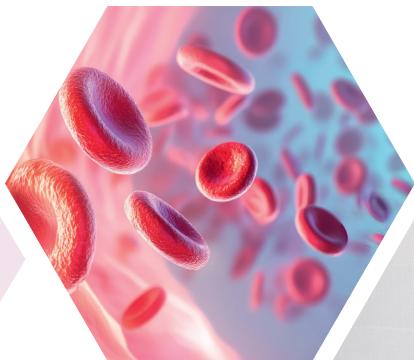


ACTIVEMENT CONTRE  
**LA CARENCE EN FER**





De la viande fournit beaucoup de fer.

## Chère lectrice, cher lecteur,

Avec cette brochure, nous souhaitons vous expliquer le rôle de l'oligoélément fer dans le corps humain et vous renseigner au sujet d'une éventuelle carence en fer!

La carence en fer est la maladie liée à un déficit la plus répandue au monde. En tant qu'oligoélément essentiel, le fer est avant tout d'une grande importance dans la production sanguine chez l'être humain et est, entre autres, responsable du transport et du stockage de l'oxygène. Dans le corps, le métabolisme du fer obéit à un système complexe d'absorption, de transport et de stockage du fer. En temps normal, ce système est équilibré. Toutefois, dans certaines conditions, cet équilibre peut être perturbé, et on voit apparaître une carence ou une surcharge en fer dans le corps. Les causes peuvent être variées. Ce sont en particulier les femmes en âge de procréer, les

Au grand dam de nombreux enfants, les épinards ont longtemps été considérés comme riches en fer – une erreur de placement de virgule a donné à ce légume cette réputation légendaire.

femmes enceintes, les personnes âgées ainsi que certains groupes à risque déterminés qui sont concernés par la carence en fer.



**You vous sentez souvent fatigué(e), faible et avez du mal à vous concentrer? Une carence en fer pourrait en être la cause.**

Pour couvrir les besoins quotidiens en fer, une alimentation équilibrée et diversifiée est particulièrement importante. Dans la plupart des cas, la carence en fer ne peut que très difficilement être corrigée par l'alimentation seule. Dans cette situation, un traitement avec des préparations à base de fer peut être utile. Nous vous souhaitons une excellente lecture!



# LE FONCTIONNEMENT DU MÉTABOLISME DU FER

Le corps d'une personne adulte en bonne santé contient normalement environ 3 à 5 g de fer, principalement lié à l'hémoglobine (Hb) ou sous la forme de fer «emmagasiné» (ferritine sérique). Dans l'hémoglobine, le composant principal des globules rouges (érythrocytes), le fer est en particulier responsable de l'absorption de l'oxygène et de son transport.

Lorsque le métabolisme du fer est équilibré, le taux d'Hb est au moins de 12 g/dl pour les femmes et de 13 g/dl pour les hommes et le fer emmagasiné est supérieur à 50 µg/l. Si le corps se retrouve en carence en fer, le taux d'Hb peut encore être maintenu à un niveau normal pendant un certain temps grâce au fer emmagasiné. Mais en cas de carence en fer prolongée, la production d'hémoglobine n'est plus suffisante, ce qui, à terme, conduit à une sous-alimentation des cellules en oxygène.



**Le fer rend notre corps et notre esprit performants, car il assure l'apport en oxygène.**

Les pertes de fer naturelles (physiologiques) ne sont que d'environ 1 à 2 mg/jour et ne peuvent pas être régulées de l'extérieur. Les besoins en fer quotidiens individuels varient et atteignent environ 1 à 2 mg/jour pour les adultes et jusqu'à 2 à 5 mg/jour pour les femmes enceintes. Ainsi, le fer en excès est emmagasiné dans le corps jusqu'à un certain degré puis est de nouveau remis à l'organisme en cas de besoin. Les besoins en fer de l'organisme correspondent donc approximativement aux pertes de fer.



