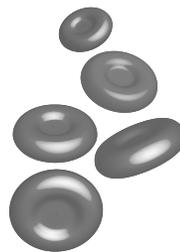


L'anémie pendant la grossesse



Qu'est-ce que l'anémie ferriprive?

Le fer joue de nombreux rôles importants pour vous maintenir en bonne santé. Vous avez besoin de fer pour produire de l'hémoglobine, qui fait partie des globules rouges qui transportent l'oxygène dans tout le corps. En présence d'anémie ferriprive, vous n'avez pas assez de fer pour produire de l'hémoglobine. Ainsi, votre corps commence à générer une plus faible quantité de globules rouges de taille inférieure. Moins d'hémoglobine et moins de globules rouges signifient que vos cellules ne peuvent pas obtenir la quantité d'oxygène dont elles ont besoin.

Changements normaux au volume sanguin pendant la grossesse

La grossesse provoque de nombreux changements dans le corps. L'un des changements est que la quantité de sang dans l'organisme devient presque double. Le sang se compose de globules rouges, de globules blancs et de liquide appelé plasma. Le nombre de globules rouges n'augmente pas autant que le plasma. Ce processus s'appelle « hémodilution », car les cellules sanguines sont diluées lorsque le plasma augmente. L'hémodilution est une réaction saine pendant la grossesse et une cause fréquente d'anémie. Si votre taux de fer est faible au début de la grossesse, ce processus normal d'hémodilution peut entraîner une anémie.

L'**HEMOGLOBINE** fait partie des globules rouges. L'hémoglobine transporte l'oxygène dans tout le corps.

Le **FER** est un élément dont votre corps a besoin pour fabriquer de l'hémoglobine. Le fer est un nutriment essentiel, ce qui signifie que vous devez l'obtenir de votre alimentation, car votre corps ne peut pas en fabriquer.

Le **FER HÉMINIQUE** (aussi appelé fer organique) se trouve dans la viande. Le corps absorbe facilement ce type de fer.

Le **FER NON HÉMINIQUE** (aussi appelé fer inorganique) se retrouve principalement dans les légumes-feuilles, mais aussi, la viande, la volaille et le poisson. Ce type de fer est moins facilement absorbé par le corps.

La **FERRITINE** est une protéine qui emmagasine le fer dans votre corps. Votre corps peut utiliser le fer de réserve qui est stocké dans la ferritine lorsqu'il n'obtient pas suffisamment de fer des aliments que vous consommez.

Quels sont les signes et les symptômes de l'anémie?

Certains des symptômes d'anémie sont courants pendant la grossesse ou après l'accouchement (comme plus d'essoufflement ou plus de fatigue que d'habitude); ainsi, il peut être difficile de deviner si vous souffrez d'anémie. Il est toujours utile de parler à votre sage-femme si :

- Vous vous sentez faible ou vous fatiguez plus rapidement
- Vous avez des étourdissements ou vous perdez connaissance
- Vous êtes particulièrement irritable ou de mauvaise humeur
- Vous avez des maux de tête
- Vous avez du mal à vous concentrer

Chez toute personne anémique, l'exercice physique peut entraîner des battements de cœur plus rapides que la normale (palpitations). Vous pouvez également remarquer que votre teint est plus pâle qu'à l'habitude.

Ce document fournit des renseignements pour vous aider à mieux comprendre certaines des considérations et des choix qui pourraient s'offrir à vous lors du suivi avec votre sage-femme. Ce document ne prétend pas remplacer les discussions que vous aurez avec votre sage-femme afin de faire des choix éclairés. Si vous avez des questions, des doutes ou des idées suite à la lecture de ce document, n'hésitez pas à les communiquer à votre sage-femme.

Comment puis-je savoir si je suis anémique?

La seule façon de savoir avec certitude si vous êtes anémique est de subir un test sanguin. Votre sage-femme offrira de prélever du sang pour vérifier votre taux d'hémoglobine au début de la grossesse et à environ 32 semaines de grossesse. Vous pouvez aussi passer des tests sanguins après la naissance de votre bébé. Aussi, votre sage-femme pourrait vous proposer de passer des tests plus fréquemment au cours de votre grossesse, s'il est probable que vous soyez anémique.



