

L'anémie ferriprive (carence en fer)

L'anémie ferriprive se caractérise par une diminution de l'hémoglobine, une protéine qui est contenue dans les globules rouges (aussi appelées hématies ou érythrocytes sur un bilan sanguin). L'hémoglobine, qui a besoin de fer, sert à transporter l'oxygène à travers le corps (muscles, cœur, cerveau, etc.). Le manque de fer provoque une anémie dont les signes caractéristiques sont la fatigue, la chute de cheveux, les ongles cassants et même chez certaines personnes ce qu'on appelle le pica, qui est l'envie de manger des cailloux ou de la chaux.

Qui a le plus besoin de fer ?

On a un plus grand besoin de fer pendant l'enfance, l'adolescence, les menstruations, la grossesse et l'allaitement. Les personnes qui pratiquent une activité physique intense liée au travail ou au sport ont aussi un besoin accru.

Les causes de carence en fer

Le fer peut manquer à cause d'un apport insuffisant (régime végétarien, alcoolisme, etc.) ou des pertes de sang.

Aliments riches en fer

La viande rouge (cheval, veau ou agneau) est la meilleure source de fer. Les abats, tel le foie, en contiennent beaucoup mais ne sont pas recommandés car ils sont également très riches en cholestérol. Selon l'OMS, un apport de 2 à 3 portions de viande rouge par semaine est nécessaire.

D'autres aliments, tels les légumineuses, les fruits oléagineux ou les épinards, sont aussi riches en fer, mais en moindre quantité.



Auteurs : Judit Soto Hernández, Résidente en MFIC (Médecine familiale et communautaire), et Montserrat Romaguera, Unitat Docent Metropolitana Nord (Unité d'Enseignement Metropolitana Nord)
Révision scientifique : Groupe d'éducation à la santé et Groupe de travail Activité physique
Révision éditoriale : Groupe d'éducation à la santé

Qu'est-ce qui influence l'absorption du fer ?

Le fer est absorbé à la sortie de l'estomac, dans la première partie de l'intestin grêle, qui s'appelle le *duodénum*. Il y a des aliments qui facilitent l'absorption du fer, comme le jus d'orange naturel, et d'autres qui l'empêchent, comme les produits laitiers ou les médicaments dits « pansements gastriques ».

Perte de fer

Les règles abondantes en sont la cause la plus fréquente. D'autres causes sont les saignements qui surviennent dans le tractus digestif (maladie cœliaque, colonisation par *Helicobacter pylori*, érosions, ulcères ou tumeurs), qui peuvent être évidents ou imperceptibles. Le médecin saura quand des examens complémentaires sont nécessaires.

Traitement

Pour combler un déficit en fer et recharger les réserves, en plus des recommandations sur l'amélioration de nos habitudes alimentaires, le médecin peut prescrire une supplémentation en fer par voie orale pendant 3 à 4 mois.

Pour mieux absorber le traitement, il faut le prendre à jeun, juste après le lever et environ 30 minutes avant le petit déjeuner. Il faut commencer le petit-déjeuner par un verre de jus d'orange fraîchement pressé qui apporte de la vitamine C pour favoriser l'absorption du fer.

Les suppléments oraux en fer peuvent causer de la diarrhée ou de la constipation et donner des selles noires qui ressemblent à du goudron. Ils ne font pas grossir et en quelques semaines on va retrouver la forme et la bonne humeur, force et vitalité aux ongles et aux cheveux, dues à l'augmentation du transport d'oxygène aux tissus.

Pour évaluer la réponse, des tests sont généralement effectués de 4 à 6 semaines et 4 mois après le début du traitement, pour évaluer l'état des réserves en fer.