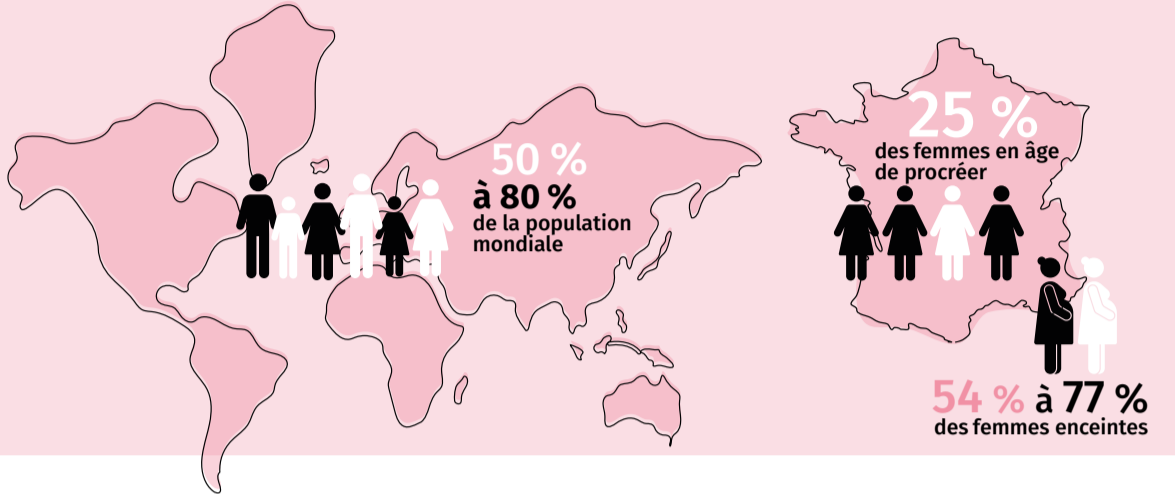


28 MAI 2024 JOURNÉE INTERNATIONALE d'action pour la santé des femmes

La carence en fer : un déficit au féminin

LA CARENCE LA PLUS COURANTE ET LA PLUS RÉPANDUE DANS LE MONDE (1-4)



UN IMPACT TRÈS IMPORTANT SUR LA QUALITÉ DE VIE (2, 5-8)

- Fatigue prolongée
- Troubles du sommeil
- Susceptibilité accrue aux infections
- Perturbation des activités sociales
- Stress cardiovasculaire



La carence en fer est souvent sous-estimée du fait de la non-spécificité des symptômes, au premier rang desquels la fatigue (2,9).

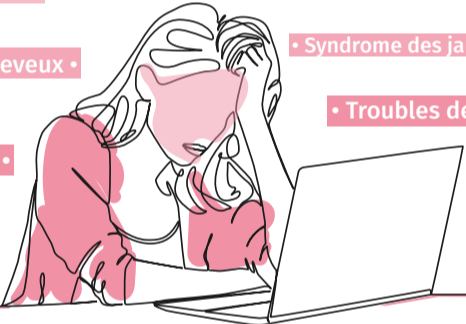
➔ Face à une femme âgée de 18 à 50 ans évoquant une fatigue, pensez « carence en fer » (10).

COMMENT DIAGNOSTIQUER LA CARENCE EN FER ?

1. Rechercher les symptômes et les causes fréquentes

SYMPTÔMES (2, 6, 7, 9, 11)

- Fatigue
- Diminution des performances intellectuelles
- Chute de cheveux
- Syndrome des jambes sans repos
- Irritabilité
- Troubles de la mémoire
- Dysphagie
- Vertiges



CAUSES FRÉQUENTES (2, 4, 12)

➔ Malabsorption



- Gastrectomie, bypass duodénal, chirurgie bariatrique
- Infection à *Helicobacter pylori*

➔ Saignement chronique



- Saignement gynécologique : ménorragies et/ou métrorragies
- Dons de sang répétés • Saignement digestif : ulcères, traitement par aspirine ou AINS, cancer colorectal, cancer gastrique • Hématurie, épistaxis, hémoptysie

➔ Diminution des apports



- Régime végétarien ou végétalien
- Régime amaigrissant

➔ Augmentation des besoins



- Grossesse (2^e et 3^e trimestres)
- Grossesses rapprochées

➔ Causes multiples



- Maladies inflammatoires chroniques (ex. : MICI)
- Chirurgie • Insuffisance rénale chronique
- Insuffisance cardiaque chronique

2. Réaliser un bilan biologique (12)



Dosage de la ferritine sérique

Références

1. Tang GH, Sholzberg M. Iron deficiency anemia among women: an issue of health equity. *Blood Rev.* 2023;101159. 2. Université Bourgogne-Franche-Comté. *Pourquoi le fer est indispensable à notre santé* [en ligne]. [Consulté le 29/01/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.ubfc.fr/pourquoi-le-fer-est-indispensable-a-notre-sante/>. 3. Assurance maladie. *Comprendre l'anémie par carence en fer* [en ligne]. [Consulté le 24/01/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.ameli.fr/assurance/sante/themes/anemie-par-carence-en-fer/comprendre-anemie-carence-fer>. 4. Haute Autorité de santé (HAS). *Choix des examens du métabolisme du fer en cas de suspicion de carence en fer* [en ligne]. [Consulté le 30/01/2024]. Disponible à l'adresse : https://www.has-sante.fr/upload/docs/application/pdf/2011-11/rapport_devaluation_bilan_martial_carence_2011-11-09_17-21-31_723.pdf. 5. Organisation mondiale de la Santé (OMS). *Des lignes directrices de l'OMS aident à détecter la carence en fer et à protéger le développement du cerveau* [en ligne]. [Consulté le 31/01/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.who.int/fr/news/item/20-04-2020-who-guidance-helps-detect-iron-deficiency-and-protect-brain-development>. 6. VIDAL. *Carence en fer sans anémie : quelle conduite à tenir ?* [en ligne]. [Consulté le 31/01/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.vidal.fr/actualites/30432-carence-en-fer-sans-anemie-quelle-conduite-a-tenir.html>. 7. Moisidis-Tesch CM, Shulman LP. Iron deficiency in women's health: new insights into diagnosis and treatment. *Adv Ther.* 2022;39(6):2438-51. 8. Firquet A, Kirschner W, Bitzer J. Forty to fifty-five-year-old women and iron deficiency: clinical considerations and quality of life. *Gynecol Endocrinol.* 2017;33(7):503-9. 9. Mirza FG, Abdul-Kadir R, Breyman C, Fraser IS, Taher A. Impact and management of iron deficiency and iron deficiency anemia in women's health. *Expert Rev Hematol.* 2018;11(9):727-36. 10. Favrat B, Guessous I, Gonthier A, Cornuz J. Fatigue prolongée ou chronique d'origine indéterminée. *Rev Med Suisse.* 2015;47:1931-5. 11. Polin V, Coriat R, Perkins G et al. Iron deficiency: from diagnosis to treatment. *Dig Liver Dis.* 2013;45(10):803-9. 12. Association française de formation médicale continue en hépato-gastro-entérologie (FMC-HGE). *Comment explorer et traiter une carence martiale ?* [en ligne]. [Consulté le 31/01/2024]. Disponible à l'adresse : <https://www.fmcgastro.org/texte-postu/postu-2021-paris/comment-explorer-et-traiter-une-carence-martiale-3/>



➔ Pour sensibiliser vos patientes, un poster à afficher en salle d'attente avec votre journal



➔ Pour en savoir plus une vidéo d'expert et des questions/réponses

jm-sante-de-la-femme.lequotidiendumedecin.fr