



Comment traiter une carence en fer ?

La carence en fer est l'une des carences en nutriments les plus courantes dans le monde et est la cause la plus répandue d'anémie.

Si vous découvrez une carence en fer, vous pouvez y remédier en modifiant votre alimentation ou en prenant des suppléments alimentaires de façon ciblée.

Les 21 aliments les plus riches en fer



Scannez-moi

Fatigue générale, essoufflement, baisse de la force physique, visage pâle, les signes d'une carence en fer se reconnaissent facilement.

Le fer est un oligoélément présent dans l'hémoglobine des globules rouges qui transportent l'oxygène vers toutes les cellules de l'organisme. Une carence en fer résulte soit d'un défaut de synthèse des globules rouges soit d'un défaut d'apport en fer.

QUELS SONT NOS BESOINS JOURNALIERS EN FER ?

Selon l'Anses, les apports permettant de couvrir théoriquement nos besoins journaliers en fer sont de :

- 11 mg/j pour les nourrissons de 6 mois à 1 an,
- 5 mg/j pour les enfants de 1 à 2 ans,
- 4 mg/j pour les enfants de 3 à 6 ans,
- 6 mg/j pour les enfants de 7 à 11 ans,
- 11 mg/j pour les adolescents de 12 à 18 ans et les adolescentes non menstruées ou dont les pertes menstruelles sont faibles à modérées,
- 13 mg/j pour les adolescentes dont les pertes menstruelles sont élevées,
- 11 mg/j pour les hommes de 18 ans et plus et les femmes dont les pertes menstruelles sont faibles à modérées,
- 16 mg/j pour les femmes de 18 ans et plus dont les pertes

menstruelles sont élevées, les femmes enceintes et les femmes allaitantes,

- et 11 mg/j pour les femmes ménopausées.

Une prise de sang confirme la carence en fer.

A QUOI EST DUE UNE CARENCE EN FER ?

Généralement, cette carence survient quand les apports nutritionnels en fer ne sont pas suffisamment importants. Il s'agit alors d'une anémie ferriprive. Un phénomène qui touche particulièrement les femmes pendant la grossesse et les adolescentes qui ont adopté un régime alimentaire végétarien.

Au-delà de ces populations spécifiques, la carence en fer peut également être causée par une production anormale de globules rouges, par certains médicaments.

Plus rare, l'anémie révèle parfois la présence d'une pathologie comme la maladie de Crohn, la maladie de Biermer, la drépanocytose ou une atteinte rénale.

QUELS SONT LES SYMPTÔMES QUAND ON MANQUE DE FER ?

Le principal symptôme d'un manque de fer est la fatigue. Mais d'autres symptômes peuvent alerter :

- une chute de cheveux,
- une pâleur de la peau, mais aussi des paupières, des conjonctives, des ongles et des lèvres,
- un manque de dynamisme (asthénie) et de motivation ;
- des difficultés de concentration, de mémoire et de libido,
- une irritabilité,
- un essoufflement à l'effort,
- une mauvaise cicatrisation des plaies,
- voire des palpitations ou une détresse respiratoire en cas d'anémie importante.

Rappel

L'anémie peut être asymptomatique (sans symptôme) lorsqu'elle est bénigne. Mais elle peut entraîner une fatigue chronique et une baisse des défenses immunitaires. Chez les femmes enceintes, l'anémie peut aussi induire un faible poids chez le nouveau-né et un risque de naissance prématurée.

Enfin, si l'anémie est sévère, qu'elle s'est installée rapidement ou qu'elle dure longtemps, elle peut avoir des conséquences cardiaques qui peuvent aller jusqu'à l'infarctus du myocarde.

La carence en fer n'est pas une carence extrêmement fréquente quand l'alimentation est variée et équilibrée.



QUELS SONT LES ALIMENTS RICHES EN FER ?

Comme souvent, la réponse à cette carence alimentaire se trouve dans l'assiette.

L'important : chercher des aliments riches en fer et les inclure dans son alimentation. L'aliment le plus riche en fer reste la viande. Il s'agit alors de fer héminique, celui qui est le mieux absorbé par l'organisme. La viande rouge contient par exemple 2,8 mg de fer pour une portion de 100 g.

Pour les végétariens, d'autres solutions existent. Le fer se trouve également dans les légumineuses comme les lentilles ou les haricots rouges (fer non héminique). Cependant, son efficacité n'est pas la même. Le fer des légumineuses est moins bien absorbé par l'organisme. Il est donc nécessaire de consommer en même temps de la vitamine C pour permettre une bonne absorption.

COMPLÉMENTS EN FER SUR ORDONNANCE, UNE NECESSITÉ ?

Le plus souvent, le retour à une alimentation variée et équilibrée suffit. Sans pathologie, il n'est pas nécessaire, la plupart du temps, de se supplémenter avec un complément. Le rééquilibrage alimentaire suffit à retrouver un taux de fer suffisant.

Quand cela ne suffit pas, les compléments alimentaires sont une solution efficace. En gélule ou sous forme liquide, ils se trouvent en vente libre dans les pharmacies.

Mais, dans certaines situations, il s'avère nécessaire d'aller plus loin. Les médecins peuvent prescrire une injection de fer par intraveineuse. Une situation réservée à ceux qui souffrent d'une anémie importante et qui ne parviennent plus à fabriquer du tout de fer.