TEMPO Santé

TEMPO Santé

Préserver ma santé, c'est essentiel !

IRM ET SCANNER
De nouvelles armes contre le cancer

Dossier
BRONCHITE, TOUX…
Cet hiver, je prends soin de mes poumons

Soins dentaires
Comment profiter du « zéro reste à charge »

STOP À LA FATIGUE !
Les solutions, au cas par cas, pour en venir à bout… et retrouver sa forme

+ NOTRE TEST POUR EN DÉCRYPTER LES CAUSES

NUTRITION SANTÉ
6 labels à la loupe

+ DE 20 EXPERTS SANTÉ À VOTRE SERVICE

M 06161 - 15 - F: 3,95 € - RD

bayard

Carence en fer, que faire ?

Reconnaître les symptômes

Fatigue physique et intellectuelle, essoufflement, pâleur, baisse de la tension artérielle, difficultés à se concentrer, vulnérabilité aux infections due à la baisse des défenses immunitaires, cheveux et peau très secs, ongles cassants…

Le fer est vital à notre organisme. Ne dit-on pas d'ailleurs « avoir une santé de fer ? »

Fe

Fer végétal ou fer animal ?

Leur qualité est identique mais leur taux d'absorption diffère. Le fer d'origine végétal (non héminique) n'est ainsi assimilé par l'organisme qu'à hauteur de 5 % en moyenne alors que le fer d'origine animale (héminique) l'est plutôt à 25 %.

Augmenter l'apport en vitamine C (légumes, fruits)

Cela accroît l'absorption du fer. Et limiter thé noir, café, vin qui en diminuent l'assimilation. Si besoin, privilégier temporairement les aliments les plus riches. Pas les épinards de Popeye (15 mg / 100 g de fer non héminique), mais plutôt le boudin noir et les abats (23 mg de fer héminique / 100 g), les viandes de bœuf ou de canard et les fruits de mer. M. Q.

Marie-Laure André Diététicienne, coauteure de *L'assiette anti-âge* (éd. Hachette) et créatrice du site de nutrition www.igbas.com

Le régime dissocié c'est quoi ?

Imaginé par le médecin américain William Hay, le régime dissocié est basé sur la séparation des catégories d'aliments au cours d'un repas. Pour lui, le tube digestif ne peut pas à la fois digérer protéines et glucides, du fait de leur différence de PH. Un intervalle de 4 heures est nécessaire entre ces deux types d'aliments. L'apport énergétique principal provient lui des légumes, salades et fruits, les céréales raffinées étant à proscrire. À défaut d'être validé scientifiquement, ce régime fonctionne en raison du moindre apport calorique et de la faible charge glycémique qu'il génère. A. C.

Véronique Liesse Diététicienne, nutritionniste et micro-nutritionniste

Miel, comment reconnaître une contrefaçon ?

Même texture, même couleur, même goût parfois… Pour savoir si votre miel est véritable, il faut recourir à la technique dite rétro-nasale : bouchez-vous le nez, votre première sensation est celle du sucre (le goût) ; en vous débouchant le nez, l'arôme (l'odeur) spécifique du miel arrive. Si la sensation de sucrée persiste, le produit est assurément un mélange de miel et de sirop de sucre. A. C.

Fabrice Cheruel Horticulteur

3SMILE - STOCK.ADOBE.COM, ALESSANDRO CRISTIANO - STOCK.ADOBE.COM