



Anémie ferriprive

🕒 paru le 26/07/2019 • traduit du néerlandais

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

On parle d'anémie lorsqu'il y a trop peu de globules rouges dans le sang, autrement dit lorsque les globules rouges contiennent trop peu d'hémoglobine. L'hémoglobine est une protéine qui fixe l'oxygène et le transporte vers les organes. Pour produire de l'hémoglobine, il faut du fer. Dès lors, une carence en fer entraîne de l'anémie.

On parle d'anémie à partir d'un taux d'hémoglobine inférieur à 12 g/dl (femmes) ou inférieur à 13 g/dl (hommes).

L'anémie due à une carence en fer (ferriprive) peut être causée par une perte de sang, un manque de fer dans l'alimentation, une absorption insuffisante du fer issu des aliments suite à des maladies gastro-intestinales ou en raison d'un besoin accru en fer par l'organisme, comme dans le cas de certaines affections chroniques.

Quelle est sa fréquence ?

Le groupe le plus important de personnes souffrant d'anémie ferriprive est celui des femmes qui présentent des cycles de menstruation. Une femme sur cinq doit y faire face. Dans ce cas, l'anémie n'est pas due à une maladie et n'est dès lors guère alarmante.

Les enfants ayant une poussée de croissance et les femmes enceintes peuvent manquer de fer, car leur organisme en dépense plus. Cette carence est temporaire et n'est pas non plus alarmante, sauf en cas de carence sévère.

L'anémie chez les femmes qui ne présentent pas de cycles menstruels et chez les hommes reste imputable à une maladie sous-jacente. Souvent, il est alors question d'une hémorragie gastro-intestinale.

Comment la reconnaître ?

Le principal trouble en cas d'anémie est la fatigue. Il est possible que vous ayez le teint pâle. Vous pouvez avoir des maux de tête, un essoufflement, des palpitations, et les mains et les pieds froids. Vos ongles peuvent parfois se fragiliser. Vous pourriez avoir des inflammations à la commissure des lèvres ou au niveau de la langue.

Comment le diagnostic est-il posé ?

Une analyse de sang peut révéler une anémie. Plusieurs paramètres peuvent être analysés : la quantité de globules rouges, leur volume (hématocrite), leur apparence (normale, petite ou élargie), le taux d'hémoglobine, la réserve de fer dans l'organisme peut être mesurée (ferritine) et la concentration de fer dans le sang.

En outre, des signes de maladies prolongées et d'infections sont détectés dans le sang, ainsi que la teneur en vitamine B12 et en acide folique.

La combinaison de paramètres anormaux ou non peut démontrer si l'anémie est due à une carence en fer ou si elle a d'autres origines.

Que pouvez-vous faire ?

Une alimentation équilibrée confère à votre organisme du fer en suffisance. Il ne s'avère donc guère nécessaire d'avalier des compléments alimentaires. Les végétariens et les végétaliens doivent accorder une attention particulière à leur apport en fer.

Les principales sources de fer sont en effet la viande, le poisson et la volaille. Certains légumes comme les légumes verts, le brocoli, la courgette, le chou-fleur, le potiron, la tomate et les fruits (en particulier les agrumes) contiennent beaucoup de fer, à l'instar d'ailleurs des légumineuses et des céréales complètes. Comme on le sait, l'épinard contient bel et bien du fer, mais l'organisme assimile moins bien cette forme de fer.

L'organisme assimile le fer de préférence lorsqu'on l'associe à une alimentation riche en vitamine C (p.ex. une orange). En revanche, il est moins bien assimilé lorsqu'on l'associe à du café ou du thé.

Que peut faire votre médecin ?

Votre médecin vous prescrira des préparations à base de fer pour pallier la carence. Il s'agit d'une cure qui vous impose de prendre les produits pendant trois mois. Vos selles deviennent alors noirâtres et vous pouvez être plus facilement constipé. Pour y remédier, prenez les mesures préventives nécessaires : boire suffisamment d'eau, manger des fibres et faire de l'exercice. Si la thérapie martiale ne vous aide pas, votre médecin vous orientera vers un hématologue (spécialiste des maladies du sang).

Si l'anémie est potentiellement symptomatique d'une maladie sous-jacente, votre médecin essaiera de trouver cette maladie et de la traiter. Votre médecin vous orientera vers un spécialiste des maladies gastro-intestinales pour procéder à une endoscopie (gastroscopie et/ou colonoscopie). Cet examen permet de déceler une hémorragie au niveau du système gastro-intestinal, par exemple comme complication d'un ulcère, de lésions œsophagiennes, d'une tumeur ou d'hémorroïdes. Des maladies intestinales comme la maladie de Crohn ou la maladie cœliaque sont détectées par gastroscopie.

En cas de menstruations abondantes, votre médecin peut, si nécessaire, vous orienter vers un gynécologue.

En savoir plus ?

<http://www.mongeneraliste.be/maladies/anemie-un-manque-de-globules-rouges>

Source

[Guide de pratique clinique étranger 'Anémie ferriprive' \(2000\), mis à jour le 02.06.2017 et adapté au contexte belge le 02.06.2017 - ebpracticenet](#)