Qu'est-ce qui pourrait augmenter mon risque d'anémie?

Certains facteurs augmentent votre risque de devenir anémique.

- Un régime végétarien ou végétalien peut augmenter votre risque d'anémie, car le fer qui se trouve dans les sources de nourriture végétarienne est le fer non héminique que le corps absorbe moins facilement.
- Une carence en vitamine D peut également augmenter le risque d'anémie, car la vitamine D joue un rôle important dans l'absorption du fer. Votre corps produit de la vitamine D lorsque votre peau nue est exposée au soleil. Toute personne dont la peau est couverte la plupart du temps est plus à risque de souffrir d'une carence en vitamine D. En raison de nos longs hivers, c'est le cas pour la plupart des personnes vivant au Canada!
- Une grossesse multiple (jumeaux ou triplés) peut augmenter le risque d'anémie, étant donné que les besoins en fer sont encore plus élevés que lors d'une grossesse avec un bébé.
- Le corps pourrait avoir besoin de 18 mois pour se remettre complètement d'une grossesse; ainsi, deux (ou plusieurs) grossesses à moins d'un an d'intervalle pourraient rendre difficile le maintien de réserves adéquates en fer.
- Les personnes qui ont des menstruations très abondantes ont souvent de faibles taux de fer, car elles perdent beaucoup de sang chaque mois. Si vous aviez des menstruations abondantes avant votre grossesse, vous avez un risque plus élevé de devenir anémique pendant votre grossesse.
- Si vous souffrez d'anémie pendant votre grossesse, vous êtes également plus susceptible d'être anémique après votre accouchement.
- En cas d'hémorragie post-partum (perdre beaucoup de sang après l'accouchement), le risque de devenir anémique est plus élevé. Pour plus d'informations sur l'hémorragie post-partum, veuillez consulter :
 - » *La vie après une hémorragie post-partum : rétablissement après une situation inattendue*
 - » *Not what we planned: two stories of birth and postpartum hemorrhage (Ce n'est pas ce que nous avons prévu : deux histoires de naissance et d'hémorragie post-partum) (vidéo en anglais seulement)*

Disponibles sur le site : <http://www.ontariomidwives.ca/care/client-resources>

Pourquoi traiter l'anémie?

Il est important de traiter l'anémie afin de vous sentir mieux le plus rapidement possible et de maintenir votre bonne santé générale. Il est également important de s'assurer que votre taux de fer est sain, si vous envisagez une autre grossesse à l'avenir.

Le traitement de l'anémie est essentiel pour vous et votre bébé. Si votre taux de fer est très faible en début de grossesse, vous courez un risque plus élevé que votre bébé naisse plus tôt ou soit plus petit que prévu (aussi qualifié de « petit pour l'âge gestationnel »).

Il est également important de traiter l'anémie avant l'accouchement. Il est normal de perdre du sang pendant le travail et la naissance, mais un faible taux d'hémoglobine au début du travail pourrait augmenter votre risque d'anémie plus grave après la naissance du bébé. Selon la gravité de votre anémie à la fin de votre grossesse, votre sage-femme pourrait vous donner des conseils sur le lieu où vous planifiez accoucher.

Comment traite-t-on l'anémie?

Si vous recevez un diagnostic d'anémie, votre sage-femme vous fera part des options de traitement qui s'offrent à vous. Les comprimés de fer ou les préparations liquides (suppléments oraux de fer) sont généralement les options privilégiées pour traiter l'anémie pendant et après la grossesse.

De nombreux suppléments de fer sont offerts sur le marché canadien. Le fer est souvent présent dans les suppléments de multivitamines et de minéraux, y compris les vitamines prénatales. Le fer élémentaire est une forme de fer absorbée facilement par le corps. Chaque préparation de supplément de fer contient une quantité différente de fer élémentaire. La quantité de fer élémentaire dans un supplément est généralement indiquée sur l'emballage. Il est recommandé que les personnes atteintes d'anémie ferriprive prennent des suppléments qui fournissent entre 50 et 100 mg de fer élémentaire chaque jour.

