

## COMBIEN DE TEMPS POUR VOIR LES EFFETS DU TRAITEMENT ?

Normalement, il faut compter entre 6 à 8 semaines (après avoir commencé à prendre votre supplément de fer) avant que vous ne commenciez à vous sentir mieux.



## PENDANT COMBIEN DE TEMPS DEVRAI-JE PRENDRE UN SUPPLÉMENT DE FER ?

En général, une fois que votre prise de sang est normale, vous continuerez à prendre le supplément de fer pendant 3 à 6 mois supplémentaires pour reconstituer vos réserves de fer.

## Centre Hospitalier Universitaire de Tivoli

 Avenue Max Buset, 34  
7100 La Louvière

 064/27.61.11

 [information@chu-tivoli.be](mailto:information@chu-tivoli.be)



CHU Tivoli



[www.chu-tivoli.be](http://www.chu-tivoli.be)

ULB

Référence : COMANE003

E.R. : CHU Tivoli, Avenue Max Buset, 34  
- 7100 La Louvière



**Information destinée  
aux patients devant  
recevoir des  
suppléments de fer par  
voie orale**



## QU'EST-CE QUE L'ANÉMIE ?

L'anémie correspond à une diminution du taux de globules rouges dans le sang.

## QU'EST-CE QUE LE FER ?

Le fer est l'un des minéraux du corps humain. Il ne peut pas être fabriqué par notre organisme et dépend d'un apport alimentaire.

C'est un composant essentiel de l'hémoglobine, la substance présente dans les globules rouges qui transporte l'oxygène dans tout le corps.

## QU'EST-CE QUE L'ANÉMIE PAR MANQUE DE FER ?

Si vous n'avez pas assez de fer, votre corps ne peut pas produire suffisamment d'hémoglobine et vous risquez de développer une anémie par manque de fer.

## POURQUOI TRAITER ?

Des symptômes vont progressivement s'installer : fatigue, palpitations, maux de tête, essoufflement, vertiges, chutes de cheveux, peau sèche, ongles cassants ou des sensations désagréables dans les jambes avec un besoin irrésistible de les bouger. L'objectif du traitement est d'éliminer les symptômes que vous pourriez ressentir et d'augmenter votre taux de globules rouges dans le sang.

## COMMENT TRAITER ?

Les suppléments de fer nécessitent une ordonnance et sont vendus dans les pharmacies. Il existe de nombreux compléments alimentaires enrichis en fer (FerroDyn®, BariNutrics®, Globifer® etc.) disponibles en vente libre. Si votre médecin vous demande de prendre un supplément de fer, vous devrez discuter avec lui de la forme qui vous convient le mieux.

## QUELS SONT LES EFFETS SECONDAIRES DES COMPRIMÉS DE FER ?

Des selles foncées et l'effet d'un goût métallique dans la bouche sont sans conséquences. En raison d'un risque d'altération de la couleur des dents, les comprimés ne doivent pas être sucés ou mâchés mais avalés entiers.

Le fer peut provoquer des effets secondaires désagréables (douleurs abdominales, constipation, diarrhée, bouffées de chaleur, nausées). Ces effets sont temporaires et disparaîtront probablement avec la poursuite du traitement, à l'exception des selles foncées qui peuvent persister pendant toute la durée du traitement.

## QUELLE EST LA MEILLEURE FAÇON DE PRENDRE LES COMPRIMÉS DE FER ?

- 1) Prendre un comprimé de fer un jour sur deux pour réduire certains effets secondaires.
- 2) Prendre les comprimés de fer de préférence avec un verre de jus d'orange.
- 3) Eviter de prendre les comprimés de fer avec du thé, du café, du coca, du vin, du soja ou du lait.
- 4) Eviter de prendre les comprimés de fer avec de la nourriture. Le fer doit être pris 1 heure avant ou 2 heures après les aliments.
- 5) Eviter de prendre les comprimés de fer en même temps que d'autres médicaments comme les antiacides (Pantomed®, Nexiam®, etc.) ou les suppléments de calcium (D-Cure Calcium®, Steovit® etc.). Le fer doit être pris 2 heures avant ou 4 heures après ces médicaments.



Compétences