**Bonne idée, mais difficile à doser: dans le temps, les hommes enfonçaient un clou dans une pomme durant la nuit. Le lendemain matin, le clou était sorti de la pomme et, avec la rouille restée dans le fruit, on pensait absorber un complément de fer.**

# L'APPARITION DE LA CARENCE EN FER

En règle générale, les pertes de fer sont compensées par l'absorption à partir de l'alimentation. Une carence apparaît uniquement lorsque l'équilibre entre l'absorption de fer et les besoins en fer est perturbé sur une période prolongée et que, par conséquent, les réserves de fer sont épuisées.



La fatigue et les maux de tête peuvent être des signes de carence en fer.

Une carence en fer est un diagnostic à prendre au sérieux – il faut toujours soigneusement en déterminer les causes possibles. Celles-ci peuvent être les suivantes: des besoins plus importants (p. ex. grossesse), des pertes accrues (p. ex. saignements), une absorption du fer perturbée (p. ex. maladies du tractus digestif) ainsi qu'un faible apport de fer.



**La carence en fer est un processus insidieux avec, dans un premier temps, des symptômes non spécifiques. Pour cette raison, elle peut aisément être sous-estimée.**

Dans le cas d'une légère carence en fer, des signes non spécifiques comme une fatigue et un abattement peuvent apparaître dans un premier temps. Dans ce cas, une valeur réduite de la ferritine indique que les réserves de fer sont déjà à un niveau bas. Les réserves encore existantes sont de préférence utilisées pour des fonctions vitales comme la production sanguine.

Si la carence en fer persiste sur une période prolongée, les dernières réserves du corps finissent par s'épuiser et on en arrive à une anémie ferriprive. Dans ce cas, le fer manque également à l'hémoglobine qui en a impérativement besoin pour le transport de l'oxygène dans le corps. Par conséquent, la concentration d'hémoglobine fonctionnelle dans le sang baisse et le transport de l'oxygène est perturbé. Cela peut conduire à des symptômes sévères de carence.

# LE DIAGNOSTIC DE LA CARENCE EN FER

Un suspicte de carence en fer devrait toujours être confirmée par un test sanguin.

La majeure partie du fer de l'organisme s'accumule dans le sang, lié à l'hémoglobine dans les globules rouges (env. 70 pour cent) et dans le fer emmagasiné (env. 20 pour cent). La quantité d'hémoglobine dans le sang peut être mesurée directement. Toutefois, un faible taux d'hémoglobine (taux d'Hb) n'apparaît qu'une fois que les réserves de fer sont épuisées. Dans ce cas, une anémie ferriprive est déjà présente. Pour cette raison, un rôle clé dans la détermination du taux de fer revient à la protéine de réserve du fer, la ferritine. La ferritine

sérique permet de tirer des conclusions concrètes quant aux réserves de fer dans le corps et est déjà basse avant l'apparition de l'anémie ferriprive. Ainsi, il s'agit du premier signe indiquant une carence en fer, et elle est beaucoup plus sensible qu'un faible taux d'hémoglobine.



**You think you have a iron deficiency? A simple blood test at the doctor's office quickly answers the question.**

## Valeurs normales pour la teneur en fer dans le corps

	Valeurs normales		Anémie ferriprive	
Teneur en fer dans le sang (Hb)	g/dl	mmol/l	g/dl	mmol/l
Hommes	16	9.94	<13	<8.07
Femmes	12–15	7.45–9.32	<12	<7.45
Femmes enceintes 1 <sup>er</sup> ou 3 <sup>e</sup> trim.	≥11	≥6.83	<11	<6.83
Femmes enceintes 2 <sup>e</sup> trimestre	≥10.5	≥6.52	<10.5	<6.52
Ferritine sérique* µg/l				
Hommes	35–235		<12	
Femmes	30–112		<12	

\* La ferritine ne peut pas être interprétée en présence d'inflammations.

