

LE FER ET LA CARENCE EN FER DANS LE SPORT

Carence plus fréquent chez...

Femmes
Végétarien/vegan
Maladie cœliaque
Troubles digestifs
Troubles du comportement alimentaire



...

MEAT FREE

Conséquences des carences ?

Anémie
Souvent fatigué,
faiblesse, performances réduites



Supplément de fer contre la fatigue ?

YES NO



*mesure interdite selon la liste des substances dopantes

Jamais sans consultation médicale !

p. ex. chez un médecin du sport



SWISS
SPORTS
NUTRITION
SOCIETY

Perfusion de fer >100 mL Interdit aux sportifs*



Stockage du fer dans le corps



Pas assez ?

Trop ?

Les deux...
...sont mauvaises!