

Je m'informe sur la surcharge en fer

Le site du Docteur Abdoul Karim CHIRARA

Adresse du site : www.docvadis.fr/doc.chirara



Validé par

le Comité Scientifique Hématologie

La surcharge en fer survient lorsque les réserves totales en fer de l'organisme sont supérieures à la normale de manière chronique ; elle provoque alors un dysfonctionnement de certains organes, qui peut être dangereux sur le long-terme.

Comment le fer est-il présent dans l'organisme ?

Chez l'adulte, l'organisme contient entre 3000 et 5000 mg de fer. L'alimentation normale apporte 10 à 25 mg de fer par jour, dont 1 à 2 mg sont absorbés par jour. Cette absorption a lieu dans la partie initiale de l'intestin (duodénum). Le stockage du fer se fait essentiellement dans le foie, où le fer est lié principalement à une protéine appelée ferritine. La plus grande partie du fer de l'organisme (jusqu'à 3000 mg) est utilisée par les globules rouges au sein de l'hémoglobine. Les pertes normales de fer sont de 1 à 2 mg par jour.

Quelles sont les causes de surcharge en fer ?

Les causes de surcharge en fer sont multiples : on distingue les surcharges en fer primitives (liées à une anomalie génétique) et les surcharges en fer secondaires.

La principale cause de surcharge en fer primitive est une maladie génétique appelée hémochromatose héréditaire.

Les principales causes de surcharge en fer secondaire sont les transfusions répétées de globules rouges et certaines maladies du foie. Les transfusions répétées de globules rouges sont effectuées dans certaines maladies hématologiques, et apportent beaucoup de fer (contenu dans les globules rouges) à l'origine de la surcharge.

Quelles sont les conséquences de la surcharge en fer ?

Le fer en excès va se déposer dans divers organes et, après plusieurs années, les endommager. Les principaux organes touchés sont le foie (cirrhose et cancer) et le cœur (insuffisance cardiaque).

Comment diagnostiquer une surcharge en fer ?

Le dosage sanguin de la ferritine et la mesure du coefficient de saturation de la transferrine sont les examens permettant le diagnostic de la surcharge en fer. L'imagerie par résonance magnétique (IRM) est une technique qui permet l'évaluation de la surcharge en fer dans les organes touchés comme le foie et le cœur.

Comment peut-on traiter la surcharge en fer ?

L'organisme ne sait pas éliminer le fer en excès, un traitement est donc nécessaire. Ce traitement de la surcharge en fer vise à la fois à éliminer l'excès de fer et à éviter la reconstitution de la surcharge.

En cas d'hémochromatose héréditaire, les saignées régulières constituent le traitement de référence. Elles ont démontré leur efficacité sur la survie des patients et la régression (variable) de certaines des complications associées à la surcharge en fer. En cas de surcharge en fer secondaire, le traitement repose sur des médicaments appelés chélateurs du fer.

Le traitement de la surcharge en fer nécessite également de limiter l'apport en fer en évitant les médicaments contenant du fer et ceux contenant de la vitamine C (elle favorise l'absorption intestinale du fer).

Si besoin votre médecin prescrit également un traitement pour prendre en charge les éventuelles complications touchant les organes surchargés en fer.

La surveillance de la surcharge en fer est effectuée par le dosage régulier de la ferritine dans le sang.

Que puis-je faire au quotidien pour limiter le risque de surcharge en fer ?

Il existe peu de recommandations alimentaires pour diminuer l'absorption alimentaire du fer, et aucune ne permet d'éliminer totalement le fer apporté par les transfusions. Tous les aliments contiennent du fer. Toutefois :

- La prise de thé diminue l'absorption intestinale de fer.
- L'alcool aggrave les effets négatifs du fer sur le foie.

N'hésitez pas à demander conseil à votre médecin qui vous indiquera comment adapter votre alimentation

pour en profiter tout en limitant l'absorption du fer qu'ils contiennent.

La surcharge en fer peut avoir des conséquences graves sur votre santé. Il est important d'en faire le diagnostic de manière précoce et de mettre en place un traitement efficace et un suivi régulier pour éviter les complications à long terme.