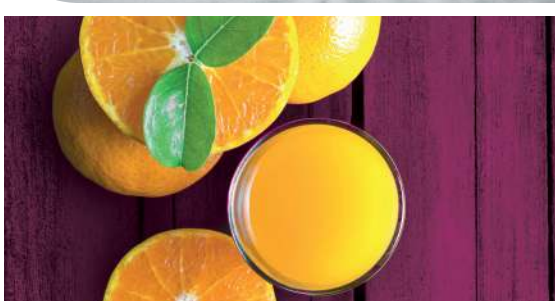
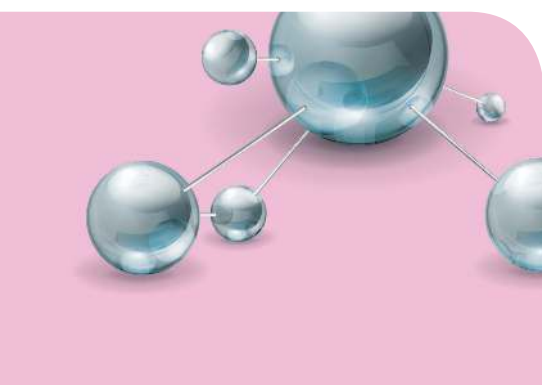


Actifs contre

LA CARENCE EN FER





La viande fournit beaucoup de fer.

Chères lectrices, chers lecteurs,

Avec cette brochure, nous souhaitons vous expliquer le rôle du fer comme oligoélément dans le corps humain et vous donner des informations sur la carence en fer !

Le déficit en fer est la maladie liée à une carence la plus répandue au monde. En tant qu'oligoélément essentiel, le fer est avant tout d'une grande importance pour la production de sang chez l'être humain et il est, entre autres, responsable du transport et du stockage de l'oxygène. Dans le corps, le métabolisme du fer suit un système compliqué d'absorption, de transport et de stockage qui est équilibré en situation normale. Toutefois, sous certaines conditions, cet équilibre peut être perturbé, et on assiste à une carence ou une surcharge en fer dans l'organisme. Les causes peuvent être variées. Ainsi les femmes en âge de procréer, les femmes enceintes, les

personnes âgées ainsi que certains groupes à risque sont particulièrement concernés.

” Est-ce que vous vous sentez souvent fatigué(e), faible, avec du mal à vous concentrer ? Une carence en fer pourrait en être la cause.

Pour couvrir le besoin quotidien en fer, une alimentation équilibrée et diversifiée est particulièrement importante. Dans le cas d'une carence en fer, celle-ci ne peut que très difficilement être corrigée par l'alimentation seule. Dans ce cas précis, un traitement avec des préparations à base de fer peut être utile.

Nous vous souhaitons une excellente lecture !

Malheureusement pour de nombreux enfants, les épinards ont longtemps été considérés comme riches en fer – une erreur de placement de virgule a donné à ce légume cette réputation légendaire.



Le fonctionnement du métabolisme ferrique

Le corps d'une personne adulte en bonne santé contient normalement environ 3 à 5 g de fer, principalement lié à l'hémoglobine (Hb) ou en tant que réserve de fer (ferritine). Dans l'hémoglobine, le composant principal des globules rouges (érythrocytes), le fer est en particulier responsable de l'absorption d'oxygène et de son transport.

Avec un taux de fer équilibré, la valeur de l'Hb est au moins de 12 g/dl pour les femmes et de 13 g/dl pour les hommes et la réserve sérique de fer se situe au-dessus de 50 µg/l. Si le corps se retrouve en carence de fer, la valeur de l'Hb peut encore être maintenue à un niveau normal pendant un certain temps grâce aux réserves de fer. Mais en cas de carence en fer à durée prolongée, la production d'hémoglobine n'est plus suffisante, ce qui, en dernier lieu, conduit à une sous-alimentation des cellules en oxygène.

” Le fer rend notre corps et notre esprit performants, car il assure l'alimentation en oxygène.

La perte naturelle (physiologique) de fer n'est que d'environ 1 à 2 mg/jour et ne peut pas être régulée de l'extérieur. Le besoin en fer individuel quotidien varie et se situe à environ 1 à 2 mg/jour pour les adultes et jusqu'à 2 à 5 mg/jour pour les femmes enceintes. Ainsi, un excédent de fer est emmagasiné dans le corps jusqu'à un certain degré puis est de nouveau remis à l'organisme en cas de besoin. Le besoin en fer du corps correspond donc approximativement à sa perte de fer.



