

Depuis janvier 2022, les HCL proposent des hôpitaux de jour dédiés au diagnostic et à la prise en charge des règles abondantes

Un parcours de prise en charge unique

Les femmes souffrant de règles abondantes peuvent être adressées par leur professionnel de santé (médecin traitant, gynécologue, sage-femme) au :

- [Service de gynécologie-obstétrique de l'hôpital de la Croix-Rousse](#)
- [Service de gynécologie-obstétrique de l'hôpital Femme Mère Enfant.](#)
- La prise de rendez-vous est directement réalisée via [le site internet HCL](#), www.chu-lyon.fr par le remplissage d'un formulaire de télédemande.

Pour plus d'informations consulter : hemogyn.fr

Hemogyn

1^{er} réseau ville-hôpital dédié aux femmes souffrant de règles abondantes



HCL
HOSPICES CIVILS
DE LYON

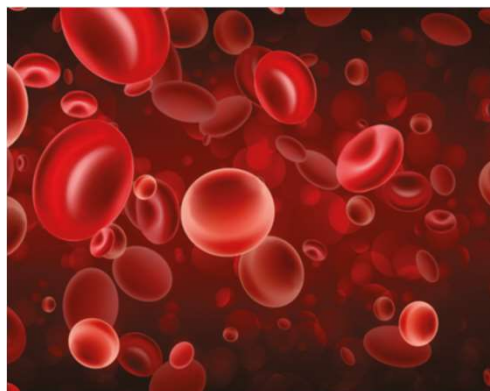
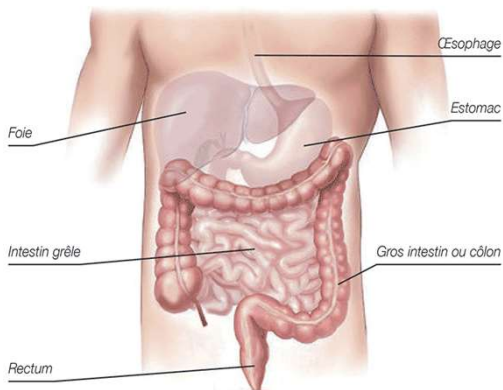
**DIAGNOSTIC ET PRISE EN CHARGE
DES RÈGLES ABONDANTES :**
OUVERTURE D'UN HÔPITAL DE JOUR
MULTIDISCIPLINAIRE

Fiche information patiente : Anémie et carence en fer

TRAITEMENT DE L'ANEMIE

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.

Les réserves en Fer sont contenues dans la ferritine au niveau du foie



TRAITEMENT MÉDICAMENTEUX

Différentes spécialités pharmaceutiques sont disponibles. 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.

Une diminution de la dose à une prise/2 jours peut améliorer 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, crustacé
- 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.

Liste de quelques aliments riches en vitamine C : cassis, goyave, papaye, mangue, kiwi, agrumes, fraises, ananas, poivron rouge, persil, brocoli, choux de Bruxelles, radis noir.

Le thé à l'inverse diminue l'absorption de fer.