Il n'existe aucune preuve probante selon laquelle une marque de supplément de fer serait plus efficace qu'une autre ou provoquerait moins d'effets secondaires. Choisir un supplément peut prêter à confusion, surtout en raison de la variation des prix. Pour plus d'information, consultez le tableau ci-dessous et communiquez avec votre sage-femme ou votre pharmacien si vous avez d'autres questions au sujet des suppléments de fer.

Préparations de fer courantes	Exemples de marques	Fourchette de prix pour un mois de traitement (à raison de 100 mg de fer élémentaire chaque jour) [‡]	Information
Ferrous salts <i>ferrous gluconate</i> <i>ferrous sulfate</i> <i>ferrous fumarate</i>	<ul style="list-style-type: none"> Life Euro-fer Ferodan Nutrichem Palafer 	Le prix de la plupart des marques varie entre 10 \$ et 25 \$ par mois Certaines marques peuvent coûter entre 240 \$ et 700 \$	La concentration plus élevée de fer élémentaire dans ces préparations signifie qu'il vous suffit de prendre une dose plus faible pour obtenir le fer nécessaire. Toutefois, du fait de leur plus forte concentration en fer élémentaire, ces préparations peuvent parfois provoquer plus de troubles digestifs que d'autres.
Ferric salts <i>ferric pyrophosphate</i>	<ul style="list-style-type: none"> IRONsmart Ortho Iron Nu-Life Hemoplex 	De 70 \$ à 190 \$ par mois	Ces préparations contiennent moins de fer élémentaire. Cela signifie que vous devez consommer une plus grande dose pour obtenir la quantité de fer dont vous avez besoin.
Chelated iron/iron bisglycinate	<ul style="list-style-type: none"> Sisu Gentle Iron Life Mild Iron 	De 16 \$ à 90 \$ par mois	Ces suppléments causent moins d'effets secondaires. Cependant, vous pourriez avoir besoin d'une plus grande dose.
Carbonyl iron	<ul style="list-style-type: none"> Ferro-C 	De 40 \$ à 60 \$ par mois	
Polysaccharide-iron complex	<ul style="list-style-type: none"> FeraMax 	De 34 \$ à 120 \$ par mois	
Heme iron food-based supplements	<ul style="list-style-type: none"> Proferrin 	De 190 \$ à 250 \$ par mois	Ces suppléments fournissent du fer semblable au fer que vous tirez des sources alimentaires.
Non-heme food-based supplements	<ul style="list-style-type: none"> Mega Food Blood Builder 	De 85 \$ à 180 \$ par mois	

‡ Demandez à votre sage-femme quelle dose de fer vous conviendrait.

‡ Valeur approximative. Selon les prix de vente en magasin en 2024.



Accès aux suppléments de fer

Certains régimes d'assurance maladie et le programme Ontario au travail couvrent les médicaments en vente libre (comme le fer), si un professionnel de la santé vous rédige une ordonnance. Adressez-vous à un représentant de votre régime d'assurance maladie ou à l'agent de votre programme Ontario au travail pour savoir si vos suppléments de fer seront gratuits ou vous coûteront moins si votre sage-femme vous rédigeait une ordonnance.

À faire et à ne pas faire en prenant du fer

Le fer est mieux absorbé à jeun. Parfois, les suppléments de fer peuvent entraîner des maux d'estomac, une constipation ou une diarrhée. Si la prise de suppléments de fer cause des effets secondaires, essayez d'en prendre après vos repas plutôt qu'à jeun ou avant de vous coucher. Vous pouvez également demander à votre sage-femme si vous pouvez commencer avec une dose faible que vous augmenterez graduellement. Les préparations de fer à libération lente (entérosolubles) ne sont généralement pas recommandées parce qu'elles sont moins bien absorbées par le corps. Il est normal que vos selles soient de couleur foncée lorsque vous prenez du fer par voie orale.

Lorsque vous prenez du fer :

À FAIRE

PRENEZ votre fer avec de la vitamine C (des agrumes comme les oranges, les fraises et les tomates ou un comprimé de 500 mg de vitamine C). Votre corps a besoin de vitamine C pour absorber le fer.

CONTINUEZ à prendre des suppléments de fer pendant au moins trois mois, même si vous commencez à vous sentir mieux, à moins que votre sage-femme ne vous donne d'autres directives. Vos symptômes pourraient s'atténuer rapidement. Toutefois, il est important que vous continuiez à prendre du fer pendant trois mois pour que vous puissiez reconstituer vos réserves de fer (ferritine).