Bonne idée, mais difficile à doser : autrefois, les hommes enfonçaient un clou dans une pomme durant la nuit. Le lendemain matin, le clou était sorti de la pomme et, avec la rouille restée dans le fruit, on pensait absorber un complément de fer.

L'origine de la carence en fer

En règle générale, une perte de fer est compensée par l'absorption de nourriture. Un état de carence survient uniquement lorsque l'équilibre entre l'absorption de fer et le besoin en fer est perturbé sur une période prolongée et que, par conséquent, les stocks de fer sont épuisés.

” Une carence en fer est un processus lent avec, dans un premier temps, des symptômes non spécifiques. Pour cette raison, elle peut aisément être sous-estimée.

Dans le cas d'une légère carence en fer, des signes généraux comme la fatigue et une léthargie peuvent apparaître. Avec cela, une valeur de ferritine sérique diminuée indique que les stocks de fer sont déjà à un niveau bas. Les dernières réserves existantes sont de préférence utilisées pour des fonctions vitales comme par exemple, la production sanguine.

S'il y a une carence en fer sur une période prolongée, les dernières réserves du corps sont finalement épuisées et on en arrive à une anémie ferriprive (« manque de fer »). Dans ce cas, le fer manque également à l'hémoglobine qui en a impérieusement besoin pour le transport d'oxygène dans le corps. Par conséquent, la concentration d'hémoglobine fonctionnelle dans le sang diminue et le transport d'oxygène est compromis. Cela peut conduire à de graves symptômes de carence.



La fatigue et les maux de tête peuvent être des signes de carence en fer.

Une carence en fer est un diagnostic à prendre au sérieux – il faut toujours soigneusement en déterminer les causes possibles. Celles-ci peuvent être les suivantes : un besoin accru (ex. grossesse), une perte augmentée (ex. saignements), une absorption de fer perturbée (ex. maladies du tractus digestif) ainsi qu'un faible apport de fer.

Comment une carence en fer est-elle diagnostiquée ?

Le soupçon d'une carence en fer devrait toujours être confirmé par un test sanguin.

La majeure partie du fer de l'organisme se trouve dans le sang, lié à l'hémoglobine dans les globules rouges (env. 70 pour cent) et principalement dans le foie, la rate et la moelle osseuse comme réserve de fer (env. 20 pour cent). La quantité d'hémoglobine dans le sang peut être mesurée directement. Toutefois, une valeur d'hémoglobine basse (valeur Hb) ne se révèle qu'une fois que les réserves de fer sont épuisées. Dans ce cas, on a déjà une anémie ferriprive. Pour cette raison, un rôle clé dans la

détermination du taux de fer revient à la protéine de stockage du fer, la ferritine. La ferritine sérique permet des conclusions concrètes quant à la réserve de fer dans le corps et est déjà basse avant l'apparition d'une anémie ferriprive. Ainsi, il s'agit du premier signe indiquant une carence en fer, et il est beaucoup plus sensible qu'une diminution du taux d'hémoglobine.



” Est-ce que vous supposez une carence en fer chez vous ? Un simple test sanguin chez le médecin répond rapidement à la question.

Valeurs normales pour la concentration de fer dans le corps

Concentration de fer dans le sang (Hb)	Valeurs normales		Anémie ferriprive	
	g/dl	mmol/l	g/dl	mmol/l
Hommes	16	9.94	<13	< 8.07
Femmes	12 – 15	7.45 – 9.32	<12	< 7.45
Femmes enceintes 1er ou 3e trim.	≥11	≥ 6.83	<11	< 6.83
Femmes enceintes 2e trimestre	≥10.5	≥ 6.52	<10.5	< 6.52
Ferritine sérique* µg/l				
Hommes	35 – 235		<12	
Femmes	30 – 112		<12	

*La ferritine ne peut pas être interprétée en cas d'inflammation.

Nielsen P, 2016 : « Diagnostik und Therapie von Eisenmangel mit und ohne Anämie » (Diagnostic et thérapie de la carence en fer avec ou sans anémie), 2e édition.

