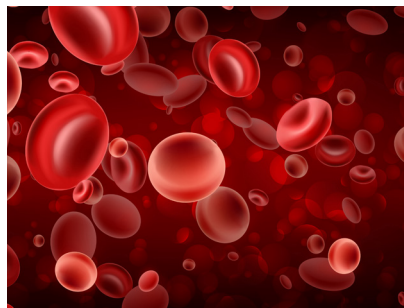
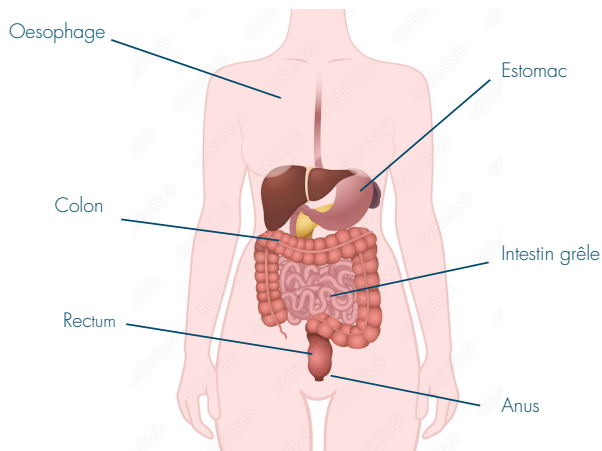


# DIAGNOSTIC ET TRAITEMENT DES MÉNORRAGIES (RÈGLES ABONDANTES)

Fiche d'information patiente - Traitement de l'anémie

L'anémie par carence martiale, ou ferriprive (manque de fer) peut être la conséquence de règles trop abondantes. Le fer, qui permet la fabrication des globules rouges, est contenu dans l'alimentation et est absorbé au niveau des intestins.



En cas de saignements trop importants, la production de globules rouges n'est plus suffisante et les réserves en fer sont sollicitées pour compenser. Alors, l'alimentation habituelle peut ne pas couvrir les besoins physiologiques en fer.

## Plusieurs moyens pour compenser la perte du fer :

### TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

Différentes spécialités pharmaceutiques sont disponibles et dans cette indication, il est recommandé de prendre ce traitement en **1 prise par jour pendant au moins 3 mois**.

Ces médicaments peuvent parfois être mal supportés sur le plan digestif. Il ne faut pas hésiter à prendre conseil auprès de votre médecin qui pourra vous proposer une autre spécialité.

Il est conseillé de prendre ce médicament **à jeun le matin ou avant le déjeuner**, mais l'horaire de la prise et éventuellement la posologie, sont à adapter en fonction de la tolérance digestive.

## ALIMENTATION VARIÉE ET EQUILBRÉE

Privilégier une alimentation riche en vitamine B12, B9 et en fer.

5 groupes d'aliments :

- Viande, poisson, œufs, crustacés : au moins 2 rations de protéines/jour
- Fruits : dates, figues...
- Légumes : épinards, brocoli, asperges
- Légumineuse : haricots rouges, pois chiches, lentilles, tofu
- Noix et graines : amandes, noisettes, noix, pignons...

L'apport de vitamine C pris au cours du même repas, **permet également d'augmenter l'absorption du fer.**

Voici une liste de quelques aliments riches en vitamine C : cassis, goyave, papaye, mangue, kiwi, agrumes, fraises, ananas, poivron rouge, persil, brocoli, chou de Bruxelles, radis noir. Le thé à l'inverse diminue l'absorption de fer.



Liens utiles :



avec le soutien du laboratoire Takeda

