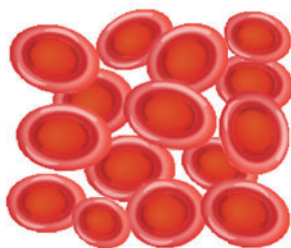


L'ANÉMIE

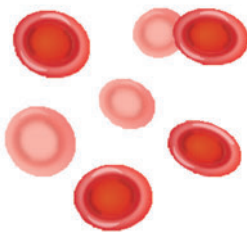
Vous avez appris que vous faites de l'anémie. Cette fiche vous donne de l'information sur ce problème de santé et son traitement.

Qu'est-ce que l'anémie ?

L'anémie est un manque de globules rouges sains. Les globules rouges sont des cellules du sang qui transportent l'oxygène des poumons à tous les organes du corps.



Sang normal



Sang anémique

L'anémie est un problème fréquent. Il y en a plusieurs types. Elle peut être temporaire ou permanente et aller de légère à sévère. Parfois, il n'y a aucun symptôme. Lorsqu'il y en a, les plus communs sont :

- fatigue
- essoufflement, surtout à l'effort
- teint pâle
- palpitations
- maux de tête
- étourdissements
- doigts, orteils et nez (extrémités) plus froids

Quelles sont les causes de l'anémie ?

Elle peut avoir différentes causes. Chacune est associée à un type d'anémie. Voici les principaux types :

- **L'anémie ferriprive.** C'est la plus commune. Elle est causée par un manque de fer dans l'alimentation. Le corps a besoin de fer pour fabriquer des globules rouges sains.
- **L'anémie pernicieuse.** Elle a pour cause un manque de vitamine B12 ou de vitamine B9 (acide folique) dans l'alimentation. Ces vitamines sont aussi nécessaires pour fabriquer des globules rouges.
- **L'anémie hémorragique.** Elle est due à une perte de sang importante (ex. : opération, menstruations abondantes, problèmes digestifs).
- **L'anémie hémolytique.** Elle survient lorsque les globules rouges meurent trop vite. Cela peut être causé par certaines maladies, infections, allergies, toxines, etc.
- **L'anémie falciforme.** Elle est due au fait que les globules rouges sont déformés.
- **L'anémie aplasique.** Elle survient lorsque le corps ne produit pas assez de globules rouges.

D'autres types d'anémie peuvent être causés par certains médicaments, comme ceux servant à la chimiothérapie. Parfois aussi, il y a plusieurs causes en même temps.

Quels sont les facteurs de risque ?

Vous êtes plus à risque de faire de l'anémie si vous :

- êtes enceinte
- êtes âgé
- avez un cancer
- mangez peu ou pas de viande
- ne mangez pas assez (malnutrition)
- souffrez d'alcoolisme

Quels tests vais-je passer ?

Pour trouver la cause de votre anémie, vous pourriez devoir passer les tests suivants :

- **Examens en gastro-entérologie** (ex. : gastroscopie, colonoscopie). Ils permettent de voir si votre anémie est causée par :
 - un saignement dans l'intestin
 - une maladie qui empêche le fer et les vitamines de passer dans l'organisme
- **Biopsie de la moelle osseuse.** On prend un petit morceau de tissu à l'intérieur d'un os pour l'analyser en laboratoire. Cela permet entre autres de voir si votre corps fabrique assez de globules rouges.

Votre médecin verra si ces tests sont nécessaires dans votre cas.

Comment l'anémie est-elle traitée ?

Cela dépend de la cause de l'anémie. Votre médecin verra quel est le meilleur traitement pour vous. Il peut s'agir entre autres de :

- Remplacer ou arrêter un médicament qui cause l'anémie.
- Combler un manque de fer ou de vitamine B12 à l'aide de suppléments. Ils peuvent être pris par la bouche ou injectés dans les veines.
- Traiter la maladie à l'origine de l'anémie.

Comment prévenir les rechutes ?

Une bonne façon de contrer les effets de l'anémie est de prendre du repos. Si vous êtes atteint d'anémie ferriprive ou pernicieuse, vous pouvez la prévenir en modifiant votre alimentation. Par exemple, en choisissant des aliments riches en fer, en vitamine B12 et en acide folique.

FER

- viande rouge
- volaille (ex. : poulet, dinde)
- poisson
- lentilles
- olives



VITAMINE B12

- viande
- poisson
- œufs
- fromage (en particulier le camembert et l'emmental)



VITAMINE B9

- foie (ex. : de veau, de porc)
- légumes vert foncé (ex. : épinards, asperges, cressons)
- certains fromages (ex. : fromage bleu, roquefort, fromage de chèvre)
- légumineuses (ex. : lentilles, haricots)



ATTENTION : Si vous avez un cancer, parlez à votre équipe de soins avant de changer votre alimentation.

Certains aliments et médicaments empêchent le fer et ces vitamines de passer dans le sang. Il vaut mieux ne pas en prendre.

- **Les céréales raffinées.** Par exemple : pain, pâtes, riz blanc.
- **Le thé et le café.** Si vous en buvez, faites-le au moins 30 minutes avant ou 2 heures après un repas.
- **L'alcool.** L'idéal est de ne pas en prendre du tout. Si vous en buvez : pas plus de 2 verres par jour pour une femme et 3 verres pour un homme.
- **Certains antiacides.** Pour savoir lesquels prendre, demandez à votre pharmacien.



Y a-t-il des signes à surveiller ?

Si vous avez des signes d'anémie malgré le traitement, contactez votre médecin. Il pourra modifier votre médication.

Centre intégré
universitaire de santé
et de services sociaux
du Centre-Sud-
de-l'Île-de-Montréal



PLUS FORT
AVEC VOUS



BESOIN D'INFORMATION? QUESTIONS ?

Communiquez avec votre professionnel de la santé durant les heures d'ouverture.

Nom: _____

Tél.: _____

Appelez en tout temps Info-Santé ou Info-Social au 8-1-1.

Le contenu de cette fiche ne remplace d'aucune façon les recommandations, prescriptions et avis de votre professionnel de la santé.