

Pertes de sang, besoin en fer plus élevé à la croissance et pendant la grossesse, alimentation mal équilibrée : tous ces phénomènes peuvent entraîner une carence en fer et une anémie. Jürg Lendenmann

Carence en fer

Cheveux cassants, fatigue ?

Photo : Jürg Lendenmann



Le pharmacien **Dr Roman Schmid** dirige depuis 1989 la pharmacie Bellevue à Zurich, et depuis 2005 comme propriétaire seul. La pharmacie Bellevue est ouverte 24 heures sur 24 et ce 365 par an ; elle emploie 56 personnes. Elle propose un très large assortiment de médicaments relevant de la médecine traditionnelle et de médicaments complémentaires.

Notre corps contient quatre grammes de fer – mais pas sous forme de petites particules métalliques dissoutes. Etant donné que les ions de fer (Fe^{2+} et Fe^{3+}) forment spontanément des liaisons difficilement solubles, le corps se sert ici d'une astuce : il fixe le fer à des protéines, rendant ainsi disponible biologiquement l'important oligo-élément. Le fer fixé à la transferrine est transporté sous cette forme, et stocké dans le corps par fixation à la ferritine et l'hémosidérine, avant tout dans le foie, la rate, dans la muqueuse intestinale et dans la moelle osseuse. Ce fer stocké peut de nouveau être mobilisé en cas de besoin.

Important pour le sang et les muscles

Le fer joue un rôle important dans le transport d'oxygène dans le sang et dans le stockage de l'oxygène dans le muscle. Environ 70 pour cent du fer se trouve dans les globules rouges comme atome central dans la matière colorante du sang, l'hémoglobine. La matière colorante rouge des muscles, la myoglobine, renferme également du fer. Le fer est en outre important pour le fonctionnement de différentes réactions métaboliques. L'alimentation nous sert de source de fer (voir encadré à la page 46). Nous pouvons réemployer à peu près 10 pour cent du fer de l'alimentation. Cela suffit en règle générale à compenser la

perte quotidienne. Les hommes perdent en moyenne chaque jour 1,2 milligramme de fer par exemple par exfoliation normale de cellules épithéliales et de sueur. Chez les femmes en âge d'avoir des enfants, cette valeur est supérieure (1,8–3,2 mg) sachant que viennent s'ajouter les pertes dues aux saignements mensuels. Pour un bilan de fer équilibré, les hommes doivent absorber chaque jour avec l'alimentation 10 mg de fer et les femmes (enceintes) jusqu'à 30 mg. Notre corps mène une véritable gestion de l'important oligo-élément : le fer est « recyclé » en continu et peut rester dans le corps durant de nombreuses années. Le taux d'absorption peut être augmenté dans un certain volume en cas de symptômes de déficience, diminué en cas d'excédent de fer.

Causes d'une déficience de fer

En cas de carence en fer, le corps ne peut plus produire suffisamment d'hémoglobine et par conséquent moins de globules rouges aptes à fonctionner. Lorsque les réserves de fer du corps sont épuisées, on parle de pauvreté du sang (anémie), plus précisément : d'une anémie ferriprive, la forme d'anémie la plus fréquente. Ont des répercussions négatives sur le bilan de fer principalement :

- **Les pertes de sang.** Chez les femmes en âge d'avoir des enfants, les saignements mensuels représentent la cause la plus fréquente d'une carence



La carence en fer a de nombreux symptômes

Le manque de fer représente la carence la plus répandue avec le manque de vitamine A et le manque d'iode. De nombreuses personnes concernées se renseignent dans les commerces spécialisés. Le pharmacien Dr Roman Schmid, propriétaire de la pharmacie Bellevue à Zurich, raconte : « Les personnes qui nous demandent conseil pour une carence en fer sont fréquemment des personnes minces. Leur teint est souvent pâle, elles ont l'air fatigué et manquent d'entrain. Elles se plaignent souvent d'une langue brûlante. » On compte également parmi les nombreux symptômes non spécifiques d'une carence en fer l'irritabilité, l'agitation, les maux de tête, le manque d'appétit, la dépression, les insomnies, la diminution de la concentration, les troubles de l'apprentissage, la faiblesse des défenses immunitaires, les modifications des muqueuses, la sensation de froid, les fissures aux coins des lèvres, la peau sèche, les cheveux et les ongles cassants. « Les jeunes femmes ne mangeant pas de viande sont fréquemment touchées par une carence en fer », poursuit M. Schmid. « Un manque de cet oligo-élément peut également survenir en cas de régimes radicaux. » Parce que les sportifs d'endurance s'alimentent aujourd'hui beaucoup mieux qu'autrefois, on ne rencontre plus que rarement une carence en fer chez ces sujets. « Certaines personnes présentant une carence en fer ne viennent pas à la pharmacie pour la première fois. Elles connaissent déjà leurs symptômes et veulent faire de nouveau une cure de fer », rapporte Schmid.

