

# Pourquoi est-il important de **surveiller mes réserves en fer** ?

| Carence martiale et MICI



#333127587

# Qu'est-ce que le fer ? Et pourquoi est-il si important ? <sup>1,2</sup>

Le fer est l'**oligoélément (sel minéral) le plus abondant du corps humain** (entre 3 et 4 g aussi bien chez la femme que chez l'homme)<sup>1</sup>.  
Le fer est indispensable à la vie et intervient à plusieurs niveaux :

- 1 Essentiel pour la fabrication de l'hémoglobine (Hb) <sup>2</sup>**  
Important pour la formation des globules rouges ainsi que le transport et la consommation d'oxygène
- 2 Essentiel pour le corps <sup>1,2</sup>**
  - Santé physique et mentale
  - Maintien d'un bon niveau d'énergie
- 3 Essentiel à la contraction des muscles dont le cœur**  
Une carence en fer entraîne des essoufflements et de la fatigue.
- 4 Essentiel pour le développement et le fonctionnement du cerveau <sup>2</sup>**  
Un faible taux de fer serait associé notamment à un manque de concentration.
- 5 Impact sur le système immunitaire**  
Possibilité d'infections plus fréquentes



## Le saviez-vous ?

La carence en fer s'appelle également **la carence martiale**.

1. ANSES. Le fer : fonctions, sources alimentaires et besoins nutritionnels. 2019. Consultable sur le site [www.anses.fr/fr/content/](http://www.anses.fr/fr/content/)  
2. HAS. Rapport d'évaluation. Choix des examens du métabolisme du fer en cas de suspicion de carence en fer. Mars 2011

# Qu'est-ce que la carence martiale ?

La **carence martiale** ou **carence en fer** provoque, entre autres, une diminution de la fabrication de l'hémoglobine et donc une diminution du nombre de globules rouges.

Ceci a pour conséquence une baisse du taux d'hémoglobine. Les globules rouges étant les transporteurs de l'oxygène (O<sub>2</sub>), les principaux organes cibles comme le cœur et le cerveau vont être moins oxygénés, ce qui va entraîner des essoufflements et de la fatigue.



## Anémie

L'anémie est la phase ultime de la carence martiale.

## Carence martiale

La carence martiale peut être présente même sans anémie.

## Différence entre carence martiale et anémie

La carence martiale ou carence en fer est différente de l'anémie. L'anémie correspond à un **taux d'hémoglobine dans le sang inférieur** aux valeurs normales indiquées sur un bilan biologique. Quand le taux d'hémoglobine dans votre sang est bas, la carence martiale est déjà bien installée. En effet, l'anémie est la principale conséquence d'une carence en fer.

## Vrai ou faux ?

### Le fer est un nutriment comme une vitamine ?

**Faux.** Le fer est loin d'être un nutriment ou une vitamine. C'est un composant essentiel pour le corps car il intervient dans de nombreux processus physiologiques : formation de globules rouges, cicatrisation, énergie... qui sont essentiels pour le métabolisme humain.



## Taux d'hémoglobine normal :



> 13 g/dL  
HOMME



> 12 g/dL  
FEMME

# Quand on manque de fer, quels sont les 1<sup>ers</sup> symptômes qui doivent m'alerter ? <sup>2</sup>

Il existe plusieurs signes pouvant vous alerter sur une possible **carence martiale** :



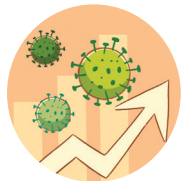
**ESSOUFFLEMENT, ASTHÉNIE** (*fatigue*)



**PÂLEUR**



**ALTÉRATION DES FONCTIONS COGNITIVES** (*troubles de la mémoire, du raisonnement...*)



**ALTÉRATION DES FONCTIONS IMMUNITAIRES** (*possibilité d'augmentation des infections*)



**POSSIBLE MODIFICATION DU GOÛT**



**TROUBLES DES PHANÈRES** (*poils, cheveux, ongles*)



**PERLÈCHE, GLOSSITE** (*sécheresse des lèvres*)



**ALOPÉCIE** (*perte de cheveux*)

Si vous constatez un ou plusieurs de ces symptômes, **parlez-en à votre médecin.**

2. HAS. Rapport d'évaluation. Choix des examens du métabolisme du fer en cas de suspicion de carence en fer. Mars 2011

# Quelles sont les causes de la carence martiale en général ?

La carence martiale peut être liée à **plusieurs facteurs**<sup>2</sup> :

1

## Une moindre quantité de fer provenant de l'alimentation

Par exemple, si vous **manquez d'appétit** ou que vous avez des **difficultés à manger des aliments contenant du fer**.