# LES SYMPTÔMES APPARAISANT EN CAS DE CARENCE EN FER

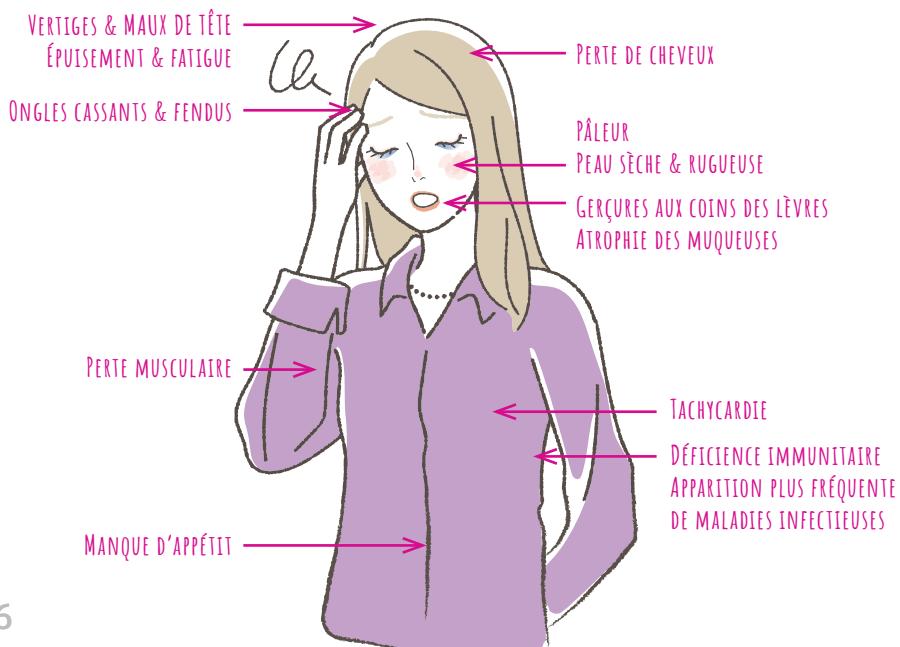
Souvent, les premiers symptômes d'une carence en fer sont mis sur le compte de troubles de l'humeur. Il existe toutefois de nombreux signes pouvant suggérer une carence. Une carence en fer perturbe les défenses immunitaires, l'apport en oxygène ainsi que la croissance, et ce, bien avant le développement d'une anémie. Avant l'apparition d'une anémie, il peut y avoir une longue période de fatigue soutenue. Des troubles de la concentration, des maux de tête et une chute des cheveux peuvent également apparaître suite à une



**La carence en fer a de nombreux visages, parlez-en avec votre médecin si vous êtes constamment fatigué(e) et irritable et que vous manquez souvent d'énergie.**

carence en fer. Si la carence en fer persiste, les symptômes mentionnés peuvent se renforcer et d'autres signes supplémentaires, spécifiques de l'anémie, peuvent apparaître. En font partie, entre autres, les palpitations, la tachycardie, l'essoufflement et les difficultés respiratoires, en particulier à l'effort. Une sous-alimentation du cerveau en oxygène peut également conduire à des vertiges et à des évanouissements. L'anémie réduit le niveau de performance physique et a une influence sur les capacités cognitives.

## SYMPTÔMES DE LA CARENCE EN FER/DE L'ANÉMIE



# LES GROUPES À RISQUE PARTICULIÈREMENT TOUCHÉS PAR LA CARENCE EN FER



Les femmes en âge de procréer, qui perdent en moyenne environ 30 à 80 ml de sang lors de chaque menstruation, sont particulièrement touchées par la carence en fer.

Les besoins sont également accrus chez les enfants et les adolescents en phase de croissance, ainsi que chez les femmes pendant la grossesse et l'allaitement. Selon une étude, il est extrêmement rare que les femmes arrivent à couvrir les besoins en fer qui doublent pendant la grossesse. Il faut donc veiller à ce que les réserves de fer soient remplies dès que le désir d'enfant s'installe. Une carence en fer avant ou pendant la grossesse peut avoir des conséquences négatives pour la mère et l'enfant.



**Pendant la grossesse, les besoins en fer sont multipliés par deux.**

Une carence en fer peut également être un signal d'alarme pour une absorption réduite du fer causée par une maladie chronique du tractus digestif ainsi que la prise de certains

médicaments (p. ex. les médicaments pour la neutralisation de l'acide gastrique).



**Tout le monde peut être touché par la carence en fer.**

Souvent, en cas d'alimentation végétarienne ou végétalienne, trop peu de fer est absorbé, car le fer issu des aliments d'origine végétale n'est absorbé qu'en faible partie par l'organisme. Les personnes qui font fréquemment des régimes ne consomment souvent pas suffisamment de fer.



