

Carence en fer: un déficit trop banalisé

DIAGNOSTIC Avant d'atteindre le stade de l'anémie, les symptômes d'une carence en fer sont facilement rangés dans le sac de la fatigue de la vie quotidienne.

PAR ANNE.DEVAUX@LACOTE.CH

« La carence en fer sans anémie est un gros problème de santé publique au plan mondial, y compris en Suisse », précise le Dr Francesco Grandoni, au Service hématologie du Centre hospitalier universitaire vaudois (CHUV), à Lausanne. Elle peut arriver à tout âge, en l'absence de pathologie spécifique. L'organisme n'est pas capable de produire du fer, tout comme il ne sait pas l'éliminer en cas d'excès. La réutilisation du fer déjà présent dans notre organisme répond à la majorité des besoins et l'apport de l'alimentation couvre le reste. Le fer se fixe dans l'hémoglobine, indispensable au transport de l'oxygène dans les globules rouges, lesquels utilisent la plus grande partie du fer contenu dans notre corps. Il intervient dans le bon fonctionnement de nombreux organes dont les muscles, le cœur et le cerveau.

Il y a une carence « lorsque la balance entre les besoins et les apports nutritionnels adéquats en fer est déséquilibrée », affirme La Dre Veneranda Mattiello, médecin adjointe à l'Unité d'oncologie pédiatrique des Hôpitaux universitaires de Genève (HUG). En déficit, on se

traîne physiquement, et aussi au niveau cognitif, par manque d'énergie. Se reposer ne fait pas revenir le fer dans notre organisme.

De la diète adaptée aux besoins

Les besoins en fer varient au cours de la vie et en fonction de nos activités physiques. Par exemple, les pics de croissance chez l'enfant et l'adolescent, des menstruations abondantes, la pratique intensive de sport, la grossesse et l'allaitement sont des conditions qui exigent un apport supplémentaire en fer.

L'absorption du fer contenu dans la viande et les poissons est directement biodisponible, contrairement à celui d'origine végétale. Du point de vue purement médical, les diètes qui excluent tous les produits d'origine animale représentent un risque, selon Veneranda Mattiello. Ce risque est d'autant plus grand lorsqu'il s'agit d'enfants et d'adolescents.

Néanmoins, le lait mérite une attention particulière. « C'est un aliment indispensable dans l'alimentation des jeunes enfants, mais un apport excessif en lait de vache peut induire une carence en fer à un âge préscolaire car il est pauvre en fer et diminue l'absorption de



Les praticiens ne doivent pas sous-estimer les signes d'une éventuelle carence en fer. STOCK.ADOBE.COM - JPC PROD

cet oligoélément », précise la spécialiste.

Des pertes de sang invisibles

En dehors de l'évidence des menstruations, des pertes de sang invisibles peuvent aussi diminuer le taux de fer dans le sang. « Elles avancent à bas bruit dans le tube digestif et dont les causes les plus fréquentes sont l'inflammation de la paroi intestinale, des lésions cancéreuses même pré-

coces ou encore des malformations vasculaires qui viennent avec l'âge et peuvent saigner », explique Francesco Grandoni. A cela s'ajoutent plusieurs causes plus rares dont certaines infections intestinales et/ou médicaments, notamment l'aspirine prise régulièrement,

« Il est très important de toujours rechercher la cause d'une carence en fer avant de la traiter. »

DR FRANCESCO GRANDONI
SERVICE D'HÉMATOLOGIE DU CHUV

même à faible dose, ou les anticoagulants. D'autres médicaments utilisés en cas d'acidité gastrique excessive empêchent l'absorption correcte du fer, qui est favorisé notamment par l'acidité gastrique.

Des symptômes négligés

Francesco Grandoni insiste: « Il ne faut pas sous-estimer un état de fatigue et d'intolérance à l'effort et il est très important de toujours rechercher la cause d'une carence en fer avant de la traiter. »

En dehors d'une diète totalement déséquilibrée, les conditions propices à entraîner une carence en fer, sont également celles dans lesquelles les adultes justifient le plus facilement un surplus de fatigue comme étant normal. Or, c'est le symptôme le plus courant d'une carence, mais on peut y ajouter toute une liste de dysfonctionnements, comme, l'essoufflement et la difficulté à se concentrer.

« Jusqu'à un stade anémique, il est très difficile de diagnostiquer une carence en fer dont les symptômes sont non spécifiques et la rendent encore plus compliquée à détecter », souligne Veneranda Mattiello. Chez les bébés, un suivi pour les prématurés et les très petits poids de naissance est intégré dans les contrôles. Mais pour les autres, qui pourraient également être carencés en fer, il n'y a guère que l'attention des parents et du pédiatre pour détecter des signes comme l'irritabilité et la perte d'appétit sans cause évidente.

