

PRÉFACE

Du cœur des étoiles au cœur de nos cellules, le Fer vaut de l'Or. Des épinards de Popeye à l'eau ferrugineuse de Bourvil, le fer a nourri de nombreux fantasmes et en nourrit encore. Il fallait donc toute la passion inoxydable de l'auteure pour aborder cette problématique sous toutes ses formes et la rendre accessible au plus grand nombre. D'où vient le Fer, quel est son rôle dans l'organisme, où le trouver dans l'alimentation végétale ou carnée, comment concilier pratique sportive et anémie ferriprive... ? Vous trouverez réponse à toutes vos questions dans ce livre aux multiples entrées... et desserts. Le dire c'est bien, mais le fer c'est mieux, et Lucia Tribouley l'a fait. Bravo !

Pascal Balducci

Dr en Physiologie de l'exercice