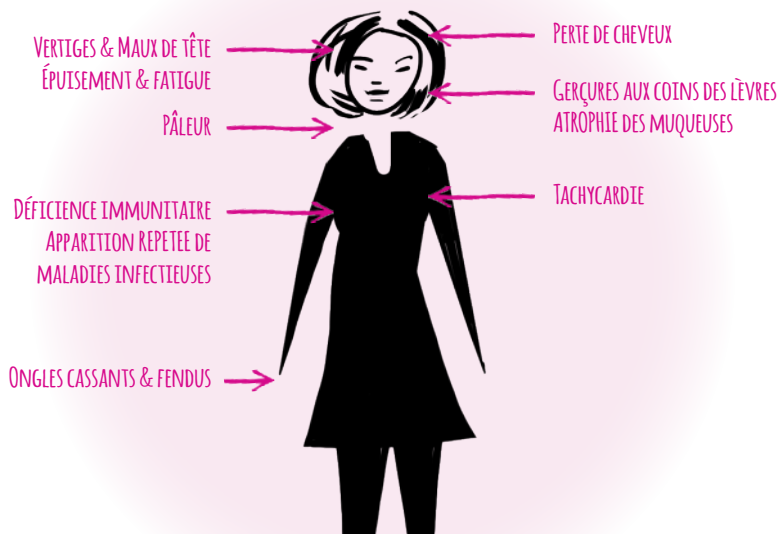
Les symptômes d'une carence en fer

Souvent, les premiers symptômes d'une carence en fer sont négligés, s'agissant de vagues symptômes généraux. Il existe toutefois de nombreux signes pouvant indiquer un déficit. Une carence en fer influence l'oxygénation, les défenses immunitaires, ainsi que la croissance, et ce, bien avant le développement d'une anémie. Précédant l'apparition d'une anémie, il peut y avoir une longue période de fatigue importante. Des troubles de la concentration, des maux de tête et la perte de cheveux peuvent également apparaître suite à une carence en fer.

” La carence en fer a de nombreux visages, parlez-en avec votre médecin si vous êtes continuellement fatigué(e) et irritable et qu'il vous manque souvent de l'énergie.

Dans le cas d'une carence en fer persistante, les symptômes mentionnés peuvent se renforcer et d'autres signes supplémentaires, spécifiques à une anémie, peuvent apparaître, comme par exemple: des palpitations cardiaques, une tachycardie, un essoufflement et une détresse respiratoire, en particulier en cas d'efforts. Une sous-alimentation du cerveau en oxygène peut également conduire à des vertiges et à des évanouissements. Une anémie réduit le niveau de performance physique et a une influence sur les capacités cognitives.

SYMPTÔMES DE CARENCE EN FER/D'ANÉMIE



Quels sont les groupes à risque particulièrement touchés par la carence en fer ?



Les femmes en âge de procréer, qui perdent en moyenne environ 30 à 80 ml de sang lors de chaque menstruation, sont particulièrement touchées par la carence en fer. Chez les enfants et les adolescents en

phase de croissance, il y a également un besoin accru, ainsi que chez les femmes pendant la grossesse et la période d'allaitement. Selon une étude, il est extrêmement rare que les femmes arrivent à couvrir par l'alimentation le besoin en fer qui double pendant la grossesse. Il faut donc veiller à ce que les réserves de fer soient bien remplies. Une carence en fer avant ou durant la grossesse peut avoir des conséquences négatives pour la mère ou l'enfant

” Pendant la grossesse, le besoin en fer est multiplié par deux.

Une carence en fer peut également être un signal d'alarme pour une absorption réduite de fer causée par une maladie chronique du tractus digestif ainsi que la prise de certains médica-

ments (ex. des médicaments pour la neutralisation de l'acide gastrique).

” Chacun et chacune peut être touché(e) par la carence en fer.

Souvent, en cas d'alimentation végétarienne ou végétalienne, trop peu de fer est absorbé car le fer contenu dans les aliments d'origine végétale n'est que faiblement absorbé par l'organisme. Toutes les personnes suivant fréquemment des régimes n'absorbent souvent pas suffisamment de fer.

Les personnes âgées peuvent également être concernées : souvent, elles ne s'alimentent plus de façon équilibrée, ne peuvent plus correctement mâcher de la viande en raison de problèmes dentaires, souffrent d'un manque d'appétit ou d'hémorragies non détectées dans le tractus gastro-intestinal.

Un autre groupe à risque pour une carence en fer est constitué, par exemple, par des personnes ayant des pertes sanguines élevées, comme les femmes avec des menstruations particulièrement importantes, mais également les donneurs de sang. Les patient(e)s souffrant de saignements dans le tractus gastro-intestinal, comme des ulcères gastriques ou des hémorroïdes, en font également partie.