Chez l'enfant, la spécialiste mentionne, « une baisse de performance en général, à l'école, en sport, ou un changement de comportement et d'habitudes qui devraient être dans tous les cas des signes d'alerte ».



LA CHRONIQUE SEXO D'ANNE DEVAUX

Simuler le plaisir

« Les hommes ne simulent jamais l'orgasme: aucun homme ne chercherait à faire cette tête-là volontairement », Allan Pease.

Vous voulez savoir si votre partenaire a simulé son plaisir? Prenez discrètement son pouls. S'il est aussi lent que celui d'un panda, c'est un indice. Simulation du plaisir n'est pas forcément dissimulation d'un mal-être. N'y aurait-il pas du bon à feindre un peu?

Une seule lettre sépare simuler de stimuler. Passer de l'un à l'autre dépend de l'authenticité du faire semblant. Dans une situation optimum, tout va bien dans le couple, y compris la sexualité. Mais parfois, l'esprit n'y est pas, le corps ne répond pas. Une imitation de qualité pour satisfaire l'autre est une jolie attention qui ne portera pas atteinte à son estime de soi, ni à l'amour. Au Centre couple et sexologie de La Côte, Laurence Dispaux relève un potentiel positif de la simulation: « En forçant le trait pour faire croire que le plaisir ressenti est plus intense, on augmente ses propres chances de l'intensifier réellement ». Simuler les signes extérieurs, comme respirer plus fort et accompagner ou modifier le mouvement, favorise les sensations.

La faille narcissique

En revanche, lorsque le plaisir est systématiquement simulé et la sexualité un sujet tabou, le couple ne découvrira jamais ce qui pourrait l'amener à la jouissance. C'est toujours dommage de rater une occasion d'être déçu en bien. Simuler peut aussi combler une faille narcissique. Par exemple, les hommes dont la libido est peu développée peuvent parfois avoir plus de peine à multiplier les rapports et à éjaculer. « C'est toujours plus flatteur de se croire compétent et désirable », observe encore Laurence Dispaux. Homme ou femme, on peut vouloir éviter de se pencher sur la question de notre satisfaction sexuelle.

Et si la sexualité représentait moins d'intérêt de façon passagère, voire plus profonde? Simuler son plaisir un moment, sans tout remettre en question, laisse aussi le temps à la roue de tourner vers le retour du désir ou l'évolution du couple.

Fer et éducation alimentaire

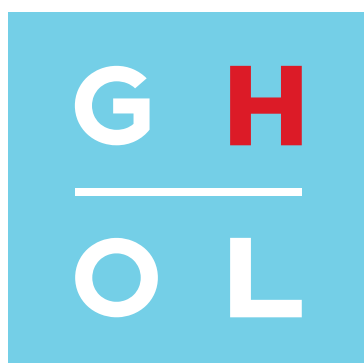
Sans remettre en cause le choix d'un régime alimentaire, Françoise Tanner, diététicienne à Nyon, confirme que « la couverture des besoins en fer est plus difficile à atteindre en cas de régime végétarien ou végétalien, si l'alimentation n'est pas bien équilibrée ». Elle pense notamment aux personnes qui « se contentent de l'accompagnement sans consommer des sources de protéines alternatives à la viande, telles que des légumineuses par exemple ». Les cantines et les restaurants qui n'accordent pas de place à la diversité des régimes alimentaires sur leur carte ne sont pas en mesure de servir des repas équilibrés dont la qualité nutritionnelle pourra compenser l'absence des aliments d'origine animale riches en fer. Or, les adolescents et les adolescentes qui choisissent de se tourner vers ces régimes doivent tenir compte de leurs besoins accrus en fer. L'apport quotidien, 12 mg pour un garçon entre

10 et 19 ans et 15 mg pour une fille, dès l'âge de 10 ans et tout au long de sa vie de femme jusqu'à la cinquantaine, n'est pas si facile à atteindre dans une alimentation sans viande, ni poisson, ni œufs.

Néanmoins, Françoise Tanner affirme qu'il est possible, quand on est en bonne santé et qu'aucune carence en fer n'est déjà constatée, « de couvrir ses besoins en fer à condition de bien orienter ses choix vers des sources et des combinaisons appropriées de nutriments, permettant de combler les besoins journaliers de fer ».

A la connaissance des aliments riches en fer d'origine végétale, il faut ajouter la consommation de ceux qui le sont en vitamine C car ils favorisent l'absorption du fer. Enfin, il faut également connaître tous les aliments et médicaments « mangeurs de fer » qui peuvent ruiner les efforts d'une alimentation adaptée.

PUBLICITÉ



Planifiez votre visite de la Maternité de l'Hôpital de Nyon

Vous êtes enceinte ou vous avez un projet de grossesse ?

Venez visiter, avec votre partenaire, le Pôle parents enfants et rencontrer l'équipe qui accompagnera votre parcours.

Plus d'informations et réservations sur www.ghol.ch