**Souvent, les personnes plus âgées ne s'alimentent plus de façon équilibrée.**

Les personnes âgées peuvent elles aussi être concernées: souvent, elles ne s'alimentent plus de façon équilibrée, ne peuvent plus mâcher correctement la viande en raison de problèmes dentaires, souffrent d'un manque d'appétit ou d'hémorragies non détectées dans le tractus gastro-intestinal.

Un autre groupe à risque pour la carence en fer est constitué, par exemple, par les personnes ayant des pertes sanguines accrues, comme les femmes présentant des saignements mensuels particulièrement importants, mais également les donneurs de sang. Les patients souffrant de saignements dans le tractus gastro-intestinal, comme il en survient en cas d'ulcères gastriques ou d'hémorroïdes, peuvent aussi être concernés.

# QUANTITÉ DE FER NÉCESSAIRE?



Les femmes ont des besoins en fer supérieurs à ceux des hommes.

L'absorption du fer par l'organisme se fait via l'intestin grêle et peut être régulée dans une certaine mesure. En cas de carence en fer, le corps est en mesure d'absorber des quantités supérieures de fer contenu dans les aliments et de compenser ainsi le manque. Mais, étant donné qu'en temps normal l'organisme ne peut absorber qu'environ 10 pour cent du fer contenu dans les aliments, la quantité totale de fer alimentaire absorbé doit être environ 10 fois plus élevée que les «besoins effectifs».

Selon les données de la Société allemande de nutrition (DGE), l'apport quotidien en fer chez les hommes

devrait être de 10 mg. Pour les femmes, en raison des saignements menstruels mensuels, 15 mg par jour sont recommandés. Jusqu'à la ménopause, les femmes ont donc des besoins en fer supérieurs à ceux des hommes. Par la suite, les besoins sont similaires. Pendant la grossesse, l'apport en fer devrait même être doublé: d'une part pour l'augmentation du volume sanguin, d'autre part pour la croissance du foetus. L'apport en fer accru pendant l'allaitement, soit 20 mg par jour, sert à compenser la carence en fer apparue pendant la grossesse et la perte de fer survenue lors de l'accouchement. Le lait maternel ne contient que très peu de fer.

## Valeurs de référence pour l'apport de fer recommandé (DGE)

Âge	Apport recommandé (mg / jour)
Enfants / Adolescents (10–18 ans)	12 ♂/15 ♀
Adultes (19–50 ans)	10 ♂/15 ♀
Adultes > 50 ans	10
Femmes enceintes	30
Femmes qui allaitent	20

♀ Femmes ♂ Hommes



Pour prévenir toute carence en fer, veillez à une alimentation saine et diversifiée.

Chez les enfants, à partir du 10<sup>e</sup> anniversaire, les besoins quotidiens en fer passent de 10 à 12 mg (garçons), et même 15 mg (filles). Ceci est dû à la phase de croissance, à la hausse de la production sanguine et aux menstruations qui s'installent chez les filles.

# POURQUOI TOUS LES FERS NE SE VALENT PAS

Ce qui est important pour l'alimentation est la distinction entre le «fer héminique» contenu dans les aliments d'origine animale et le «fer non héminique» contenu dans l'alimentation végétale. Le fer héminique, tel qu'il est présent dans la viande et les produits à base de viande, peut être absorbé par le corps en quantité plus importante.



**Le fer issu des aliments d'origine animale est plus disponible que celui issu des aliments végétaux.**

Le corps absorbe environ 15 à 35 pour cent du fer issu des aliments d'origine animale. Les aliments végétaux contiennent souvent même plus de fer que les aliments d'origine animale, mais seulement 3 à 8 pour cent en sont absorbés par le corps.



**Un verre de jus d'orange pendant les repas aide à mieux absorber le fer.**

Il existe également dans les aliments des composants qui peuvent **entraver** ou **améliorer** l'absorption du fer. Ces substances sont souvent présentes

dans des aliments végétaux. Les aliments contenant de la vitamine C peuvent considérablement améliorer l'absorption du fer.

