



Anémie causée par un manque de fer (anémie ferriprive)

🕒 paru le 26/07/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 28/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

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 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 affection prolongée.

Chez qui découvre-t-on une anémie ferriprive ?

L'anémie ferriprive touche surtout les femmes 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 :

- teint pâle ;
- muqueuses pâles au niveau des yeux (conjonctives pâles) ;
- ongles pâles ;
- fatigue ;
- être plus vite essoufflé pendant une activité physique ;
- maux de tête ;
- inflammation de la langue ([glossite](#)) ;
- inflammation des commissures des lèvres ([chéilite angulaire](#)) ;
- ...

Comment votre médecin pose-t-il 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 ou végétalien, soyez particulièrement attentif 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 de 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 (orange, 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 prescrira du fer (thérapie martiale). Il s'agit d'une cure de plusieurs mois. Vos selles deviendront noires et vous pouvez être plus facilement constipé. 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 essaiera de trouver cette maladie et de la traiter. Par exemple, si il pense à un saignement ou à une inflammation au niveau du tube digestif, il peut vous prescrire 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 \(maladie cœliaque\)](#).

Orienter vers un spécialiste si nécessaire

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

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

En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Anémie ferriprive' \(2000\), mis à jour le 02.06.2017 et adapté au contexte belge le 02.06.2017 – ebpracticenet](#)
- 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.cdhl.be/topics/dmp-AN-T115986>. Registration and login required.