Souvent, les personnes âgées ne s'alimentent plus de façon équilibrée.

Quelle est la quantité de fer nécessaire ?



Les femmes ont un besoin en fer supérieur à celui des hommes.

L'absorption de fer dans le corps se fait via l'intestin grêle et peut être régulée dans une certaine mesure. En cas de carence en fer, le corps est en mesure d'absorber des quantités supérieures de fer contenu dans les aliments et de compenser ainsi le manque. Mais, étant donné qu'en cas normal l'organisme ne peut absorber qu'environ 10 pour cent du fer contenu dans les aliments, la quantité totale du fer alimentaire absorbé doit être environ 10 fois plus élevée que le « besoin en tant que tel ».

Selon des indications de la Société allemande de nutrition (DGE), l'apport quotidien en fer chez les hommes de-

vrait être de 10 mg. Pour les femmes, en raison des menstruations, 15 mg par jour sont recommandés. Jusqu'à la ménopause, les femmes ont donc un besoin en fer supérieur à celui des hommes, ensuite, le besoin s'aligne. Pendant une grossesse, l'apport en fer devrait même être doublé : d'une part pour l'augmentation du volume sanguin, de l'autre pour la croissance du fœtus. L'apport en fer accru au cours de la période d'allaitement à 20 mg par jour sert à compenser le manque de fer survenu pendant la grossesse et la perte de fer survenue lors de l'accouchement. Le lait maternel ne contient que très peu de fer.

Valeurs de référence pour l'apport de fer recommandé (DGE)

Âge	Apport recommandé (mg / jour)
Enfants / Adolescents (10-18 ans)	12 ♂ / 15 ♀
Adultes (19-50 ans)	10 ♂ / 15 ♀
Adultes > 50 ans	10
Femmes enceintes	30
Femmes qui allaitent	20

” Veillez à une alimentation saine et diversifiée afin de prévenir une carence en fer.

Chez les enfants, à partir du 10^e anniversaire, le besoin quotidien en fer augmente de 10 à 12 mg (garçons), et même 15 mg (filles). Ceci est dû à la phase de croissance, à l'augmentation de la production sanguine et à l'apparition des menstruations chez les jeunes filles.

♀ Femmes ♂ Hommes

Pourquoi le fer n'est-il pas égal au fer ?

Ce qui est important pour l'alimentation est la différenciation entre le « fer héminique » contenu dans les aliments d'origine animale et le « fer non héminique » contenu dans l'alimentation végétale. Le fer héminique tel qu'il est présent dans la viande et les produits à base de viande peut être absorbé par le corps en quantité plus importante.

” **Le fer issu d'aliments carnés est mieux disponible que celui issu d'aliments végétaux.**

Le corps absorbe environ 15 à 35 pour cent du fer issu de l'alimentation carnée. Les aliments végétaux contiennent souvent même plus de fer que les aliments carnés, mais seulement 3 à 8 pour cent en sont absorbés par le corps.

” **Un verre de jus d'oranges pendant les repas aide à mieux absorber le fer.**

Il existe également dans les aliments des composants qui peuvent **entraver** ou **améliorer** l'absorption de fer. Ces

substances se trouvent souvent dans les aliments végétaux. Des aliments contenant de la vitamine C peuvent améliorer l'absorption de fer.

Aliments riches en fer

Teneur en fer approximative (mg / 100g)

Viande :

Viande de bœuf (hachée, steak)	2 – 3
Viande de porc (filet)	3
Volaille (poitrine, cuisse)	1 – 2

Céréales :

Amarante	9
Quinoa	8
Flocons d'avoine	5
Pain complet	3
Riz	3
Pâtes (cruës)	1.5

Légumes :

Épinards	4.1
Salade (par ex. : laitue iceberg, mâche)	0.5 – 2
Pommes de terre (cuites)	0.8
Chou (par ex. : brocoli, chou-rave)	0.5 – 2

Autres :

Graines de courges	12.5
Pois / Haricots (cruës)	5 – 6
Tofu	5



Elmadfa I. et al. Die Große GU Nährwert Kalorien Tabelle 2018/2019, août 2017, GU-Verlag (Le grand tableau GU des valeurs nutritives et des calories 2016/2017, maison d'Éditions GU).

Quel est le traitement approprié en cas de carence en fer ?

