est apporté par :

- Boudin noir (15mg/100g)
- Foie (6mg/100g)
- Viandes rouges (3 à 5mg/100g)
- Porc (3.4mg/100g)
- Poulet (1mg/100g)
- Poissons (1mg/100g)
- Crustacés (huîtres, moules et crevettes surtout) (1 à 3mg/100g)

Le fer non héminique est apporté par :

- Lentilles (5mg/100g)
- Légumes secs cuits (3mg/100g)
- Céréales et pain complet (4mg/100g)
- Fruits secs (abricots...) (3 à 5mg/100g)
- Légumes verts (choux : 5mg/100g)
- Jaune d'œuf
- Chocolat

Les apports médicamenteux en fer (comprimés) font partie des sources de fer non héminique.

Comment optimiser sa ration quotidienne en fer ?

La ration ferrique quotidienne nécessaire est de 8mg/j pour l'homme et de 18mg/j pour la femme.

Avant tout, il est important de connaître quelques grands principes :

- Une grande partie du fer apporté n'est pas absorbé.
- Le fer héminique est nettement mieux absorbé que le fer non héminique.
- La vitamine C favorise l'absorption du fer.
- Certains aliments diminuent l'absorption du fer : café (en particulier fort) et thé.

Afin d'optimiser la digestion et l'absorption du fer il est donc conseillé de :

- Manger de la viande rouge, du foie ou du boudin régulièrement.
- Manger de la viande blanche avec des végétaux riches en fer (poulet et haricots ou lentilles par exemple).
- Manger des aliments riches en vitamine C avec des aliments riches en fer.
- Manger des céréales, en particulier complètes.

La fabrication des globules rouges étant longue (plusieurs semaines), il est conseillé d'avoir régulièrement une alimentation riche en fer (tout au long de l'entraînement et des phases de compétition).

Le fer est un élément nutritionnel fondamental dans la performance sportive ais aussi dans le bien être général du sportif. Malheureusement, de nombreux sportifs (même de haut niveau) sont carencés en fer.

Une alimentation équilibrée, riche en fer et variant les sources d'origine du fer, doit permettre d'éviter ces carences martiales.

Un contrôle régulier du bilan sanguin notamment en hémoglobine, fer et Ferritine par prise de sang est utile afin de dépister les carences en fer et éventuelles anémies.