

# JE DOIS PRENDRE DES SUPPLÉMENTS DE FER



## VERS UNE ALIMENTATION RICHE EN FER

Pensez à inclure dans votre quotidien des aliments riches en fer ! Le corps humain absorbe mieux le fer d'origine animale (viande rouge, boudin, foie, crustacés, jaune d'œuf) mais certains végétaux sont également riches en fer tels que les légumes secs (ex : lentilles).

Au cours d'un même repas, les aliments riches en vitamine C (ex : agrumes, kiwi, cassis, fraise, poivron rouge, persil, brocolis...) vont aider votre tube digestif à absorber le fer !

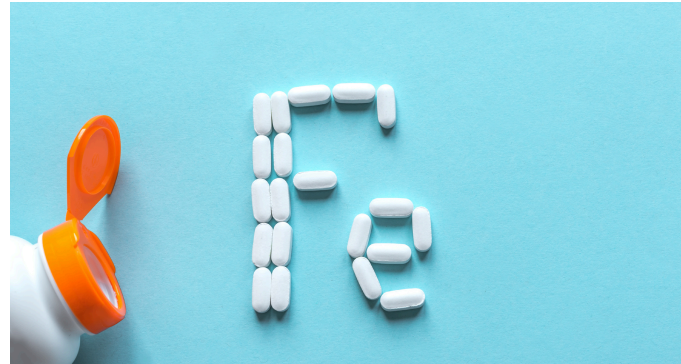
Préférez les laitages à distance des produits riches en fer car ils réduisent l'assimilation du fer dans votre organisme.

Il est recommandé de ne pas consommer d'argile (ex : kaolin, kabala, rhassoul) ou une quantité importante de tanins (thé, café, vin, etc.) afin d'améliorer l'absorption du fer.

## PARFOIS DES COMPLÉMENTS DE FER SONT NÉCESSAIRES

---

Lorsque la carence en fer est importante et que l'enrichissement de l'alimentation ne suffit pas, votre médecin est amené à vous prescrire des compléments oraux. Ces compléments existent soit sous forme de comprimé soit en sirop. Ce traitement est très efficace en 6 à 8 semaines mais peut nécessiter une prise plus prolongée pour reconstituer vos réserves.



Ces médicaments colorent les selles en noir pendant la durée du traitement. Parfois mal supportés sur le plan digestif, ils le sont beaucoup mieux lorsque vous suivez quelques règles simples :

- Débutez le traitement à petite dose et augmentez progressivement en 4 à 5 jours
- Répartissez les prises au cours de la journée
- Prenez votre traitement au cours ou après un repas, évitez de le prendre à jeun
- Avalez les comprimés avec un grand verre d'eau et attendez au moins 30 min avant de vous coucher
- Ne mâchez pas les comprimés. Si vous n'arrivez pas à les avaler, demandez à votre médecin s'il peut vous prescrire un sirop
- Espacer la prise du fer de 2 à 3 heures des autres traitements

## QUE FAIRE SI VOUS NE SUPPORTEZ PAS LE TRAITEMENT ?

---

Diminuez votre dose et parlez-en à votre médecin. Il pourra vous proposer une autre forme de fer que vous supporterez mieux, cela suffit généralement. Parfois il peut être amené à vous prescrire une perfusion qui se fait à l'hôpital.

## TRAITEMENT DE LA CAUSE !

---

Le traitement prescrit par votre médecin sert à corriger une anémie et un manque de fer. Cependant sans trouver la cause, cette carence peut revenir. **Parlez-en avec votre médecin.**

### Sources :

- *Anémie par carence martiale, premiers choix prescrire*. Février 2020
- *Table de composition nutritionnelle des aliments*. Ciqual, ANSES, consulté en janvier 2025
- *Le fer dans les aliments, la lutte contre le déficit de fer*. Philippe Cayot, 2022, pp.1-21. fffhal-03714339ff