

Ne passez pas à côté d'une anémie !

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 21-01-2008 21:07:33

Le fer est essentiel au fonctionnement de l'organisme. Constituant majeur de l'hémoglobine des globules rouges, il transporte l'oxygène des poumons vers le coeur, le cerveau, les muscles... Autant dire qu'il nous apporte la vie.

Et quand le taux d'hémoglobine dans le sang est trop faible, les spécialistes parlent d'anémie. Une maladie à l'origine de troubles graves. Et aussi un véritable problème de santé publique dans les pays en développement. Car l'anémie par manque de fer touche plus de deux milliards d'individus dans le monde !

Or nous ne sommes pas tous égaux devant cette menace. Certains y sont plus exposés, tout particulièrement les femmes enceintes ou celles qui allaitent. Et plus généralement celles qui sont en âge de procréer. L'anémie en cours de grossesse augmente le risque de faible poids de naissance, et dans certains cas elle représente un risque vital. Pour l'enfant, comme pour sa mère.

Malheureusement, nous ne sommes pas assez vigilants. Nous devons apprendre à reconnaître les signes d'alarme. Fatigue ou essoufflement, un pouls rapide, des palpitations... Peu évocateurs en eux-mêmes, ces signes doivent vous alerter. Davantage qu'un simple surmenage, ils peuvent traduire une anémie. Surtout lorsque s'y ajoutent des symptômes plus spécifiques : tendance aux infections, apparition de fissures au coin des lèvres, ongles et cheveux cassants...

La carence en fer peut avoir plusieurs origines : des apports alimentaires insuffisants, les besoins accrus liés à la grossesse, à l'allaitement ou la croissance... Enfin les femmes peuvent en perdre des quantités importantes, notamment à l'occasion de règles abondantes ou de saignements.

Destination Santé