

<https://sante-nutrition.eu/biologie-medicale-integrative/>

### **DISCUSSION AUTOUR DES VALEURS NORMALES ET PATHOLOGIQUES DE LA FERRITINE**

Il y a un débat entre praticiens sur les valeurs souhaitables de ferritine, et notamment le seuil à partir duquel une complémentation est préconisée, en se rappelant que le rapport bénéfice/risque d'une complémentation en fer n'est avantageux que lors d'un déficit réel en fer.

– Pour qu'une valeur soit spécifique d'une carence martiale, la valeur seuil inférieure doit être suffisamment basse : < 15 µg/l (voire 10 selon certaines sources) chez la femme, < 20 µg/l chez l'homme. Avec les valeurs classiques (< 20 µg/l chez la femme et < 30 µg/l chez l'homme), certains sujets avec une norme personnelle considérée à tort comme pathologique vont recevoir une complémentation, alors que celle-ci n'est pas nécessaire (et donc potentiellement dangereuse). Appliquer des valeurs basses à la zone de référence évite des complémentations inutiles (et potentiellement dangereuses).

– À l'inverse, par souci d'éviter à tout prix de négliger une déficience en fer, certains praticiens préconisent un seuil de déficience plus élevé, allant jusqu'à 60 µg/l ! Le risque est alors de compléter au-delà des besoins. Considérer une valeur entre 15/20 et 60 µg/l comme un déficit, sans avoir recours à une exploration complémentaire (ferritine érythrocytaire, Rs-Tf), est hasardeux et potentiellement dangereux.

– Les valeurs supérieures : 200 µg/l pour la femme et 300 µg/l pour l'homme, sont parfois considérées comme trop élevées et revues à la baisse, du fait que pour certains sujets ayant un résultat dans la partie haute de la zone de référence, il y a un facteur pathologique sans lequel la valeur serait plus basse.

– Certaines observations ont suggéré que la ferritine, comme la gamma GT, pourrait avoir une valeur prédictive sur la santé à long terme. Il apparaît alors avantageux qu'elle soit < 80 µg/l, la santé des organismes s'accommodant mal d'un excès de fer ! L'intérêt de cette valeur prédictive reste à confirmer.