

www.check-ton-fer.ch

ÉPUISEMENT, FATIGUE, DÉPRIME?

La carence en fer - un mal très répandu,
souvent sous-estimé



Chère patiente, cher patient!

- Vous sentez-vous souvent sans énergie, fatigué, épuisé, déprimé?
- Avez-vous facilement froid?
- Avez-vous tendance à perdre vos cheveux et à vous sentir abattu?

Ces symptômes peuvent s'expliquer par une carence en fer, signe avant-coureur d'une anémie.

Une carence en fer se manifeste lorsque l'organisme perd plus de fer qu'il n'en absorbe sur une longue période. Dans ce cas, l'organisme tente d'augmenter l'absorption du fer par l'alimentation. Mais il arrive que cela ne suffise pas, de sorte que le corps doit puiser dans ses réserves de fer. À défaut de nouveaux apports de fer ou d'apports suffisants, les réserves se vident et le fer vient à manquer. Différents symptômes signalent cette insuffisance.

Symptômes possibles d'une carence en fer

- Fatigue
 - Perte d'efficacité
 - Epuisement
 - Problèmes de concentration
 - Troubles du sommeil
 - Maux de tête
 - Sentiment d'abattement
 - Perte de cheveux
 - Ongles cassants
 - Gerçures aux lèvres
 - Syndrome des jambes sans repos (Restless-Legs-Syndrome)
 - Frilosité
 - Vulnérabilité accrue aux infections
-

Pourquoi les symptômes d'une carence en fer sont-ils aussi divers?

Le fer est un oligoélément vital présent dans la plupart des cellules du corps. Il intervient notamment dans les processus biologiques suivants:

- le transport d'oxygène dans le sang;
- le travail musculaire;
- le métabolisme des protéines.

La diversité des symptômes d'une carence en fer s'explique justement par l'omniprésence de cet élément dans l'organisme. Si vous avez un ou plusieurs des symptômes décrits, évoquez la possibilité d'une carence en fer avec votre médecin.

Qui peut être sujet à une carence en fer?

Certains groupes de population sont davantage exposés que d'autres au risque d'une carence en fer.

- Femmes ayant des règles abondantes
- Femmes enceintes ou peu après l'accouchement
- Sportifs
- Personnes âgées
- Patients atteints de maladies chroniques
- Végétariens
- Donneurs de sang



Quelles sont les causes possibles de la carence en fer?

Besoin accru en fer

- Femmes: grossesse, allaitement
- Jeunes: croissance et développement
- Sport de compétition
- Dons de sang réguliers

Pertes de sang importantes

- Après un accouchement
- Fortes règles
- Saignements chroniques (p.ex. en cas de tractus gastro-intestinal)
- Après une opération avec forte perte de sang

Absorption insuffisante de fer par l'alimentation

- Alimentation déséquilibrée
- Alimentation végétarienne
- Troubles digestifs
- Après une opération de l'estomac

Maladies chroniques

- Infections gastro-intestinales (p. ex. Maladie de Crohn)
- Maladies cardiaques chroniques
- Maladies cancéreuses
- Disfonctionnements rénaux

Comment traiter une carence en fer?

Si votre médecin a diagnostiqué une carence en fer, il conviendra d'un traitement optimal d'entente avec vous.

Adaptation du régime alimentaire

Une légère carence en fer peut être corrigée par un changement ou une adaptation du régime alimentaire, surtout si aucun problème d'absorption du fer au niveau du tractus gastro-intestinal ni aucune maladie chronique n'ont été constatés. Mais souvent une carence en fer n'est reconnue que tardivement, de sorte qu'un changement de régime alimentaire ne suffit pas à reconstituer les réserves.

Traitement oral

Après l'établissement du diagnostic de la carence en fer, si aucun motif valable ne s'y oppose, la première approche thérapeutique consiste à donner à la patiente ou au patient un complément de fer sous forme de comprimés, de capsules ou de sirop – on parle de traitement oral. Ces préparations peuvent couvrir le besoin accru en fer, mais elles doivent être prises pendant plusieurs semaines, voire des mois, pour remettre les réserves de fer à niveau.

Traitement intraveineux


Le moyen le plus rapide de reconstituer les réserves de fer est d'injecter une solution de fer directement dans une veine. Ainsi, l'organisme dispose à nouveau rapidement de fer. La quantité nécessaire de fer est calculée par le médecin et peut être administrée en une seule fois ou en plusieurs fois.



À quoi faire attention lors du traitement?

Il s'agit non seulement de trouver la dose optimale de fer qu'il vous faut, mais encore et surtout de clarifier les causes de la carence. Peut-être souffrez-vous d'une affection primaire qui doit absolument être traitée en parallèle.

Après le traitement, un contrôle est généralement effectué pour évaluer le succès de la thérapie. Sur la base des résultats de l'évaluation, le médecin décide de la marche à suivre. Dans de nombreux cas (en l'absence d'une affection chronique primaire), un seul cycle de traitement suffit pour un certain temps.



ÉPUISEMENT, FATIGUE, DÉPRIME?

Vous avez peut-être une carence en fer!

En Suisse, 15-25% des femmes en âge de procréer souffrent d'une carence en fer. Chez les hommes, la proportion est plus faible. Avec l'âge, le danger d'une carence en fer augmente, du fait d'une alimentation inadaptée ou de maladies chroniques de plus en plus fréquentes.

Quels peuvent être les conséquences d'une carence en fer?

Si la carence en fer n'est pas corrigée à temps, une anémie ferriprive se manifestera tôt ou tard, en plus des symptômes susmentionnés. Souvent, les patients vont consulter un médecin lorsque l'anémie s'est déjà développée.

Comment une carence en fer est-elle diagnostiquée?

En cas de soupçon d'une carence en fer en raison des symptômes susmentionnés, le médecin peut rapidement confirmer ou infirmer ce soupçon au moyen d'un simple test sanguin. Les paramètres déterminants du test sont le taux de ferritine et la saturation de la transferrine.

En cas de confirmation d'une carence en fer, il est important d'exclure une éventuelle affection primaire.

Vous trouverez des informations détaillées sur le thème de la carence en fer sous www.check-ton-fer.ch



Votre partenaire pour la thérapie martiale

Les contenus des images servent uniquement à des fins illustratives – toutes les personnes représentées sont des modèles.

Vifor SA
Route de Moncor 10
1752 Villars-sur-Glâne

