

LA CARENCE EN FER NE FAIT PAS TOUJOURS DE BRUIT, ELLE EST SOUVENT SILENCIEUSE.



Fatigue, brouillard cérébral, étourdissements : ces symptômes sont faciles à mettre sur le compte du stress ou d'un manque de sommeil. Mais si votre corps ne reçoit pas (ou n'absorbe pas) suffisamment de fer, les effets peuvent se développer silencieusement et avoir un impact sur votre énergie, votre concentration et même sur votre système immunitaire. Utilisez la liste de vérification ci-dessous pour voir si un faible taux de fer pourrait expliquer votre état.

POURRIEZ-VOUS SOUFFRIR D'UNE CARENCE EN FER?

Cochez tous les symptômes que vous avez observés au cours des dernières semaines :

- ☐ Épuisement ou fatigue constante
- ☐ Difficulté à se concentrer (« brouillard cérébral »)
- ☐ Amincissement ou perte de cheveux
- ☐ Essoufflement même lors d'une activité légère
- ☐ Peau pâle ou terne
- ☐ Étourdissements ou vertiges
- ☐ Maux de tête
- ☐ Mains et pieds froids
- ☐ Ongles cassants ou ongles en cuillère (concaves)
- ☐ Faiblesse ou manque d'endurance
- ☐ Irritabilité inhabituelle



SI VOUS AVEZ COCHÉ PLUSIEURS CASES :

Vous pourriez avoir une carence en fer. Discutez avec votre pharmacien ou votre professionnel de la santé pour faire vérifier votre taux de fer et voir si un produit en vente libre comme Hemaforte 1® pourrait vous aider.