

Fiche conseils

La carence martiale correspond le plus souvent à un manque de fer dans votre organisme.

Les 3 principales causes de la carence martiale sont :

- les saignements répétés, le plus souvent d'origine gynécologique (par exemple en cas de règles abondantes) ou digestive (ils peuvent dans ce cas passer inaperçus),
- le manque d'apport en fer dans l'alimentation, surtout chez l'enfant, la femme enceinte, ou en cas de régime végétarien ou végétalien mal équilibré,
- certaines maladies du tube digestif gênant l'absorption du fer.

Le fer est nécessaire à la fabrication de l'hémoglobine, élément essentiel à la formation des globules rouges. C'est pourquoi la carence martiale s'accompagne souvent d'une baisse de l'hémoglobine (appelée anémie).

L'hémoglobine permet le transport de l'oxygène de vos poumons à vos organes. En cas d'anémie sévère, certains organes vitaux peuvent donc souffrir d'un manque d'oxygène. **La carence martiale ne doit pas être négligée.**

L'anémie est réversible en cas de restauration de vos stocks de fer.

Afin de lutter contre l'anémie, votre médecin pourra :

- rechercher la cause de votre manque de fer ;
- vous proposer une supplémentation en fer afin de reconstituer vos réserves.

Les traitements oraux sont efficaces dans la restauration des stocks de fer chez la plupart des patient.e.s. Cependant, ils entraînent parfois des troubles digestifs (nausée, maux de ventre, diarrhée, constipation...) et colorent les selles en noir. Ces symptômes peuvent être gênants mais sont en général sans gravité.

En cas de difficultés à prendre votre traitement du fait de symptômes importants, parlez-en à votre médecin. **Évitez d'interrompre votre traitement sans avis médical.**

Pour en savoir plus sur la carence martiale, **scannez le QR code.**



Information sur
l'anémie par
carence en fer