De multiples possibilités thérapeutiques

L'administration de sels de fer représente la référence en cas de carence en fer, ils peuvent être avalés, sous forme de comprimés (à croquer), de capsules, de sirops, de solutions à boire ou de gouttes. On emploie la plupart du temps des liaisons Fe^{2+} plutôt que Fe^{3+} en raison de la meilleure disponibilité biologique. Un avantage de la prise orale : grâce à la fonction de barrière de la muqueuse, les ions de fer ne peuvent pas si facilement pénétrer le corps en grandes quantités ni y avoir un effet toxique. D'un autre côté, on peut voir survenir de désagréables effets secondaires. Schmid : « Pour que le plus de fer possible soit absorbé, il convient de prendre des préparations de fer avant le petit déjeuner à jeun. Ce qui peut facilement entraîner des nausées et des vertiges. » Aux clientes et clients qui ne supportent pas les comprimés de fer, le pharmacien conseille Floradix – un complément alimentaire contenant également des herbes et vitamines, qui d'après son expérience est très bien supporté. « D'autres produits naturels que nous recommandons en cas de carence en fer sont Rasayana au fer, Bio-Strath, les capsules Biodoron, Ferrum ustum comp pulvis, Anaemodoron et les sels de Schüssler. A l'exception de Biodoron, ces produits ne contiennent pas de quantités significatives de fer, mais agissent positivement sur l'absorption et le traitement de l'oligo-élément dans le corps. »

Suite en page 46

en fer. Des pertes de sang chroniques peuvent survenir en cas de maladies intestinales inflammatoires telles la maladie de Morbus Crohn, la coelialie et la colite ulcéreuse. Les pertes de sang liées à la naissance, aux dons de sang ou lors d'opérations contraignent également le bilan de fer.

- **Besoin plus important.** Le besoin en fer est plus important durant la grossesse, chez les nouveau-nés, les petits enfants et pendant la poussée de croissance pubertaire. Pendant la grossesse et les couches, la moitié des femmes à peu près souffrent d'une anémie ferriprive.
- **Absorption insuffisante de fer.** L'absorption de fer peut se voir abaissée avec différentes maladies intestinales telles que la coelialie ou la diarrhée. Une alimentation végétarienne ou végane entraîne souvent aussi un apport insuffisant en fer.

Pratique médicale en cas de déficits lourds en fer

Schmid conseille aux clients de consulter un médecin si l'état ne s'améliore pas au bout de sept à dix jours.

« Dans le cas des carences en fer très graves, les stockeurs de fer ne peuvent être remplis assez rapidement par les comprimés et solutions. » Il convient en outre de déceler et de traiter toute éventuelle perte de sang non remarquée ou négligée. Le médecin examinera en premier l'état précis du fer. Il détermine pour ce faire le fer stocké en mesurant la ferritine sérique ainsi que le transport du fer ; d'autres examens peuvent fournir des conclusions supplémentaires concernant le métabolisme du fer au niveau de la moelle osseuse. La thérapie est définie en fonction des valeurs obtenues, en quoi le médecin dispose de préparations de fer dosées administrées comme infusions.

Le fer de l'alimentation

Le pain, suivi de la viande, de la charcuterie et des légumes est notre plus importante source de fer.

Le fer héminique est contenu dans des produits alimentaires animaux. Ce fer fixé sur des colorants sanguins et musculaires est absorbé à hauteur de 15 à 35 pour cent – beaucoup mieux que les ions de fer libres (non héminiques). La viande (avant tout le foie), la volaille et le poisson sont riches en fer héminique.

Le fer non héminique à partir de produits alimentaires végétaux est valorisé à seulement quelque 5 pour cent. Les céréales complètes, les légumes à cosse (haricots, lentilles) et les légumes (épinard, chou de Savoie, fenouil) sont riches en fer non héminique. L'acide ascorbique (vitamine C), les protéines (viande et poisson), la vitamine B₁₂ et l'acide folique encouragent l'absorption de fer non héminique. Le calcium (des produits laitiers), l'oxalate et le phosphate (du riz, du maïs, des céréales et des haricots), la tannine (dans le thé noir, le thé vert, l'ice tea) et l'acide chlorogénique (dans le café) entre autres empêchent l'absorption de fer. « Les substances antacides, le salicylate et certains antibiotiques peuvent également fixer le fer », rappelle le pharmacien Dr Roman Schmid.

Différentes études ont pu montrer : lorsque les aliments sont cuits à point dans une poêle en fonte de fer ou un wok en fer, ils apportent un enrichissement en fer, ce qui s'est reflété sur les personnes soumises au test dans des valeurs d'hémoglobine (volontairement) plus élevées.