

# Floradix® Fer

## Vos produits



**Floradix Vitamines + fer organique**  
Le classique, comme jus particulièrement bien absorbable, 2x 10 ml/jour  
Bouteilles de 250/500/700 ml



**Floradix vegan**  
Sans miel, avec en plus de la vitamine B12, 1 x 15 ml/jour  
Bouteille de 500 ml



**NOUVEAU : Floradix Fer pour enfants**  
Végétalien et au goût de framboise, dose quotidienne selon l'âge et le sexe  
Bouteille de 250 ml



**Floradix gélules**  
Classique ou végétalien, pratique aussi pour les déplacements, 1 gélule/jour  
Emballage de 40 gélules

Plus d'informations sur : [www.floradix.ch](http://www.floradix.ch)

Dr.Dünner®

Distribution :  
Dr.Dünner AG, Artherstrasse 60, 6405 Immensee

## Pourquoi Floradix Fer ?

La perte de fer peut être compensée par un régime riche en fer ou par exemple avec Floradix Fer\*. Floradix Fer présente les caractéristiques suivantes :

- **Les extraits naturels de plantes**  
favorisent la tolérance gastro-intestinale
- **Absorption optimale du fer**  
grâce au gluconate de fer sous forme dissoute
- **Goût fruité**  
et ingestion facile sous forme liquide
- **Sans conservateur,**  
sans lactose et sans alcool
- **Les femmes connaissent**  
et apprécient Floradix depuis des générations

\* Floradix couvre 100 % des besoins quotidiens en fer

## Combien de temps ?

Il est recommandé de prendre Floradix Fer pendant **12 semaines**. Si nécessaire, il peut également être pris sur une plus longue période.

Les compléments alimentaires ne remplacent pas une alimentation variée et équilibrée et un mode de vie sain. Ne pas dépasser l'apport quotidien recommandé. Tenir hors de portée des enfants en bas âge.

## Lié à la nature, engagé pour la santé.

La qualité maximale des produits, le caractère naturel des matières premières utilisées et la préservation de l'environnement comptent parmi les fondements de la philosophie de l'entreprise Salus, fabricant de Floradix. Les ingrédients utilisés sont principalement issus de l'agriculture biologique ou de la cueillette sauvage biologique. Toutes les matières premières sont soumises à des dépistages de substances nocives encore plus stricts que ne l'exige l'ordonnance sur l'agriculture biologique.



# Floradix® Fer



Bien toléré  
et éprouvé – aux extraits naturels de plantes

# Floradix® Fer

## La condition féminine...

... comporte de multiples facettes. Nos désirs et nos attentes diffèrent peu de ceux des hommes. Il y a quand même une différence naturelle: nous portons en nous le cycle de la vie.

Avec l'apparition des saignements mensuels à l'adolescence, les femmes perdent chaque mois environ 15 mg de fer. Les signes typiques d'un déséquilibre en fer peuvent être :

- Fatigue chronique
- Maux de tête
- Troubles du sommeil
- Vertiges
- Troubles de la concentration
- Perte de cheveux et ongles fragiles

Perte de sang signifie perte de fer. Pour assurer un bilan ferrique équilibré, les femmes en menstruation devraient consommer environ 15 mg de fer par jour avec leurs repas.

Le fer contribue en effet à un fonctionnement normal du métabolisme énergétique et prévient la fatigue. Il favorise la formation normale des globules rouges et donc le transport de l'oxygène dans l'organisme. L'oxygène parvient ainsi à toutes les cellules qui en ont besoin pour produire de l'énergie.



## Désir d'enfant

Les femmes désireuses d'avoir des enfants devraient également vérifier leur bilan ferrique lors d'un contrôle complet. Comme l'apport en acide folique, l'apport en fer doit être pris en compte.

## Grossesse

Pendant la grossesse, le besoin en fer augmente de 100 % du fait de la formation des nouvelles cellules et du sang de l'enfant. Le fer favorise le transport de l'oxygène entre la mère et le fœtus ainsi que le développement du cerveau du fœtus. Un stock de fer est en même temps constitué chez l'enfant pour ses premières semaines de vie.

## Naissance et allaitement

L'augmentation des besoins en fer qui se manifeste lors de la grossesse ne s'arrête pas à la naissance. Souvent, une grande partie des réserves de fer de la mère sont utilisées pendant la grossesse et à la naissance de l'enfant. L'organisme a besoin de suffisamment de fer pour se régénérer et allaiter. Les besoins en fer de la mère – et du nourrisson par l'allaitement – doivent être couverts.

## Ménopause

Peu avant la ménopause, les changements hormonaux peuvent prolonger les règles et les rendre particulièrement intenses. Il en résulte une augmentation des besoins en fer.



## Enfants

Pour devenir grands et forts, les enfants ont besoin de fer – tant pour leur croissance que pour leur développement social et mental.

Les symptômes qui accompagnent la croissance peuvent être la fatigue ainsi qu'une diminution de l'attention et de la motivation. Les troubles de la concentration et les infections fréquentes sont souvent révélateurs d'une carence en fer. Chez les filles surtout, les besoins en fer peuvent augmenter après les règles. Une alimentation axée sur la silhouette peut en outre renforcer cette tendance. Les fluctuations hormonales provoquent aussi souvent des saignements abondants.

Lors des périodes de fortes tensions mentales, le fer facilite les processus cognitifs, y compris l'attention, la concentration et la mémoire.

## Seniors

Lorsque la fatigue s'installe ou que la concentration diminue, l'âge n'est pas toujours le seul facteur en cause. Chez les personnes âgées, l'absorption normale du fer par l'intestin peut être réduite. La baisse de l'appétit réduit également l'apport en fer. La fatigue et la faiblesse peuvent être les symptômes d'une carence en fer. Les maladies peuvent également entraîner une carence en fer.



## Sportifs

Bien que l'organisme recycle méticuleusement le fer, 1 à 2 mg sont perdus chaque jour. Pour les sportifs, la perte en fer peut même être supérieure.

Les sportifs qui vont souvent jusqu'au bout de leurs limites personnelles atteignent aussi les limites de leurs réserves en fer. La carence en fer est la carence en nutriments la plus fréquemment diagnostiquée chez les sportifs. L'une de ses causes possibles est la perte de fer consécutive à des micro-saignements. Les sportives, en particulier, ont un besoin accru en fer en raison de la perte supplémentaire de fer pendant les règles.

## Végétariens et végétaliens

Notre organisme peut absorber jusqu'à 20 % du fer présent dans les produits d'origine animale, mais seulement 3 % à 8 % du fer présent dans les aliments végétaux.

L'apport en fer et en vitamine B12 doit donc faire l'objet d'une attention particulière, surtout en cas de régime végétalien, car l'organisme peine souvent à absorber le fer non héminique des aliments végétaux. Celui-ci doit d'abord être transformé en fer bivalent par réduction enzymatique.