2

## Une augmentation des besoins en fer

Par exemple, lors d'une grossesse, de régimes inappropriés...

3

## Une mauvaise absorption du fer par votre système digestif

Par exemple : **oedème** des muqueuses intestinales, **maladies chroniques de l'intestin (Crohn, RCH\*)**.

4

## Une inflammation chronique

Les MICI vont entraîner une activation du système immunitaire qui va causer une **altération de l'équilibre du fer** et du processus de synthèse de l'hémoglobine.

5

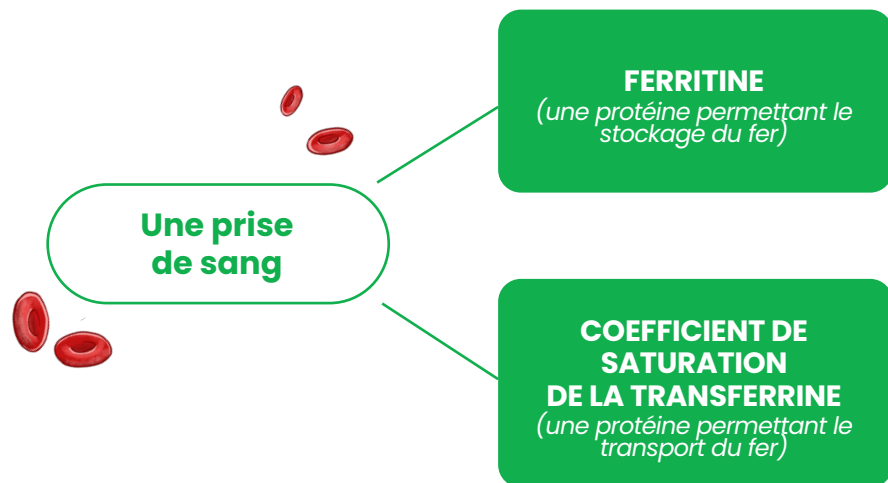
## Des saignements

Lors des poussées, votre MICI peut entraîner des saignements importants, qu'il faut ajouter à ceux que vous êtes susceptible de subir : **chirurgie, règles abondantes, ulcères, hémorroïdes...**

\*Rectocolite Hémorragique

2. HAS. Rapport d'évaluation. Choix des examens du métabolisme du fer en cas de suspicion de carence en fer. Mars 2011

# Quels marqueurs biologiques sont à vérifier ?



En cas de maladie inactive, si votre ferritine est  $<100\mu\text{g/L}$  et votre CST  $<20\%$ , vous êtes en carence martiale. Par contre, en cas de maladie active, si votre ferritine est  $<30\mu\text{g/L}$  et votre CST  $<20\%$ , vous êtes en carence martiale.

## Quand faire mon bilan martial ?<sup>3</sup>

Dépister la carence martiale 1 à 2 fois/an minimum chez tous les patients atteints de MICI

Parlez-en à votre médecin (médecin généraliste, gastroentérologue, nutritionniste).

3. Dignass AU, et al. European Consensus on the diagnosis and management of iron deficiency and anaemia in inflammatory bowel diseases. JCC 2015;1-12.

