



Anémie causée par un manque de fer (anémie ferriprive)

Qu'est-ce que c'est ?

Anémie

On parle d'anémie lorsque le sang contient **trop peu d'hémoglobine**.

L'hémoglobine est une protéine qui se trouve dans les **globules rouges**. C'est elle qui donne la couleur rouge aux globules rouges. Elle **fixe l'oxygène**. Les globules rouges transportent ainsi l'oxygène des poumons vers le reste du corps.

Chez l'adulte, on parle d'anémie si le taux d'hémoglobine est :

- inférieur à 13 chez un homme ;
- inférieur à 12 chez une femme ;
- inférieur à 11 chez une personne enceinte.

Fabrication des globules rouges

Les globules rouges sont fabriqués dans la moelle osseuse tout au long de la vie. Un globule rouge vit plus ou moins 3 mois. La moelle osseuse doit donc fabriquer de nouveaux globules rouges tout le temps.

Pour fabriquer de l'hémoglobine, il faut notamment du **fer**.

Destruction des globules rouges

Au bout de 3 mois, les globules rouges sont naturellement détruits et éliminés par la **rate** et le **foie**.

Anémie causée par un manque de fer

L'anémie causée par un manque de fer (carence en fer) est appelée **anémie ferriprive**.

Les **causes** d'une anémie ferriprive sont :

- une perte prolongée de sang, par exemple à cause des règles (menstruations) ou d'un saignement dans le tube digestif ;
- un manque de fer dans l'alimentation ;
- une absorption insuffisante du fer de l'alimentation, souvent à cause d'une maladie de l'intestin ;
- une augmentation des besoins en fer, par exemple pendant la croissance ou la grossesse;
- une diminution de la capacité du corps à utiliser le fer, à cause d'une maladie persistante (maladie chronique).

Chez qui ?

L'anémie ferriprive touche surtout les personnes qui ont leurs règles (menstruations).

Comment reconnaître une anémie ferriprive ?

Si vous avez une anémie ferriprive, vous pouvez n'avoir aucun symptôme.

Vous pouvez aussi avoir des symptômes. Les symptômes sont fonction de votre âge, de votre état de santé, de la vitesse à laquelle l'anémie s'installe, de la sévérité, de la durée et de la cause de l'anémie.

Les symptômes sont :

- un teint pâle ;
- des muqueuses pâles au niveau des yeux (conjonctives pâles) ;
- des ongles pâles ;
- de la [fatigue](#) ;
- être plus vite essoufflé·e pendant une activité physique ;
- des [maux de tête](#) ;

- une inflammation de la langue ([glossite](#)) ;
- une inflammation des commissures des lèvres ([perlèche](#)) ;

Comment est posé le diagnostic d'anémie ferriprive ?

La prise de sang permet de déterminer le taux d'hémoglobine et donc de poser le diagnostic d'anémie.

La prise de sang permet aussi de déterminer d'autres paramètres : le nombre, la taille et la forme des globules rouges, la réserve de fer dans l'organisme (ferritine), la concentration de fer dans le sang, la vitamine B12, l'acide folique, des signes de maladies prolongées et d'infections.

Tous ces paramètres permettent de savoir si l'anémie est causée par une carence en fer ou par autre chose.

Que pouvez-vous faire ?

Une [alimentation équilibrée](#) apporte suffisamment de fer. Si vous êtes végétarien·ne ou végétalien·ne, soyez particulièrement attentif ou attentive à manger suffisamment d'aliments riches en fer.

Les principales sources de fer sont la viande, le poisson et la volaille.

Les légumineuses comme les lentilles, les céréales complètes et 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 aussi du fer. Mais l'organisme assimile moins bien le fer qui vient des végétaux.

L'organisme assimile mieux le fer si on mange en même temps des aliments riches en vitamine C comme une orange, du citron. Par contre, l'organisme assimile moins bien le fer si on boit en même temps du café ou du thé.

Que peut faire votre médecin ?

Traiter l'anémie ferriprive

Votre médecin vous prescrit du **fer** (thérapie martiale). Il s'agit d'une cure de plusieurs mois. Vos selles deviendront noires et vous pouvez être plus facilement constipé·e. Vous pouvez prévenir la constipation en buvant suffisamment d'eau, en mangeant des fibres et en faisant de l'exercice.

Votre médecin peut aussi vous donner quelques conseils alimentaires pour éviter une nouvelle carence dans le futur.

Chercher la cause de l'anémie

Si votre médecin pense que votre anémie est causée par une maladie, il ou elle essaie de trouver cette maladie et de la traiter. Par exemple, s'il ou elle pense à un saignement ou à une inflammation au niveau du tube digestif, il ou elle peut vous proposer une [gastroscopie](#) ou une [coloscopie](#). Ces examens permettent de diagnostiquer un [ulcère](#) qui saigne, des lésions œsophagiennes, une tumeur, une [maladie de Crohn](#) ou une [intolérance au gluten \(maladie cœliaque\)](#).

Si nécessaire, orienter vers un ou une spécialiste

En cas de menstruations abondantes, votre médecin peut vous orienter vers un ou une gynécologue.

Si le traitement avec le fer ne vous aide pas, votre médecin peut vous orienter vers un ou une médecin spécialiste du sang (hématologue).

Rédaction le 26 juillet 2019.

Dernière mise à jour le 28
septembre 2021

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
anemie-ferriprive](https://infosante.be/guides/anemie-ferriprive)



Liens Utiles

- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Bien manger pour un adulte qu'est-ce que c'est ?
<https://www.mangerbouger.be/manger/bien-manger-adulte-quest-ce-que-cest-adulte/>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00315>
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T115986, Iron Deficiency Anemia in Adults; [updated 2018 Nov 30, cited 28.09.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T115986>. Registration and login required.
<https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T115986>