PARLEZ à votre sage-femme si les effets secondaires du fer vous gênent.

ASSUREZ-VOUS que les suppléments de fer sont gardés hors de portée des enfants. Le fer peut être toxique.

À NE PAS FAIRE

NE BUVEZ PAS de café ou de thé noir au moment de la prise de fer. Les tanins présents dans le café et le thé empêchent votre corps d'absorber le fer. Attendez au moins une heure après avoir pris du fer pour boire du thé ou du café.

NE PRENEZ PAS votre fer avec du calcium. Évitez de consommer des produits laitiers (lait, yogourt, fromage) ou d'avaler des comprimés de calcium ou des antiacides (comme Tums) dans l'heure qui suit la prise de suppléments de fer. Essayez d'éviter de combiner des aliments riches en fer avec des aliments riches en calcium (comme les produits laitiers). Le calcium empêche votre corps d'absorber le fer.

Tests de suivi

Si votre sage-femme vous recommande de prendre des suppléments de fer, on vous proposera de passer d'autres analyses sanguines (habituellement deux semaines après avoir commencé à prendre du fer) pour s'assurer qu'ils agissent. Votre professionnel de la santé pourrait vous proposer de passer une autre analyse sanguine après trois mois, et ce, pour confirmer que votre taux de fer (votre taux d'hémoglobine et vos réserves de ferritine) est redevenu normal, afin que vous puissiez arrêter de prendre des suppléments.

Augmenter la teneur en fer de votre alimentation

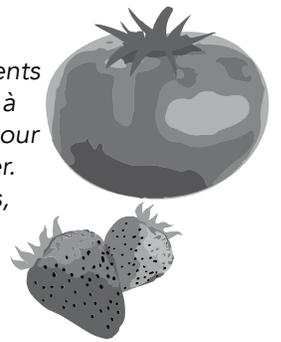
Si votre sage-femme vous a dit que vous souffrez d'une anémie, les sources alimentaires ne suffiront probablement pas à la soigner. Toutefois, il est utile d'essayer de manger, autant que possible, des aliments riches en fer tout en prenant vos suppléments. Les diététistes du Canada offrent beaucoup d'information sur le fer et les aliments riches en fer. Veuillez consulter le site suivant : <http://www.dietitians.ca/Your-Health/Nutrition-A-Z/Minerals/Food-Sources-of-Iron.aspx> (si l'information est en anglais, vous pouvez l'afficher en français en cliquant sur « FR » situé dans le coin en haut à droite de la page Web).

Voici quelques conseils supplémentaires pour une alimentation riche en fer

Cuire les repas dans une poêle en fonte vous permet d'augmenter facilement la teneur en fer de vos aliments.



N'oubliez pas d'ajouter des aliments qui contiennent de la vitamine C à vos repas qui sont riches en fer pour aider votre corps à absorber le fer. Vous pouvez ajouter des tomates, des fraises ou des tranches d'orange à votre salade ou les manger comme dessert.



Lorsque vous consommez un repas riche en fer, évitez les aliments qui sont riches en calcium. Le calcium empêche votre corps d'absorber facilement le fer.

Certains fruits de mer comme les pieuvres, les huîtres et les crevettes sont riches en fer. Les huîtres doivent être cuites si vous les consommez pendant votre grossesse.



Si vous mangez de la viande, les viandes plus foncées comme le bœuf, le canard, l'original, le cerf et l'agneau sont celles qui contiennent le plus de fer.



Essayez une salade avec des légumes-feuilles de couleur vert foncé, comme les épinards ou le chou frisé au lieu de laitues. Ajoutez des graines de citrouille ou des graines de sésame, des pois chiches et des noix à votre salade pour l'enrichir en fer. Vous pouvez également y ajouter des betteraves ou des feuilles de betterave. Les feuilles et les racines des betteraves sont particulièrement riches en fer!

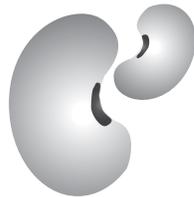


La sauce tomate est riche en fer. Un souper de pâtes avec une salade de légumes-feuilles est un repas simple et riche en fer.