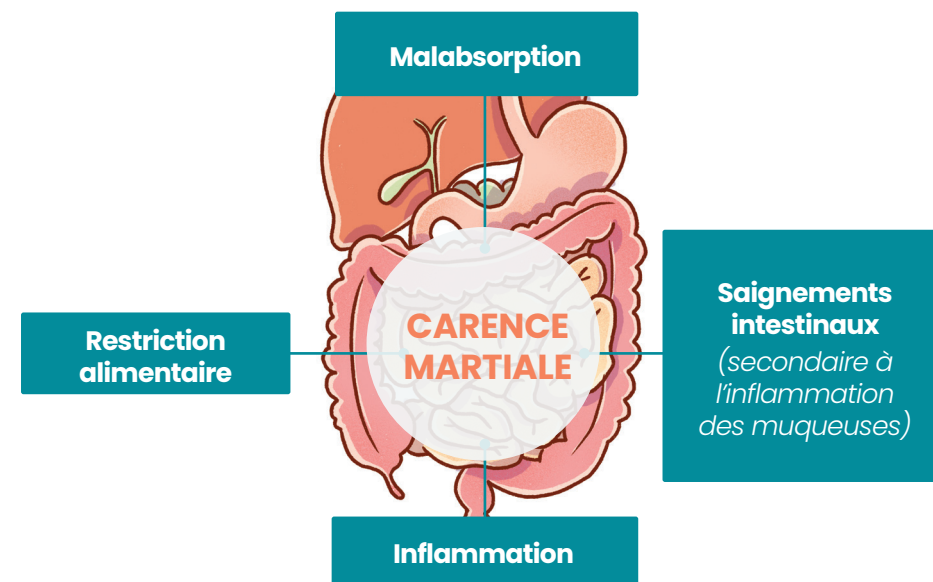
# Fer et MICI

Les maladies inflammatoires chroniques de l'intestin, (MICI) : maladie de Crohn et rectocolite hémorragique, se caractérisent par l'inflammation de la paroi d'une partie du tube digestif, liée à une hyperactivité du système immunitaire digestif.

Les MICI, c'est<sup>4</sup> :

- 8 000 nouveaux cas/an
- 250 000 malades en France dont 20% sont des enfants

Les différentes causes de la carence martiale<sup>4</sup> :



45%

des patients MICI sont en carence martiale<sup>4</sup>

4. Cancers-Santé publique France.

# Carence martiale et parcours de soin



Gastroentérologue



Prise de sang :

Ferritine / CST / Hémoglobine



Si pas de carence martiale

FERRITINE / CST

Vérification des marqueurs de la carence martiale 1 à 2 fois/an et traitement si besoin

Si carence martiale

FERRITINE / CST

Traitement approprié et vérification de l'efficacité à travers les marqueurs de la carence martiale à 3 mois, puis 1 à 2 fois/an

## Comment faire face à la carence martiale ?<sup>1</sup>

### 1. Aliments riches en fer :

La viande et les produits carnés, ainsi que le poisson sont ses meilleures sources alimentaires.

Le fer est présent en grande quantité dans les aliments suivants :

ALIMENTS LES PLUS RICHES EN FER	mg/100 g
Boudin noir cuit	22
Foie, volaille, cuit	12
Cacao en poudre (minimum 70% de cacao)	10-12
Rognon cuit, farine de soja, faisan, lentilles sèches	8-9
Moule, germe de blé, haricot blanc sec, pistache rôtie	7-8
Foie gras, huître, foie de veau, pâté de campagne, persil frais, froment, abricot sec, noix de cajou, muesli	5-6
Amande, flocon d'avoine, bulot, viande de cheval, noisette, rosbif rôti, crevette cuite, épinard, lentille cuite, pissenlit, bifteck, datte sèche	3-4

### 2. Des traitements médicamenteux :



#### Du fer oral

Le stock de fer sera reconstitué après **3 à 6 mois**. Le fer oral expose à **des effets gastro-intestinaux fréquents** : douleurs abdominales, nausées, vomissements, diarrhées, constipations.



#### Du fer intraveineux

Si le traitement par fer oral **n'est pas possible** ou **n'est pas adapté**.



#### La transfusion sanguine

Très exceptionnellement, une transfusion sanguine peut être envisagée en début de traitement :

- si l'anémie est importante en raison d'un **important saignement** survenu brutalement ;
- si elle engendre des **symptômes mal supportés**.

Le médecin adaptera votre traitement en fonction de votre situation.

8

1. ANSES. Le fer : fonctions, sources alimentaires et besoins nutritionnels. 2019. Consultable sur le site [www.anses.fr/fr/content](http://www.anses.fr/fr/content).

# La fatigue : une plainte très fréquente des malades atteints de MICI

L'afa Crohn RCH représente la voix des patients en France, les soutient, les informe et est à l'écoute de leurs difficultés. Parmi celles-ci, la fatigue est un sujet qui revient très souvent car elle a un **impact important dans la vie des patients**.

