

## Faites le test de dépistage !

**Vous êtes en bonne santé, très fatiguée, parfois pâle ou prise de vertiges ? C'est peut-être le signe d'une carence en fer. Demandez conseil à votre pharmacien pharmacieplus.** Isabelle Hojabr, docteure en pharmacie

« **C**ela fait des semaines que je suis fatiguée » confie Laure, 25 ans, venue demander conseil à son pharmacien après un étourdissement. Alors qu'en Europe, le manque de fer touche jusqu'à près de 30% des femmes non ménopausées, une étude menée en Suisse sur des soldats, majoritairement des hommes, a démontré que 7% des recrues présentaient une telle carence. Le constat est clair, le manque de fer est permanent, même dans des pays développés tels que la Suisse. Fatigue, somnolence, vertiges, pâleur, voire même tremblements, sont autant de signes qui peuvent le trahir. A l'instar des pharmaciens pharmacieplus, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) rappelle que non traitée, cette carence peut affecter la santé humaine.

### Le trop et le trop peu

Bon à savoir, les jeunes filles aux menstruations parfois abondantes ou encore les femmes avec stérilet, présentent plus de risques. Les femmes enceintes, quant à elles, ne sont pas épargnées puisque l'on observe fréquemment une chute du taux de fer durant la grossesse.

D'un autre côté, une élévation du taux de ferritine ou hyperferritinémie dysmétabolique, est désormais mise en évidence.

Diverses observations l'associent notamment au syndrome métabolique (ou syndrome de la bedaine), fréquent dans notre société où l'obésité abdominale et les excès alimentaires en viande rouge et en alcool sont montrés du doigt.

### Le conseilplus

Forts de ces observations, soucieux de miser sur la prévention autant que sur des solutions adaptées aux besoins de leurs clients, les pharmaciens pharmacieplus ont décidé de proposer un test de dépistage. A souligner, ce test rapide et précis se révèle très pratique pour les femmes et les hommes en bonne santé et très fatigués qui souhaitent savoir ce qu'il en est.



En cas de carence, le pharmacien va proposer une supplémentation assortie de conseils spécifiques, indispensables, en particulier, à une bonne assimilation du fer. Outre un suivi du patient, il effectuera un nouveau test de contrôle après trois mois. En revanche, face à une suspicion d'anémie, il invitera son client à consulter afin de procéder à des examens plus poussés.

### Zoom sur l'anémie

L'anémie est synonyme d'une baisse du taux d'hémoglobine dans le sang, le plus souvent due à un déficit en fer, en vitamine B12 ou en acide folique. Or l'hémoglobine, qui se charge d'apporter l'oxygène nécessaire aux tissus et aux organes, est essentiellement composée de fer. Les femmes sujettes à de fortes menstruations, les femmes enceintes, les bébés, voire également les personnes qui souffrent d'états inflammatoires chroniques (polyarthrite, maladie de Crohn, sida...) sont fréquemment concernés par un manque en fer. D'autres sources d'anémies sont également incriminées telles qu'alimentation pauvre en vitamines B12 – principalement d'origine animale –, alcoolisme ou prise de certains médicaments.

### Mesure du taux de fer: faites le test

Votre pharmacien pharmacieplus mesure votre taux de fer et détermine vos besoins en fonction, notamment, de votre période de vie et d'éventuels traitements médicamenteux.

- Le test de ferritine s'effectue à la pharmacie, en toute confidentialité.
- Les premiers résultats arrivent 15 minutes après avoir prélevé quelques gouttes de sang au bout de votre doigt.
- Sur la base des résultats, des conseils personnalisés vous sont proposés.
- Coût: CHF 60.–. Pour le test de dépistage et son interprétation.



Un test pratique pour les femmes et les hommes en bonne santé et très fatigués qui souhaitent savoir ce qu'il en est.