Si une carence en fer a été constatée, il s'agit d'y remédier aussi vite que possible. Une alimentation riche en fer en fait partie. La plupart du temps, une carence en fer à un stade avancé ne peut que très difficilement être compensée par la seule alimentation riche en fer.

Pour le traitement, des comprimés de fer sont recommandés. Habituel-

lement, une substitution de fer est effectuée en cas de diminution de la valeur de l'Hb, mais également lors d'une valeur de ferritine inférieure à 30 µg/l.

” Les comprimés de fer permettent de compenser une carence en fer. La prise devrait avoir lieu sur une période de temps prolongée.

CONSEILS POUR UN TRAITEMENT EFFICACE :



La prise d'une préparation de fer devrait se faire avec un peu de liquide, le meilleur étant un verre d'eau. On recommande également la prise avec du jus d'oranges ou un autre liquide contenant de la vitamine C.



Un traitement de fer par voie orale peut conduire à une constipation : l'apport suffisant de liquides et une alimentation riche en fibres alimentaires – comme p. ex. celles contenues dans le pain complet ou le muesli – peut alors aider. La coloration foncée des selles apparaissant pendant le traitement est sans danger.

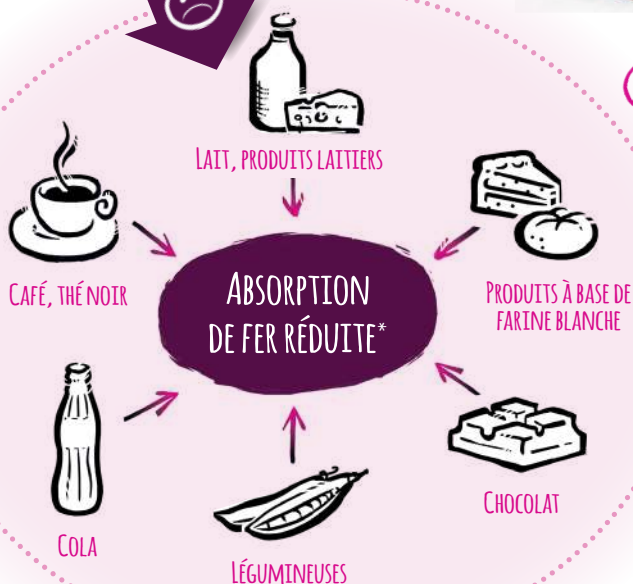
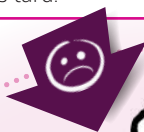




Les substances inhibant l'absorption de fer (voir l'illustration) ne doivent pas être prises conjointement. Des médicaments comme les hormones thyroïdiennes ou les substances minérales, comme le magnésium ou le calcium, devraient être pris 2 à 3 heures plus tard.



En cas de troubles gastro-intestinaux, une prise des comprimés de fer le soir avant de se coucher peut s'avérer utile. Alternativement, la préparation peut alors également être prise pendant ou après le repas.



Parce que les réserves de fer du corps ne se remplissent que lentement, un traitement sur une durée d'au moins deux à trois mois est conseillé dans la majeure partie des cas.



* Ne doivent pas être consommées en cas d'ingestion.

CONSEILS POUR LE CHOIX DE LA PRÉPARATION À BASE DE FER :



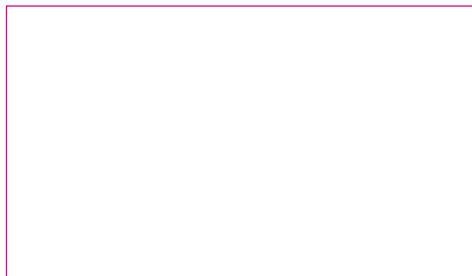
Lors du traitement de substitution en fer, il faut veiller à utiliser une quantité de fer suffisante. La quantité de fer que le corps peut absorber à partir du sel de fer est alors déterminante (bio-utilisation)



Étant donné que le fer est principalement absorbé dans l'intestin grêle,

les préparations ne libérant le fer qu'à cet endroit sont à recommander. Cet « effet retard » aide à protéger l'estomac et à réduire les effets secondaires. Une libération lente du fer ingéré veille à ce qu'il soit absorbé de manière optimale et qu'il soit à disposition du corps pour la production sanguine.

Un service de



Pierre Fabre
Pharma

Hegenheimermattweg 183
CH-4123 Allschwil
www.pierre-fabre.ch
info@pierre-fabre-pharma.com