

TABLE DES MATIÈRES

PRÉFACE.....	11
INTRODUCTION	13
QUI SUIS-JE ?	17
1 ^{ère} partie : COMPRENDRE L'ANÉMIE.....	23
Définition de l'anémie	25
• Qu'est-ce que l'anémie ?	25
• Qui est concerné ?	25
• Quels sont les symptômes ?.....	26
• Quelles sont les causes ?	27
• Comment diagnostiquer l'anémie ?.....	27
Principales formes de l'anémie.....	29
• Liées à un défaut de production des globules rouges	30
• Par perte ou destruction anormale des globules rouges	31
• Traitements médicaux	32
Anémie et pratique sportive	33
• Récapitulatif et schémas.....	33
• Quelle est la place du fer dans l'organisme ?	36
• À quoi sert le fer ?.....	37
• Quels sont nos besoins en fer ?	39
• Qu'est-ce que l'anémie du sportif ?.....	40
• Quelles sont les conséquences de l'anémie du sportif ?	42
• Quels sont les sports à risque ?	43
• Pourquoi les femmes sont-elles davantage touchées ?	44
• Pour les hommes, aucun risque d'anémie ?	47
• Comment se développe une carence en fer ?	49

2 ^{ème} partie : PRÉVENIR L'ANÉMIE	51
Mesures préventives de base	53
• Suivi médical.....	53
• Bilan sanguin	55
• Dosage des minéraux	64
• Dosage des vitamines	67
• Autres mesures utiles mais souvent oubliées	72
• Supplémentation	75
• Compléments alimentaires	82
Rôle de l'alimentation	88
• Définitions.....	89
• Principes de base.....	90
• Les sources de fer.....	92
• Les associations favorables.....	94
• Les associations défavorables	98
• Les aliments les plus intéressants	101
• La place des épices	103
• Les aliments liés à la pratique sportive	109
• En synthèse : le menu idéal « carence en fer »	130
• Les modes de cuisson à privilégier	131
3 ^{ème} partie : CONCILIER SPORT et ANÉMIE	135
Construction de l'entraînement.....	138
• Rappels / carence en fer et hémolyse globules rouges	138
• Composantes fondamentales de l'entraînement	141
• Programmation de la saison	142
• Intérêt de l'entraînement croisé	146
Pratiques défavorables	149
• La course à pied... tout simplement !	149
• L'entraînement	149
• L'endurance longue.....	154
• La descente.....	155
• Les courses « ultra ».....	158

• L'entraînement en altitude	161
• Les destinations risquées	173
• L'approche minimaliste	174
• Le problème du surpoids	177
• La course à jeun	182
• Le surentraînement	185
Stratégie de récupération	189
• Intérêt de la récupération	190
• Récupération en autonomie	193
• Récupération assistée.....	211
• Médecines non conventionnelles.....	212
• Anémie et technologies	216
• Mises en garde	225
• Éthique et dopage.....	239
CONCLUSION.....	251
REMERCIEMENTS	255
BIBLIOGRAPHIE	256