

Lien vers l'article:

[https://infosante.be/guides/
anmie-cause-par-une-
carence-en-vitamine-b12-
ou-en-acide-folique-anmie-
mgaloblastique](https://infosante.be/guides/anmie-cause-par-une-carence-en-vitamine-b12-ou-en-acide-folique-anmie-mgaloblastique)



Anémie causée par une carence en vitamine B12 ou en acide folique (anémie mégaloblastique)

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 femme 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 de la **vitamine B12** et de l'**acide folique** (vitamine B9).

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 vitamine B12 ou d'acide folique

L'anémie causée par un manque (carence) de vitamine b12 ou d'acide folique est appelée **anémie mégaloblastique**.

Les causes d'une carence en vitamine B12 sont :

- une absorption insuffisante de la vitamine B12 de l'alimentation (malabsorption) à cause d'une maladie du tube digestif :
 - C'est la cause la plus fréquente.
- une opération du tube digestif, par exemple [contre l'obésité](#) ;
- un régime végétarien ou végétalien strict, sans complément de vitamine B12 ;
- certains médicaments ;
- une augmentation des besoins en vitamine B12, par exemple pendant la croissance ou la grossesse.

Les causes d'une carence en acide folique (vitamine B9) sont :

- un manque d'acide folique dans l'alimentation, par exemple en cas d'alcoolisme ;
- une augmentation des besoins en acide folique, par exemple :
 - pendant la grossesse,
 - chez l'enfant prématuré,
 - en cas de destruction trop importante des globules rouges ;
- une absorption insuffisante de l'acide folique de l'alimentation (malabsorption) à cause d'une maladie du tube digestif, par exemple une [maladie de Crohn](#) ou une [intolérance au gluten \(maladie coéliqua\)](#) ;
- certains médicaments.

Comment reconnaître une anémie mégaloblastique ?

Si vous avez une anémie mégaloblastique, 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 typiques d'une anémie sont :

- une pâleur ;
- de la [fatigue](#) ;
- être plus vite essoufflé·e pendant une activité physique.

Quand l'anémie mégaloblastique est plus sévère, il peut y avoir d'autres symptômes :

- une [perte de poids](#) ;
- une inflammation de la langue ([glossite](#)) ;
- une [jaunisse](#).

En cas de carence en vitamine B12, il peut y avoir des symptômes neurologiques :

- des fourmillements ;
- une faiblesse au niveau des jambes et de bras ;
- un [trouble de la marche](#) ;
- des troubles de la mémoire ;
- une [dépression](#).

Comment est posé le diagnostic d'anémie mégaloblastique ?

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.

Tous ces paramètres permettent de savoir si l'anémie est causée par une carence en vitamine B12, en acide folique ou par autre chose.

Que pouvez-vous faire ?

Consultez votre médecin généraliste si vous avez des symptômes d'anémie ou de carence en vitamine B12 ou acide folique.

Une [alimentation équilibrée](#) apporte suffisamment de vitamine B12 et d'acide folique. Beaucoup d'aliments contiennent de l'acide folique. Par contre, les aliments qui contiennent de la vitamine B12 sont surtout d'origine animale (viande, œufs, produits laitiers). Si vous êtes végétalien, il est conseillé de prendre des compléments de vitamine B12.

Si vous des difficultés pour gérer votre [consommation d'alcool](#), parlez-en à une personne en qui vous avez confiance.

Que peut faire votre médecin ?

Traiter l'anémie

Le traitement dépend en partie de la **cause** de l'anémie.

En cas de carence en vitamine B12 ou en acide folique, votre médecin vous prescrit de la vitamine B12 ou de l'acide folique.

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

Chercher et traiter 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 une malabsorption au niveau du tube digestif, il peut vous prescrire une [gastroscopie](#).

Si votre consommation d'alcool est problématique, votre médecin peut vous proposer des moyens pour diminuer votre consommation d'alcool.

Si ce sont vos médicaments qui posent problème, votre médecin évalue s'il faut les continuer ou non. Si vous devez continuer vos médicaments, il ou elle vous prescrit les vitamines nécessaires.

Si nécessaire, orienter vers un ou une spécialiste

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 01 octobre 2019.

Dernière mise à jour le 28 septembre 2021

Lien vers l'article:

<https://infosante.be/guides/anmie-cause-par-une-carence-en-vitamine-b12-ou-en-acide-folique-anmie-mgaloblastique>



Liens Utiles

- La pyramide alimentaire
<http://mb.questionsante.be/La-Pyramide-Alimentaire-2020-plus-equilibree-et-plus-durable>
- Trouver un·e diététicien·ne agréé·e
<https://lesdieteticiens.be/trouver-un-dieteticien/>
- Aide alcool
<https://aide-alcool.be/>
- La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans
http://mb.questionsante.be/http-mangerbouger-be-La-pyramide-alimentaire-de-18-mois-a-12-ans-var_mode-calcul-56167
- AA
<https://alcooliquesanonymes.be/>
- Vitamines
<http://www.mongeneraliste.be/nos-dossiers/les-vitamines>
- Alcool, le point sur votre consommation
<http://stopouencore.be/alcool.php>

Sources

- Guide de pratique clinique étranger
<https://www.ebpnet.be/fr/pages/display.aspx?ebmid=ebm00318>
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116899, Vitamin B12 Deficiency; [updated 2018 Nov 30, cited 28.09.2021]. Available from <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T116899>. Registration and login required.
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T116899>
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T114304, Folate Deficiency; [updated 2018 Nov 30, cited 28.09.2021]. Available from <https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T114304>. Registration and login required.
<https://www-dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp~AN~T114304>