



# Guide d'accompagnement du patient : Comprimés de fer



L'Hôpital  
d'Ottawa

## **Avertissement**

Le présent guide d'accompagnement fournit des renseignements généraux en matière de santé. Certains d'entre eux peuvent ne pas s'appliquer à votre situation. Veuillez consulter votre professionnel de la santé pour le déterminer et obtenir des réponses à vos questions.

**P1496 (01/2025)**

Le design graphique et l'impression par les services d'imprimerie de L'Hôpital d'Ottawa

# Table des matières

---

Qu'entend-on par « carence en fer » et « anémie par carence de fer »?	2
Pourquoi prendre des comprimés de fer si je mange des aliments riches en fer?	2
Ai-je besoin d'une ordonnance pour me procurer de tels comprimés?	3
Puis-je prendre des comprimés de fer en étant enceinte?	4
Quels comprimés de fer devrais-je essayer en premier?	5
Quelle est la meilleure façon de prendre oralement du fer?	5
Quels sont les effets secondaires de la prise orale de comprimés de fer?	6
Existe-t-il d'autres comprimés si je ne tolère pas le sel de fer?	7
Existe-t-il d'autres façons de prendre des comprimés de fer en cas de difficultés à les avaler?	8
Que dois-je faire si j'oublie de prendre un comprimé de fer?	9
Comment saurai-je si mes comprimés de fer sont efficaces?	10
Complément d'information :	12
Remarques	12

# Qu'entend-on par « carence en fer » et « anémie par carence de fer »?

---

Le fer est un nutriment alimentaire qui est important pour notre santé et notre bien-être. Une carence en fer ou un manque de fer se produit lorsque l'organisme perd du fer ou en utilise plus que ce qu'il absorbe dans l'alimentation. Cela peut se traduire par un faible taux de globules rouges et d'hémoglobine communément appelé « anémie par carence de fer ». L'hémoglobine est une protéine qui se trouve dans les globules rouges et assure le transport de l'oxygène dans les organes. Pour obtenir plus d'information à ce sujet, consultez le Guide d'accompagnement du patient: Comprendre l'anémie par carence de fer.

## Pourquoi prendre des comprimés de fer si je mange des aliments riches en fer?

---

Il arrive parfois que consommer des aliments riches en fer ne suffise pas. Il y a de nombreuses raisons pour lesquelles certaines personnes doivent prendre des comprimés de fer, en plus de leur alimentation. Par exemple, les personnes qui ont :

- des menstruations abondantes.
- des troubles intestinaux (p. ex. maladie cœliaque, ulcères, cancer du côlon, hémorroïdes, maladie inflammatoire de l'intestin).
- eu une chirurgie intestinale comme un pontage gastrique.
- les personnes enceintes pourraient aussi devoir prendre des comprimés de fer pour contribuer au développement de leur fœtus.

## **Ai-je besoin d'une ordonnance pour me procurer de tels comprimés?**

---

En Ontario, les comprimés de fer sont vendus dans la plupart des pharmacies (derrière le comptoir) ainsi que sur ordonnance.



**Gardez les comprimés de fer hors de la portée des enfants. Une surconsommation de fer peut leur être très dangereuse.**



Ne commencez pas à prendre de fer par voie orale sans en parler d'abord à votre professionnel de la santé. Il est important de faire une analyse de sang pour connaître votre taux de fer avant de prendre de tels comprimés.

## Puis-je prendre des comprimés de fer en étant enceinte?

---

Oui, il est sécuritaire pour les personnes ayant une grossesse à haut risque de prendre de tels comprimés pendant leur grossesse pour traiter et prévenir une carence en fer ou une anémie par carence de fer.

Si vous avez tendance à avoir des nausées ou des problèmes de constipation durant votre grossesse, demandez à votre professionnel de la santé quel est le meilleur comprimé de fer pour vous et comment le prendre.



## Quels comprimés de fer devrais-je essayer en premier?

---

Après avoir appris que vous aviez une carence en fer, votre professionnel de la santé vous recommandera fort probablement des comprimés de fer appelés « **sel de fer** », qui sont le moyen le plus économe et le plus efficace de traiter une carence en fer ou une anémie par carence de fer. Voici des exemples de sel de fer :

- gluconate ferreux
- sulfate ferreux
- fumarate ferreux

Votre professionnel de la santé recommandera la dose de fer vous convenant le mieux.

## Quelle est la meilleure façon de prendre oralement du fer?

---

Le matin est le meilleur moment pour ce faire, à jeun, avec un verre d'eau, de jus d'orange ou de pomme.

Évitez de manger, de boire du café, thé ou lait, ou de prendre d'autres médicaments pendant au moins 1 à 2 heures après avoir pris un comprimé de fer.

Demandez à votre pharmacien quels sont les meilleurs moyens de prendre un comprimé de fer.



**Prenez vos repas, votre café ou thé 1 à 2 heures après votre sel de fer pour mieux absorber le fer.**

## **Quels sont les effets secondaires de la prise orale de comprimés de fer?**

---

Certaines personnes ont des effets secondaires après la prise de tels comprimés, notamment de la constipation, des nausées, des selles de couleur verte ou noire, des crampes d'estomac, de la diarrhée ou une éruption cutanée.

