

Le fer pendant la grossesse : pas automatique

Prendre inutilement du fer pendant la grossesse expose mère et enfant à des dangers injustifiés.

Le fer dans l'organisme : un rôle indispensable

- Le fer est essentiel au fonctionnement du corps humain. Fixé sur l'hémoglobine contenue dans les globules rouges, il participe au transport de l'oxygène. Le manque de fer provoque une anémie, c'est-à-dire une diminution anormale des globules rouges ou de l'hémoglobine qu'ils contiennent, et donc un mauvais transport de l'oxygène dans le sang. Pour faire le diagnostic, il faut doser l'hémoglobine contenue dans les globules rouges par une prise de sang.
- Seules les anémies graves provoquent des symptômes tels que malaises, accélération du cœur, baisse de tension ou troubles cardiaques.

Les dangers de l'anémie pendant la grossesse

- En cas d'anémie par manque de fer au cours de la grossesse, on observe un plus grand nombre de naissances de bébés de faible poids ou prématurés. Quand le taux d'hémoglobine est inférieur à 9 g/100 ml (c'est-à-dire 9 grammes pour 100 millilitres de sang), on observe une augmentation des maladies infectieuses, et une augmentation du risque de mort, pour la mère comme pour l'enfant.
- Lorsque le taux d'hémoglobine est compris entre 9,5 et 11 g/100 ml (anémie modérée) certaines études (mais pas toutes) montrent une augmentation du risque de naissance prématurée ou de faible poids du bébé à la naissance.
- Pour éviter ces risques, il est recommandé de prendre un médicament à base de fer seulement si le sang contient moins de 11 g/100 ml d'hémoglobine au 1^{er} et au 3^e trimestres, ou moins de 10,5 g/100 ml au 2^e trimestre.

Pas d'anémie : pas de traitement par le fer

- Lorsque le taux d'hémoglobine est supérieur à 11 g/100 ml (ou 10,5 g/ 100 ml au second trimestre), il n'y a pas d'anémie et prendre du fer pendant la grossesse, même à faible dose, n'améliore pas la santé.
- Prendre du fer peut notamment provoquer des douleurs d'estomac et des maux de ventre, des nausées, des vomissements, de la diarrhée ou de la constipation. Des aménagements permettent de limiter les effets indésirables : débiter le traitement à faible dose, fractionner la dose journalière et prendre le fer avec un grand verre d'eau pendant ou juste après les repas.
- Selon plusieurs études, prendre inutilement du fer pendant la grossesse augmente le risque d'hypertension artérielle chez les mères, le risque d'accouchement prématuré et le risque de faible poids à la naissance chez les bébés. L'accumulation massive de fer dans l'organisme peut aussi provoquer, entre autres, des maladies du cœur et de certaines glandes.

Surveiller l'hémoglobine

- En pratique, il n'est pas raisonnable de prendre du fer "à l'aveuglette" pendant la grossesse. Il est plus sage de se baser sur les résultats d'une prise de sang mesurant l'hémoglobine et de prendre du fer seulement lorsque c'est utile.
- Surveiller l'évolution du taux d'hémoglobine permet ensuite d'adapter le traitement, et de l'arrêter lorsqu'il devient inutile.

©Prescrire - avril 2017

Sources • "Traitement oral d'une anémie par carence en fer chez les adultes" *Rev Prescrire* 2016 ; 36 (390) : 276-281. • "Pas de fer pour les femmes enceintes non anémiées" *Rev Prescrire* 2009 ; 29 (307) : 350-352.