

Je manque de fer : ce que je dois savoir

Le site du Docteur Jean-Pierre KOWALSKI

Adresse du site : www.docvadis.fr/jean-pierre-kowalski

Validé par
 le Comité Scientifique Hématologie et le Comité Scientifique Médecine générale

Le fer est un élément majeur de l'organisme ; toute carence en fer - ou carence martiale - provoque certains troubles. Il est important d'identifier les raisons de cette carence pour adapter le traitement. Chez l'adulte, ce traitement passe par une supplémentation en fer.

Qu'est-ce qu'une carence martiale ?

On parle de carence martiale lorsque vous souffrez d'une carence en fer. Le fer est un élément indispensable à la fabrication de vos globules rouges. Au fil du temps, une carence martiale entraîne une anémie, c'est-à-dire un manque de globules rouges. Ce sont les globules rouges qui transportent l'oxygène des poumons vers les tissus et les organes.

Quels sont les symptômes d'une carence en fer ?

L'anémie, conséquence de la carence martiale, s'accompagne de nombreux symptômes comme la fatigue, une certaine pâleur, un essoufflement, des vertiges, des troubles de l'audition (sifflements) ou de la vue (sensation de voir des taches de lumière), des maux de tête ou des palpitations.

Comment confirme-t-on le diagnostic ?

La carence martiale est diagnostiquée lors d'une simple prise de sang. Dans ce cas, vos taux en ferritine et en fer sérique (concentration dans votre sang) sont diminués.

Quelles sont les causes d'une carence martiale ?

Une carence en fer est la conséquence d'un déséquilibre entre des pertes excessives en fer et des apports insuffisants pour les compenser. Les carences liées aux apports alimentaires sont très rares dans nos pays industrialisés. Généralement, les carences martiales sont dues à différentes autres causes dont les plus fréquentes sont :

- Chez la femme, une origine gynécologique : pertes de sang dues à des règles abondantes, hémorragies utérines, grossesses rapprochées et allaitements répétés ;
- Une origine digestive : ulcères chroniques, hémorragies digestives, certains cancers ;

Plus rarement, la carence martiale peut être liée à une origine rénale, qui se manifeste par du sang dans les urines.

Quels sont les traitements ?

Le but est de traiter la carence, mais aussi la cause de cette carence. Votre médecin va demander un certain nombre d'exams afin d'identifier la cause de votre carence et va adapter ensuite votre traitement. Le traitement est essentiellement constitué de sels de fer administrés par voie orale ou par perfusion veineuse. La durée d'administration du traitement dépend de la reconstitution de votre stock de fer. Les cures durent environ 3 mois et un dosage de ferritine est réalisé au bout de ce délai. Dans tous les cas, il est important de respecter la durée du traitement prescrite par votre médecin. Si besoin, le traitement sera renouvelé.

Quels sont les aliments qui contiennent du fer ?

La viande rouge, le boudin, le poisson, les légumes et les légumes secs contiennent du fer. Les fruits, quant à eux, contiennent de la vitamine C qui favorise son absorption. Contrairement aux idées reçues, les épinards ne constituent pas un apport important en fer. Par ailleurs, limitez votre consommation de thé au moment des repas. En effet, le thé est un « chélateur » de fer, c'est-à-dire qu'il se combine au fer pour le transformer en un complexe chimique éliminé rapidement par les reins. Ce phénomène n'a pas été vérifié pour le café.

Un traitement de votre carence en fer peut vous être prescrit. Certains aliments riches en fer sont recommandés : apprenez à les connaître

Les besoins quotidiens en fer sont de 1 mg chez l'homme et de 2 mg chez la femme. Chez les femmes enceintes, les besoins sont plus importants. Votre médecin vous prescrira le traitement le mieux adapté à votre situation.



Un traitement de votre carence en fer peut vous être prescrit. Certains aliments riches en fer sont recommandés : apprenez à les connaître