

Des signes d'une carence en fer ? En cas de doute, parlez-en avec votre médecin.



Si vous avez des symptômes d'une carence en fer, tels que fatigue, faiblesse ou changements d'humeur, vous devriez en parler avec un médecin. Pour que votre médecin puisse vous soutenir au mieux, il est préférable de préparer cet entretien.

Les questions suivantes peuvent vous aider :

- Depuis combien de temps vous sentez-vous fatigué(e) ? La fatigue est-elle plus importante ou moins importante après avoir dormi ou après avoir fait du sport ?
- Quelle est l'intensité de la fatigue ou l'épuisement ? Comment affecte-t-elle/il votre vie de tous les jours ?
- Les symptômes sont-ils apparus après un évènement particulier ou un changement dans votre vie ?
- Avez-vous d'autres symptômes et quand sont-ils apparus ? Depuis combien de temps durent-ils déjà ? Qu'est-ce qui soulage ou renforce ces symptômes ? Et comment affectent-ils votre vie de tous les jours ?
- Existe-t-il des facteurs (de risque) qui augmentent la probabilité d'une carence en fer, tels qu'une grossesse, une fausse couche, des règles abondantes, un don du sang, la croissance, la maladie cœliaque ?



- Souffrez-vous de saignements excessifs (règles abondantes : plus de 21 serviettes hygiéniques/tampons par période ou durée plus de 7 jours, saignements du nez fréquents et importants, sang dans les selles) ?
- Quels médicaments prenez-vous ?
- Avez-vous des habitudes comme le tabagisme ou la consommation régulière d'alcool dont le médecin devrait avoir connaissance ?
- Votre alimentation est-elle trop pauvre en fer (p. ex. alimentation déséquilibrée, végane ou végétarienne ou crainte de prendre du poids) ?
- Serait-il possible que votre appareil digestif ne soit pas en mesure d'assimiler correctement le fer contenu dans les aliments (troubles digestifs, perte de poids inexplicquée, ballonnements, douleurs abdominales, diarrhée, anciennes interventions chirurgicales au niveau de l'estomac/intestin, maladies des intestins dans la famille) ?
- À quelle fréquence faites-vous du sport ? Pratiquez-vous un sport de haut niveau ?
- Avez-vous déjà consulté un autre médecin ou spécialiste ? Si oui, pour quelle raison ?
- Avez-vous été hospitalisé(e) récemment ? Ou une hospitalisation est-elle prévue prochainement ? Si oui, pour quelle raison ?

Après l'entretien avec le médecin

En fonction de l'évaluation des symptômes, le médecin procédera à une analyse de sang. Si l'examen révèle une carence en fer, un traitement approprié sera prescrit pour corriger efficacement cette carence en fer. Ensuite, des contrôles adaptés seront réalisés pour que vous vous rétablissiez au plus vite.

Avez-vous des symptômes d'une carence en fer ?

Le questionnaire en ligne vous aide à découvrir les symptômes possibles d'une carence en fer : www.check-ton-fer.ch

Autres informations sur le sujet



Dans la série de WebTV «Life, Body & Health», vous en saurez plus sur le sujet du point de vue des personnes concernées.