



Guide d'accompagnement du patient : Comprendre l'anémie par carence 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.

P1498 (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
Quelles sont les causes d'une anémie par carence de fer?	3
Quels sont les symptômes d'une anémie par carence de fer?	4
Comment savoir si j'ai une anémie par carence de fer?	5
Comment traiter une anémie par carence de fer?	6
Comment prévenir une anémie par carence de fer?	8
Où obtenir plus d'information sur l'anémie par carence de fer?	9
Notes	10

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

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 qui assure le transport de l'oxygène dans les organes (comme le cœur, les poumons et le cerveau).

Définition et importance du fer

Le fer est un important nutriment alimentaire pour les raisons suivantes :

- Fabrication de l'hémoglobine
- Fabrication de la myoglobine (la myoglobine apporte de l'oxygène aux muscles)
- Croissance des cheveux et ongles
- Stimulation de l'humeur et de la mémoire
- Renforcement du système immunitaire pour combattre les infections

- Utile à la santé de mère et enfant durant la grossesse

Quelles sont les causes d'une anémie par carence de fer?

Bien qu'elles soient nombreuses, voici les plus fréquentes causes :

- Menstruations abondantes
- Grossesse
- Troubles intestinaux (p. ex. maladie cœliaque, ulcères, cancer du côlon, hémorroïdes, maladie inflammatoire de l'intestin, pontage gastrique)
- Prise de médicaments (p. ex. antiacides, anticoagulants, aspirine)
- Alimentation pauvre en fer



1,6 milliard
de personnes dans le monde sont
anémiques, principalement des
femmes et des enfants

Quels sont les symptômes d'une anémie par carence de fer?

Certaines personnes ne présentent aucun symptôme.

Certaines personnes anémiques :

- Ressentent de la fatigue (ou une sensation de fatigue permanente)
- Pâleur
- Essoufflement lors d'activités (surtout en montant des escaliers)
- Douleur thoracique
- Étourdissements

D'autres symptômes peuvent être présents :

- Perte de cheveux et fragilité des ongles
- Syndrome des jambes sans repos
- Problème de concentration
- Troubles de la mémoire

- Envies alimentaires (comme de la glace ou des bonbons durs)
- Palpitations (une arythmie cardiaque)

Comment savoir si j'ai une anémie par carence de fer?

Une anémie par carence de fer est diagnostiquée en fonction des symptômes et des résultats d'analyses de sang.

Il y a des analyses de sang qu'un professionnel de la santé (infirmière, infirmière praticienne, médecin, sage-femme, etc.) peut demander pour ce faire.

1) Formule sanguine complète (FSC)

Votre professionnel de la santé peut demander une **FSC** pour savoir si votre taux d'hémoglobine est bas.

Taux d'hémoglobine normal :

- Chez la femme : env. 120 g/L
- Chez la femme enceinte : env. 110 g/L
- Chez l'homme : env. 130 g/L

2) Ferritine sérique

Votre professionnel de la santé peut demander une analyse de sang appelée **ferritine sérique** pour savoir si votre taux de fer est bas.

Taux normal de ferritine sérique :

- entre 30 ug/L to 100 ug/L

D'autres tests permettent de savoir si vous avez une anémie par carence de fer ou de découvrir d'autres causes d'une anémie. Parlez à votre professionnel de la santé pour savoir quel autre test vous serait utile.

Comment traiter une anémie par carence de fer?

Les personnes ayant une anémie par carence de fer disposent de plusieurs options thérapeutiques.

			
cause de la carence	aliments riches en fer	comprimés de fer	perfusion de fer
Les options thérapeutiques : cause de la carence, aliments riches en fer, comprimés de fer, perfusion de fer.			

- La première chose à faire est de discuter avec votre professionnel de la santé afin de trouver la cause de votre carence en fer et de manger des aliments riches en fer. Pour en apprendre plus sur les aliments riches en fer, consultez le Guide d'accompagnement du patient : Fer et alimentation.
- Si la consommation d'aliments riches en fer n'atténue pas votre carence, votre professionnel de la santé pourrait vous recommander de prendre des comprimés de fer. Pour en savoir plus à ce sujet, consultez le Guide d'accompagnement du patient : Comprimés de fer.
- Si la prise de comprimés de fer n'améliore pas votre carence, votre professionnel de la santé pourrait vous recommander des perfusions de fer. Pour en apprendre plus à ce sujet, consultez le Guide d'accompagnement du patient : Perfusions intraveineuses de fer.

Comment prévenir une anémie par carence de fer?

Certaines choses peuvent aider à prévenir une telle carence. Voici quelques conseils :

- Avoir une alimentation équilibrée et riche en fer et vitamine C.
- Consommer des aliments contenant du **fer hémique** (présent dans les produits d'origine animale) et du **fer non hémique** (dans les aliments d'origine végétale).
- Éviter de boire du thé ou du café avec vos repas, car cela peut empêcher votre organisme d'absorber le fer contenu dans les aliments.
- Si vous êtes à risque de faire une anémie par carence de fer parce que vous avez des menstruations abondantes ou si êtes enceinte, demandez à votre professionnel de la santé si vous pouvez prendre des comprimés de fer.



Consommer des aliments riches en fer

Où obtenir plus d'information sur l'anémie par carence de fer?

Pour en apprendre plus à ce sujet, consultez les sites Web suivants :



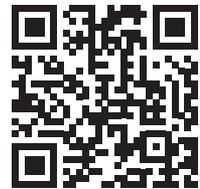
Gynecology Quality and Improvement Collaboration

Iron Deficiency Anemia in Pregnancy: [Iron Deficiency Anemia in Pregnancy - Gynaecology Collaboration \(gynqi.com\)](http://gynqi.com) (en anglais seulement)



Chaîne YouTube de L'Hôpital d'Ottawa

L'anémie affecte plus de personne qu'on le pense: symptômes, causes et traitement. La Dre Karima Khamisa explique ce qu'est l'anémie. [L'anémie affecte plus de personne qu'on le pense: symptômes, causes et traitement \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...)



Pour faire un suivi de vos résultats d'analyse de sang, de vos symptômes d'anémie par carence de fer et de votre traitement, vous pouvez vous servir de cette fiche pratique: **Connaissez vos chiffres : Fiche pratique pour patients avec une anémie par carence de fer.**



Adressez-vous à votre professionnel de la santé en cas d'inquiétudes concernant vos symptômes ou résultats d'analyses de sang.

Notes



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



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 : P1498

Auteure : D^{re} Karima Khamisa

Service : Hématologie

Droits d'auteur : 01/2025

© 2025, L'Hôpital d'Ottawa



L'Hôpital
d'Ottawa