### **Conseils pour atténuer les effets secondaires des comprimés de fer :**

- Prenez la plus petite dose de fer nécessaire pour traiter votre carence en fer.

- Si vous avez des problèmes de constipation à ce moment-là, augmentez la quantité de fibres que vous consommez et d'eau que vous buvez. Des fruits comme les kiwis et les prunes peuvent soulager la constipation. En cas de constipation sévère, vous pouvez acheter les médicaments suivants :
  - » Polyéthylène glycol (PEG) 3350 (noms de marque : RestoraLAX ou Lax-A-Day).
  - » Citrate de magnésium (150 mg à 300 mg). À prendre le soir, mais pas en même temps que le comprimé de fer.
- Si vous avez mal au ventre en prenant ces comprimés, prenez-les avec une collation ne contenant ni caféine ni produits laitiers.

## Existe-t-il d'autres comprimés si je ne tolère pas le sel de fer?

---

Oui, il existe de nombreux autres comprimés de fer pouvant avoir moins d'effets secondaires. Ils sont plus dispendieux que le sel de fer et ne sont pas couverts par la plupart des régimes de santé. En voici quelques exemples :

- Bisglycinate ferreux (nom de marque : Gentle Iron (Webber Naturals))
- Polysaccharide-fer (nom de marque : Polyride (Seaford) ou Feramax (Biosyent))
- Fer hémique (nom de marque : OptiFer Alpha (Volo Healthcare Inc.) ou Hemaforte 1 (Seaford))
- Fer liposomal (nom de marque : Ferosom Forte (Szio Inc.)).



**Demandez à votre professionnel de la santé quel autre comprimé de fer pourrait mieux vous convenir.**

## **Existe-t-il d'autres façons de prendre des comprimés de fer en cas de difficultés à les avaler?**

---

Oui, il existe du fer sous forme liquide et de poudre. Celles-ci contiennent habituellement moins de fer que dans la plupart des comprimés et elles sont plus dispendieuses. Certaines pourraient même tacher les dents. Boire le supplément de fer sous forme liquide à l'aide d'une paille pourrait atténuer ce risque.



Parlez à votre professionnel de la santé ou pharmacien pour savoir quelle forme (liquide ou poudre) vous conviendrait davantage.

## Que dois-je faire si j'oublie de prendre un comprimé de fer?

---

Ne vous inquiétez pas si cela se produit. Prenez la prochaine dose le lendemain.

Si vous oubliez souvent de prendre votre fer, trouvez des moyens de vous rappeler de le faire.

### Conseils pratiques pour penser à prendre son fer :

- Gardez vos comprimés de fer à un endroit où vous les voyez et près d'un verre d'eau.
- Réglez une horloge pour vous rappeler de le faire.
- Écrivez une note de rappel et gardez-la à un endroit faisant partie de votre routine matinale.

- Utilisez un pilulier contenant vos comprimés de fer rangés par jour.
- Demandez à votre pharmacien si un **emballage-coque** vous conviendrait.



Si vous oubliez souvent de prendre vos comprimés de fer, votre taux de fer/anémie pourrait empirer.

## Comment saurai-je si mes comprimés de fer sont efficaces?

---

La plupart des personnes prenant une dose adaptée commencent à se sentir mieux 3 à 7 jours après avoir commencé à prendre de tels comprimés.

Après un certain temps, votre professionnel de la santé demandera une analyse de sang pour vérifier votre taux de fer.

Si vous ne vous sentez pas mieux et que votre taux de fer n'augmente pas, votre professionnel de la santé pourrait vous demander d'accroître votre dose de fer ou de faire une perfusion intraveineuse de fer. Pour en apprendre plus à ce sujet, consultez le Guide d'accompagnement du patient : Perfusion intraveineuses de fer.



# Complément d'information :

---

L'Hôpital d'Ottawa met à votre disposition d'autres ressources sur le fer susceptibles de vous intéresser :

- Guide d'accompagnement du patient :  
Comprendre l'anémie par carence de fer
- Guide d'accompagnement du patient :  
Fer et alimentation
- Guide d'accompagnement du patient :  
Perfusions intraveineuses de fer

## Remarques

---

Demandez à votre professionnel de la santé d'indiquer ci-dessous le type et la posologie des comprimés de fer qu'il vous recommande de prendre.

---

---



## Avez-vous des commentaires sur ce guide d'accompagnement?

Est-il convivial et respectueux de vos origines, de votre culture et de votre identité? Votre opinion est importante pour nous. Veuillez répondre à un court [sondage](#) ou écrire à l'équipe de l'Enseignement aux patients à [patienteducation@toh.ca](mailto:patienteducation@toh.ca)



## Vous avez besoin des renseignements présentés dans le guide dans un autre format?

Demandez à un membre de votre équipe de soins de vous fournir ces renseignements dans un format qui vous convient. This resource is available in English and in French. Cette ressource est disponible en anglais et en français.



## Informations sur le livre

**No du document** : P1496

**Auteure** : D<sup>re</sup> Karima Khamisa

**Service** : Hématologie

**Droits d'auteur** : 01/2025

© 2025, L'Hôpital d'Ottawa



L'Hôpital  
d'Ottawa