

Notre métabolisme énergétique a besoin de fer. Toute carence entraîne de la fatigue et, en cas de déficit grave, l'anémie guette. Les femmes préménopausées ne sont pas les seuls individus à risque.

Jürg Lendenmann

Carence en fer

Trois facteurs déterminants

Photo: mise à disposition



PD Dr Pierre-A. Krayenbühl, médecin-chef du service de médecine interne, hôpital Linth, Uznach.

Le fer est indispensable à la vie. Ce minéral est un composant important de l'hémoglobine et de la myoglobine, mais aussi des enzymes. En dépit du fait que nombre d'aliments constituent de bonnes sources d'apport, la carence en fer compte parmi les trois carences les plus fréquentes.

Les groupes à risque – les femmes, les enfants, les sportifs de haut niveau et les seniors

«Dans les pays industrialisés, environ 20% des femmes préménopausées sont concernées», affirme le Dr Pierre-A. Krayenbühl. La carence ne résulte pas uniquement de pertes sanguines, mais aussi du fait que beaucoup de femmes

mangent trop peu et ingèrent donc trop peu de fer. «Les jeunes ont souvent des réserves insuffisantes, car le fer est utilisé pour la croissance», poursuit le médecin. «De même, les sportifs pratiquant une discipline d'endurance, comme les triathlètes, consomment souvent plus de fer qu'ils n'en absorbent. Les seniors ayant une alimentation déséquilibrée sont également à risque, de même que les végétariens dont les apports en fer sont insuffisants.»

Les trois facteurs du bilan ferrique

L'apport de fer est évalué selon trois facteurs:

- 1 L'ingestion.** L'alimentation quotidienne doit apporter 14 mg de fer (30 mg pour les femmes enceintes) pour garantir un bilan ferrique équilibré.
- 2 L'absorption.** Le fer est absorbé par l'intestin grêle. Des affections de celui-ci, comme les inflammations chroniques (ex. maladie cœliaque ou de Crohn) restreignent l'absorption.
- 3 La consommation/perte.** Durant la croissance, l'organisme consomme énormément de fer. Les pertes de sang (règles, affections chroniques de l'intestin, dons de sang) ont un impact très négatif sur le bilan ferrique.

Apport de fer: pas uniquement en cas d'anémie

«Une sévère carence en fer peut occasionner une anémie», explique le mé-

decin. «Ces patients sont fatigués, souffrent de troubles de la mémoire et de la concentration, perdent leurs cheveux et ont des ongles cassants.» Mais un nombre beaucoup plus important de patients présentent une carence en fer, sans anémie.

Le Dr Krayenbühl s'est vu décerner le prix HEMMI pour une étude sur ce groupe de patients. «Nous avons réussi à montrer que les femmes ne souffrant pas d'anémie mais ayant un taux de fer insuffisant pouvaient elles aussi bénéficier d'un apport de fer. Dans notre étude, cela concernait des femmes dont le taux de ferritine, un marqueur sanguin du stockage du fer, était inférieur à 15 mg/ml.»

Le chercheur a émis l'hypothèse qu'en cas de carence en fer, la quantité de fer est insuffisante non seulement dans le sang, mais aussi dans les tissus. «Dans le cadre de deux autres études, nous avons voulu montrer que ce déficit avait des conséquences sur les performances physiques, mais aussi intellectuelles. Ajoutons que l'apport de fer améliore la situation.»

Prendre de faibles doses à jeun

En cas de suspicion de carence en fer, il convient d'en établir les causes, en explorant les trois facteurs (ingestion, absorption et perte). «Une fois les causes établies, je prescris à mes patients des préparations ingérables riches en fer. En



En ciblant mieux les aliments, on peut prévenir une carence en fer.



Teneur en fer d'aliments sélectionnés

	fer mg/100 g
Boudin noir	29,8
Foie de porc, cru	18,0
Son de blé	16,0
Amandes	14,0
Flocons de millet, complets	9,0
Lentilles, sèches	8,0
Tofu	5,4
Flocons d'avoine	3,7
Epinards	2,7
Poisson (moyenne)	0,6

Source: valeursnutritives.ch

cas de carence marquée avec anémie ou d'affections perturbant directement l'ingestion de fer, celui-ci peut être administré en intraveineuse, ce qui aura une action plus rapide que par voie orale. Il est capital que les préparations soient avalées à jeun. A jeun signifie sur un estomac vide, c'est-à-dire avant d'avoir pris du café ou du lait», souligne le Dr Krayenbühl. «Je recommande en outre des doses modérées afin d'éviter les

effets secondaires comme les nausées et les vertiges.»

Prévenir une carence en fer

Pour prévenir une carence en fer, il est capital d'avoir une alimentation équilibrée. «Le fer d'origine animale est mieux absorbé par l'organisme que le fer d'origine végétale. Il faut aussi savoir que la vitamine C favorise l'absorption de ce minéral.»