## Aliments riches en fer

Teneur en fer approximative (mg/100g)	
<b>Viande:</b>	
Viande de boeuf (hachée, steak)	2–3
Viande de porc	3
Volaille (poitrine, cuisse)	1–2
<b>Céréales:</b>	
Amarante	9
Quinoa	8
Flocons d'avoine	5
Pain complet	3
Riz (cru)	3
Pâtes (crues)	1.5
<b>Légumes:</b>	
Épinards (surgelés)	2
Salade (p. ex.: laitue iceberg, mâche)	0.5–2
Pommes de terre (cuites)	0.8
Chou (p. ex.: brocoli, chou-rave)	0.5–2
<b>Autres:</b>	
Graines de courges	12.5
Pois / Haricots (crus)	5–6
Tofu	5



# LE TRAITEMENT APPROPRIÉ EN CAS DE CARENCE EN FER

Si une carence en fer a été constatée, il est nécessaire de la corriger aussi vite que possible. Une alimentation riche en fer en fait partie. La plupart du temps, une carence en fer à un stade avancé ne peut que très difficilement être compensée seulement par une alimentation riche en fer.

Pour le traitement, des comprimés de fer sont recommandés. Habituelle-

ment, un apport de fer se fait dès que le taux d'Hb est bas, mais également lorsque la valeur de la ferritine est inférieure à 30 µg/l.



**Les comprimés de fer aident à la compensation d'une carence en fer. La prise doit se faire sur une période prolongée.**

## CONSEILS POUR UN TRAITEMENT EFFICACE:



La prise de la préparation à base de fer devrait se faire le matin ou le soir, environ une heure avant le repas, sans mâcher les comprimés, avec un verre d'eau ou, encore mieux, de jus d'orange, étant donné que le fer peut être mieux absorbé par l'organisme à jeun.



Le traitement par fer oral peut entraîner une constipation: une hydratation suffisante et des fibres alimentaires – p. ex. celles contenues dans le pain complet ou le muesli – peuvent alors aider. La coloration foncée des selles apparaissant pendant le traitement est sans danger.





Les substances inhibant l'absorption du fer (voir l'illustration) ne doivent pas être consommées en même temps que le fer. De même, certains médicaments, comme les hormones thyroïdiennes, ou certains minéraux, comme le magnésium et le calcium, ne devraient être pris que 2 à 3 heures plus tard.



LAIT, PRODUITS LAITIERS



CAFÉ, THÉ NOIR



COLA

## ABSORPTION DU FER RÉDUITE\*



LÉGUMINEUSES



PRODUITS À BASE DE FARINE BLANCHE



CHOCOLAT



En cas de troubles gastro-intestinaux, prendre les comprimés de fer le soir avant le coucher peut aider. Il est aussi possible de prendre la préparation pendant ou après le repas.



Puisque les réserves de fer dans le corps ne se renouvellent que lentement, il est recommandé, dans la plupart des cas, de poursuivre le traitement pendant deux à trois mois.



\*en cas de consommation simultanée.

# Maux de tête?

Fatigue?



QUE FAIRE EN CAS  
DE CARENCE EN FER?

Faiblesse?

[www.carence-fer.ch](http://www.carence-fer.ch)

## CONSEILS POUR LE CHOIX DE LA PRÉPARATION À BASE DE FER:



Lors du traitement de la carence en fer, il faut veiller à utiliser une quantité de fer suffisante: 80–100 mg de fer par jour constituent une dose éprouvée.



Étant donné que le fer est principalement absorbé dans l'intestin grêle, des préparations ne libérant le fer

qu'à cet endroit doivent être privilégiées. Cet «effet retard» aide à protéger l'estomac et à réduire les effets secondaires. Une libération lente du fer ingéré permet à celui-ci d'être absorbé de manière optimale et d'être à disposition du corps pour la production sanguine.



Un service de

  
LABORATOIRES  
**Pierre Fabre**  
Pharmaceutical Care

Pierre Fabre Pharma SA  
Peter Merian-Strasse 90  
4052 Bâle  
[www.pierre-fabre.com](http://www.pierre-fabre.com)  
[info@pierre-fabre-pharma.com](mailto:info@pierre-fabre-pharma.com)