En effet, la fatigue est extrêmement fréquente au cours des MICI puisque rapportée dans :

**44-86%**  
des cas au cours  
des poussées

Et cette fatigue persiste chez :

**22-41%**  
des patients en  
phase de rémissions

Elle est fréquemment associée à des **troubles du sommeil** et impacte négativement la qualité de vie qui est un critère désormais évalué dans la plupart des études concernant les MICI.

**La carence martiale, l'inflammation, la dénutrition, mais aussi quelquefois la dépression peuvent en être la cause.**

Dans l'étude française BIRD, réalisée par l'afa Crohn RCH sur **1 185 patients français** et publiée en février 2017, une **fatigue sévère** était retrouvée chez près de **50 % d'entre eux** ; cette fatigue persistant dans la moitié des cas en rémission. Une **baisse significative de la qualité de vie** a été observée chez **53 % des patients**.

**Nous avons à cœur de trouver des solutions pour améliorer cette qualité de vie en proposant des services utiles aux patients.**

- 1 Des fiches conseils pour une information sur la fatigue et ses causes
- 2 Des séances d'activité physique mais aussi de relaxation pour améliorer la qualité de vie. Par exemple, lors d'une grossesse, de régimes inappropriés...
- 3 Des conférences d'experts sur le sujet
- 4 De l'accompagnement en ligne sur [www.miciconnect.com](http://www.miciconnect.com)
- 5 Les conseils d'une diététicienne

**Références :** 1. Patient-reported Outcomes in a French Nationwide Survey of Inflammatory Bowel Disease Patients. Williet N, Sarter H, Gower-Rousseau C, Adrianjafy C, Olympie A, Buisson A, Beauverie L, Peyrin-Biroulet L. J Crohns Colitis. 2017 Feb;11(2):165-174. doi: 10.1093/ecco-jcc/jjw145. Epub 2016 Aug 11. 2. High prevalence of fatigue in inflammatory bowel disease: A case control study. Römken TE, van Vugt-van Pinxteren MW, Nagengast FM, van Oijen MG, de Jong DJ. J Crohns Colitis. 2011 Aug;5(4):332-7. doi: 10.1016/j.jcrohns.2011.02.008. Epub 2011 Mar 24. 3. Chronic fatigue is more prevalent in patients with inflammatory bowel disease than in healthy controls. Jølsness-Jørgensen LP, Bernklev T, Henriksen M, Torp R, Moum BA. Inflamm Bowel Dis. 2011 Jul;17(7):1564-72. doi: 10.1002/ibd.21530. Epub 2010 Nov 8. 4. Fatigue and health-related quality of life in inflammatory bowel disease: results from a population-based study in the Netherlands: the IBD-South Limburg cohort. Romberg-Camps MJ, Bol Y, Dagnelie PC, Hesselink-van de Kruis MA, Kester AD, Engels LG, van Deursen C, Hameeteman WH, Pierik M, Wolters F, Russel MG, Stockbrügger RW. Inflamm Bowel Dis. 2010 Dec;16(12):2137-47. doi: 10.1002/ibd.21285.

Retrouvez **tous les services de l'afa Crohn RCH France**, l'unique association nationale de patients reconnue d'utilité publique.

[www.afa.asso.fr](http://www.afa.asso.fr)

# La carence martiale

## Qu'est-ce que la carence martiale ?

Lorsque l'on manque de fer dans le sang, on parle de **carence en fer** ou de **carence martiale**.

## Chiffres clés chez les patients atteints de MICI

**45%**

des patients MICI sont en carence martiale <sup>4</sup>

## Quels sont les symptômes ?

**Des symptômes physiques** (*fatigue, perte de cheveux, pâleur, troubles des ongles, sécheresse des lèvres, altération des défenses immunitaires, modification du goût*) et/ou **psychologiques** à repérer.



## Quelles sont les causes ?

1

Manque de fer dans l'alimentation quotidienne

2

Augmentation des besoins en fer

3

Pertes de sang

4

Trouble de l'absorption du fer par l'organisme

5

Inflammation chronique

## Quel bilan faire ?

**MALADIE INACTIVE**  
Ferritine <100 ug/L  
et CST <20%.

**Une prise de sang**

**MALADIE ACTIVE**  
Ferritine <30 ug/L  
et CST <20%

## Quels traitements envisageables ?

**Fer oral • Fer intraveineux • Transfusion sanguine**

**Si vous pensez être en carence martiale, parlez-en à votre médecin.**