



la fiche conseil

l'anémie



Règles abondantes, carences, maladies chroniques... Les causes de l'anémie sont multiples. Une affection à suivre de près.

Comment le corps réagit

L'anémie est synonyme d'une baisse du taux d'hémoglobine dans le sang. Cette dernière, élément principal des globules rouges, est composée essentiellement de fer. Elle se charge notamment d'apporter l'oxygène nécessaire aux tissus et organes du corps.

Fatigue persistante, essoufflement, teint pâle – y c. les paumes, les lèvres et l'intérieur des paupières – palpitations, étourdissements, maux de tête... Les symptômes d'une anémie – et donc d'une mauvaise oxygénation des cellules – sont nombreux. Dans le cas de certaines formes graves, on peut même observer des symptômes tels que troubles visuels, douleurs et gonflements dans les membres.

L'anémie est le plus souvent due à un déficit en fer, en vitamine B12 ou en acide folique. Les femmes sujettes à de fortes menstruations, les femmes enceintes, les tout-petits de six à dix-huit mois ou encore les personnes qui souffrent d'états inflammatoires chroniques (sida, polyarthrite rhumatoïde, maladie de Crohn...) sont particulièrement concernés par un manque de fer. Cela dit, une alimentation pauvre en vitamines B12, l'alcoolisme, la prise de certains médicaments tels que la pilule contraceptive – qui épuise l'acide folique – ou les anti-inflammatoires non stéroïdiens (AINS), sans oublier l'hérédité, le grand âge voire un traitement par radiothérapie, peuvent aussi être source d'anémie.

Ce que vous pouvez faire vous-même

- Si vous suspectez une anémie, prenez rendez-vous chez votre médecin traitant. En effet, les causes d'une anémie sont multiples: la cause de l'anémie doit être déterminée par le médecin avant de décider du traitement.
- A titre préventif, on privilégiera une alimentation riche en fer, en acide folique ou en vitamine B12. A vous, moules, viande rouge, volaille, poisson, boudin, foie de veau, cacao en poudre, fèves et lentilles ou encore betterave, épinards, haricots verts, pommes de terre...
- Si vous prévoyez une grossesse, démarrez la prise d'acide folique si possible un mois avant la conception et poursuivez durant les premiers mois de gestation. De quoi prévenir une malformation grave (spina bifida) chez le fœtus.

Le conseil plus

Une fois le diagnostic établi, parlez-en avec votre pharmacien pharmacieplus. En effet, en association avec le traitement de fond, il pourra vous conseiller différentes préparations à même de soutenir celui-ci et de lutter contre les symptômes de l'anémie. Pour un apport en fer, on pourra se tourner du côté des compléments alimentaires, de la vitamine C, des sels de Schüssler ou encore de préparations à base de spiruline. Ginseng, orpin rose, guarana, maté...: contre la fatigue, les plantes ne sont pas en reste. Autres supports de référence, l'homéopathie et l'aromathérapie, qui offrent de nombreux remèdes spécifiques.

Ne pratiquez pas d'automédication sans le conseil de votre pharmacien et si vous suivez un traitement, n'hésitez pas à lui demander conseil. Consultez www.pharmacieplus.ch et retrouvez toutes les spécialités des pharmacieplus.

