

« Je suis fatiguée et j'ai souvent froid. Je ne me sens pas bien, je ne suis ni en bonne santé, ni vraiment malade. » C'est ainsi que sont décrits les symptômes de la carence en fer, selon le Dr méd. Ruedi Louma.

Jürg Lendenmann

# Carence en fer

## Parfois décelée à retardement

Photo: Jürg Lendenmann



**Le Dr méd. Ruedi Louma**, spécialiste FMH en médecine générale, acuponcture, médecine traditionnelle chinoise (MTC) et médecine de plongée, exerce à Berne.

Les patientes (les femmes sont les plus touchées) qui demandent conseil au Dr Louma et souhaitent un traitement d'acuponcture ou des remèdes phytothérapeutiques chinois ont souvent déjà consulté sans succès d'autres médecins. Elles se plaignent de fatigue chronique, ont fréquemment froid... « Ce sont les symptômes d'un «manque de sang» dans la médecine chinoise » explique le médecin. Les méthodes orientales s'avérant insuffisantes, il fit un jour intuitivement analyser leur sang et constata qu'elles présentaient pour la plupart une carence en fer, malgré des taux d'hémoglobine normaux.

### Le fer, pour l'énergie et les nerfs

Le fer sert principalement à la production d'hémoglobine des globules rouges, qui fixe l'oxygène et le transporte dans les cellules. Dr Louma : « Le fer et l'oxygène sont nécessaires à la production d'énergie des cellules », ce qui explique la fatigue chronique des personnes carencées. Mais les défenses de l'organisme, l'équilibre hormonal et le métabolisme des os et des lipides peuvent également être affectés. Le fer est par ailleurs important pour le système nerveux et le cerveau : « Beaucoup d'enfants atteints d'un trouble de déficit de l'attention / hyperactivité sont carencés. » Les autres symptômes sont des contractures de la nuque avec maux de tête, des problèmes capillaires, une sensibilité accrue aux refroidissements et une légère tendance à la déprime. « Le syndrome des jambes sans repos est désormais également associé à une carence en fer » complète le Dr Louma.

### Rééquilibrer le fer

En Occident, les principales causes de carence sont les pertes de sang (règles chez les femmes, saignements gastro-intestinaux chez les hommes). La sueur ou la desquamation cellulaire dans l'intestin peuvent aussi jouer un rôle. Enfin, un apport en fer insuffisant peut être à l'origine de la carence. « Comme le fer provient essentiellement de la viande rouge, le risque de carence croît

avec les alimentations végétariennes et végétaliennes. » C'est pourquoi le médecin discute tout d'abord de leurs habitudes alimentaires avec ses patients. Les analyses en laboratoire (hémoglobine, ferritine (stockage du fer) et saturation de la transferrine (transport du fer) indiquent l'étendue de la carence. Selon le Dr Louma : « Il y a quelques années, la valeur de référence pour la ferritine était de dix, contre trente à cent aujourd'hui. » En cas de carence légère, il prescrit des comprimés ou gélules de fer pendant trois à six mois. En cas de carence sévère ou d'intolérance aux formes orales, il opte pour une perfusion. Selon lui, c'est l'une des meilleures formes de traitement, car elle comporte peu de risques et « donne des résultats fantastiques. Un plaisir pour le médecin. »

« Carence en fer – la faim cachée »  
Brochure gratuite disponible auprès de Sanatrend SA,  
contact@sanatrend.ch

