



VITAFER COMPLEX

Solution intégrale anti-anémie

QUELS SONT LES FACTEURS QUI PROVOQUENT UNE DÉFICIENCE EN FER?

La déficience en fer est la plus répandue dans le monde : elle touche 2 milliards de personnes¹. De nombreux facteurs peuvent provoquer une altération du statut martial^{2,3}.

- Une érythropoïèse (synthèse des globules rouges par la moelle osseuse) trop faible par manque de vitamines (B2, B6, B8, B9, B12, E) et cuivre.
- Un défaut d'absorption provoqué par la dégradation des épithéliums digestifs :
 - présence de parasites intestinaux (notamment *Helicobacter pylori*, les vers intestinaux, la malaria...),
 - la maladie coeliaque,
 - l'alcool.
- Un état inflammatoire aigu ou bas-grade.
- Des facteurs génétiques (hémoglobinopathies).
- Des carences alimentaires ou la présence de facteurs antinutritionnels (phytates, phosphates, amidon).
- La présence de zinc, manganèse et polyphénols alimentaires qui entrent en compétition avec l'absorption du fer.
- Des hémorragies / perte de sang (menstruation).

QUELS SONT LES CONSÉQUENCES D'UNE ANÉMIE?

Les signes dépendent du degré et de la rapidité d'installation de l'anémie. Elles se traduisent par :

- De la fatigue, des maux de tête, des acouphènes.
- Des risques cardiovasculaires (souffle systolique cardiaque, risque d'œdème des membres inférieurs..).
- Une augmentation du risque de la maladie de Parkinson⁴.
- Chez les femmes enceintes : un risque accru de naissance prématurée et de bébé de faible poids.
- Chez les enfants : de l'hyperactivité et le trouble de déficit de l'attention (TDAH).

VITAFER Complex, UNE BIODISPONIBILITÉ EXCEPTIONNELLE

- Le bisglycinate de fer (ou de fer chélaté) est la forme la plus biodisponible (>90 %) contre 27% pour le sulfate de fer et 25 % environ pour le fer héminique présent dans la viande⁵. Cette forme chélatée évite l'oxydation de fer ferreux (Fe^{2+}) en fer ferrique (Fe^{3+}) qui précipite et devient non absorbable par l'organisme⁶.
- La Vitamine C renforce la biodisponibilité du fer, notamment du fer non-héminique (présent dans les végétaux) et évite l'oxydation du fer ferreux.
- Les Vitamines B2, B6, la biotine (B8), les folates (B9), B12 participent à la synthèse des globules rouges (érythropoïèse).
- La chlorophylle, dont la structure est très proche de l'hémoglobine, participe au transport intracellulaire du fer⁷.
- Une tolérance parfaite (pas de trouble digestif - constipation, diarrhée, mauvais goût).

COMPOSITION POUR 1 GÉLULE

Extrait sec d'Acérola

soit vitamine C naturelle

Chlorophylle

Fer

Vitamine B2

Vitamine B6

Biotine (Vitamine B8)

Folates (Vitamine B9)

Vitamine B12

Gélules 100% végétales

(* AJR : Apports Journaliers Recommandés)

131mg

30mg (37% AJR*)

20mg

14mg (100% AJR*)

1,4mg (100% AJR*)

1,4mg (100% AJR*)

0,05mg (100% AJR*)

0,2mg (100% AJR*)

2,5µg (100% AJR*)

A CONSEILLER DANS LES CAS SUIVANTS

- Alimentation pauvre en vitamine C (fréquent en hiver)
- Climats propices au développement des pathogènes
- Exposition au froid
- Grande fatigue
- Infections diverses
- Rhumes

POSOLOGIE

1 gélule par jour, le matin (5 jours sur 7).

PRÉSENTATION

Boîte de 60 gélules.

PRÉCAUTIONS D'USAGE

A conserver de hors portée des enfants.

Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

A conserver dans un local frais et sec.

Un complément alimentaire ne doit pas se substituer à une alimentation variée et équilibrée.

Il est important d'avoir un mode de vie sain.

Avec édulcorant. Une consommation excessive peut avoir des effets laxatifs.



RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

1. Allen L., de Benoist B., Dary O., Hurrell R., Directives sur l'enrichissement des aliments en micronutriments. OMS 2011
2. Jamieson J. A., Kuhnlein H. V., The paradox of anemia with high meat intake: a review of the multifactorial etiology of anemia in the Inuit of North America. Nutrition Reviews, 2008, 66(5): 256-271
3. Rossander-Hulten, L., Brune, M., Sandström, B., Lönnerdal, B., & Hallberg, L. Competitive inhibition of iron absorption by manganese and zinc in humans. The American journal of clinical nutrition 2011, 54(1), 152-156
4. «Parkinson's disease risks associated with dietary iron, manganese, and other nutrient intakes.», K.M.Powers, BS, T. Smith-Weller, RN, MN, MPH, W.T. Longstreth, Jr., MD, PhD and H. Checkoway, PhD, Neurology 2003;60:1761-1766
5. Pineda, Oscar, and H. DeWayne Ashmead. «Effectiveness of treatment of iron-deficiency anemia in infants and young children with ferrous bis-glycinate chelate.» Nutrition 17.5 (2001): 381-384
6. García-Casal, María Nieves, and Miguel Layrisse. «The effect of change in pH on the solubility of iron bis-glycinate chelate and other iron compounds.» Archivos latinoamericanos de nutrición 51. 1 Suppl 1 (2001): 35-36
7. Miret S, Tascioglu S, van der Burg M, Frenken L, Klaffke W. In vitro bioavailability of iron from the heme analogue sodium iron chlorophyllin. J Agric Food Chem. 2010 Jan 27;58(2): 1327-32s

TaFitNutri Sàrl

1024 Ecublens

021 633 77 11 - info@tafitnutri.ch