La crème de blé, les flocons d'avoine et de nombreuses céréales sont souvent enrichis de fer.



Les légumineuses comme les lentilles, les haricots de Lima, les fèves de soya, les haricots secs, les haricots pinto et les haricots noirs sont riches en fer. Ajoutez des légumineuses aux soupes ou aux ragoûts pour augmenter leur teneur en fer. Quelques fèves de soya vertes bouillies sont une collation rapide, facile et riche en fer.



La purée de tomates contient presque autant de fer qu'une portion d'épinards. Ajoutez de la purée de tomates aux sauces et aux ragoûts.

Le tofu est un substitut de viande riche en fer, qui peut être ajouté à de nombreux plats.



Essayez le beurre d'amandes au lieu du beurre d'arachides. Deux cuillères à soupe de beurre d'amandes contiennent autant de fer qu'une portion de poulet.

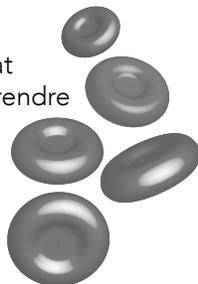


Accès aux aliments sains

Si vous participez au programme Ontario au travail pendant votre grossesse ou après votre accouchement, vous êtes admissible à un supplément de 40 \$ par mois en allocation nutritionnelle en période de grossesse et d'allaitement. Les sages-femmes peuvent remplir les formulaires fournis par les agents du programme Ontario au travail pour vous permettre de bénéficier de cette allocation.

Autre traitement

Si votre anémie est grave ou que votre état ne s'améliore pas après avoir essayé de prendre des suppléments de fer par voie orale, votre sage-femme pourrait proposer des autres options thérapeutiques comme l'administration de fer par voie intraveineuse (à l'aide d'une aiguille dans le bras).



Anémie et allaitement

La fatigue est souvent la raison qui pousse les nouveaux parents à arrêter l'allaitement plus tôt que prévu. Si vous pensez arrêter l'allaitement en raison de fatigue, demandez à votre sage-femme de vérifier votre taux de fer pour savoir si vous êtes anémique et devez vous soigner.



L'allaitement exclusif (c'est-à-dire, que votre bébé boit uniquement du lait humain) peut vous aider à prévenir l'anémie en retardant la reprise des menstruations après la grossesse. Retarder le début des menstruations vous permet de conserver le sang dans votre corps que vous auriez sinon perdu chaque mois.

Même si vous êtes anémique, votre corps ajustera la quantité de fer dans votre lait afin que votre bébé en reçoive assez. Cela est bon pour votre bébé, mais peut affecter votre santé à long terme si votre anémie n'est pas traitée. Lorsque vous allaitez, vous pouvez prendre des suppléments de fer en toute sécurité.

Anémie et dépression

Les symptômes d'anémie peuvent parfois être semblables aux symptômes de dépression. Si vous êtes anémique pendant votre grossesse ou après la naissance de votre bébé, vous pouvez avoir des sentiments dépressifs. L'anémie peut aussi entraîner une dépression. Si vous avez des questions sur les symptômes ci-dessous, parlez-en à votre sage-femme.

ANÉMIE FERRIPRIVE - Certains symptômes	DÉPRESSION – Certains symptômes
<ul style="list-style-type: none">• Sensation d'extrême fatigue et de faiblesse tout le temps• Sensation d'irritabilité et de mauvaise humeur• Difficulté de concentration• Maux de tête• Sensation d'étourdissement• Faim inhabituelle et envie d'aliments différents• Frustration et impossibilité de réaliser des tâches simples	<ul style="list-style-type: none">• Moral bas (humeur déprimée) la plupart des jours• Perte d'intérêt dans les activités que vous appréciez d'habitude• Difficulté de concentration• Anxiété et inquiétude excessive• Perte de confiance ou d'estime de soi• Perte d'appétit• Pensées suicidaires ou morbides récurrentes

Si vous avez des préoccupations ou des questions après avoir lu ce document, parlez-en à votre sage-femme. Si cela peut vous aider, inscrivez vos questions ou vos idées ici et apportez cette feuille avec vous lors de votre prochain rendez-vous.
