



Vous en avez marre de la fatigue?

Gardez un mode de vie actif avec une **santé de fer**



Vous ressentez de la fatigue ou de l'irritation? Vous avez le teint pâle, les ongles cassants ou vous perdez vos cheveux?

Vous pourriez avoir une carence en fer.

Au Canada, les analyses sanguines de 8 % des personnes de sexe féminin de 3 à 79 ans montrent des signes de carence en fer¹. L'anémie ferriprive est un stade aigu d'un appauvrissement en fer.



L'anémie ferriprive survient lorsque l'organisme est incapable de produire des globules rouges sains en raison d'une carence en fer.

ANÉMIE FERRIPRIVE

L'anémie ferriprive survient lorsque l'organisme est incapable de produire des globules rouges sains en raison d'une carence en fer.

Le fer est essentiel pour différentes fonctions de l'organisme comme la production d'hémoglobine, cette molécule qui transporte l'oxygène dans le sang. De plus, il permet également de maintenir les cellules en santé, y compris la peau, les cheveux et les ongles. Il est d'ailleurs important de maintenir un taux suffisant de fer pendant les périodes de croissance rapide comme la petite enfance, l'enfance et la grossesse.

L'IMPORTANCE DU FER POUR LA SANTÉ

Sans la quantité suffisante de fer pour maintenir des taux normaux d'hémoglobine, l'oxygène ne peut être aussi bien acheminé dans les organes et les muscles. À la longue, cet apport insuffisant en oxygène nuit au bon fonctionnement des organes comme le cœur et les poumons, affaiblit les réponses immunitaires et perturbe une vie active et productive au quotidien. L'anémie ferriprive peut être particulièrement dangereuse pour les personnes souffrant de problèmes respiratoires, cardiaques ou d'autres problèmes de santé sous-jacents.

Il est important de traiter l'anémie ferriprive dès que possible, de suivre le traitement jusqu'à ce que les niveaux de fer soient rétablis et de maintenir une bonne santé de fer.

PRINCIPALES CAUSES CONJUGUÉES AU RISQUE D'UNE CARENCE EN FER^{2,3}

Besoins accrus en fer :

État physiologique :

- **Menstruations**
- **Poussées de croissance** (nourrissons, enfants, adolescents)
- **Grossesse** (2^e/3^e trimestre)
- **Allaitement**

Perte de sang :

- **Problème gastro-intestinal (GI) perte de sang pour diverses raisons**
- **Ménorragie (règles abondantes) saignement ou sang dans l'urine**
- **Dons de sang fréquents**
- **Après une intervention avec perte de sang importante**
- **Chez les athlètes d'endurance**

Causes de la diminution du taux de fer :

Diminution de l'apport alimentaire :

- **Alimentation faible en fer** (végétarisme, végétalisme, malnutrition)
- **Trouble de l'alimentation**
- **Alcoolisme**
- **Âge** (65 ans et plus)

Diminution de l'absorption :

- **Alimentation** (boissons gazeuses, café, etc.)
- **Problèmes au niveau du tube digestif supérieur** (gastrite chronique, lymphome gastrique, maladie cœliaque)
- **Médicaments réduisant l'acidité gastrique ou qui se lient au fer** (les antiacides ou les IPP, p. ex.)
- **Chirurgie bariatrique**
- **Gastrectomie ou pontage gastrique**
- **Insuffisance rénale chronique**
- **Syndrome de l'intestin court chez l'enfant[†]**

[†]Perte (congénitale ou acquise) d'une grande partie de l'intestin grêle de l'enfant causant une absorption insuffisante de nutriments lors de l'alimentation entérale

Les symptômes et signes courants d'une carence en fer chez l'adulte sont les suivants^{2,3} :

SYMPTÔMES

 Fatigue, essoufflement	 Envie incontrôlable de manger de la glace
 Étourdissements	 Maux de tête
 Frilosité	 Douleur thoracique
 Perte de cheveux	 Irritabilité/dépression
 Diminution de la performance physique, ou difficulté à accomplir des activités quotidiennes	

SIGNES

 Altération des ongles (ongles en cuillère, p. ex.)	 Chéilite (lésions sur les côtés de la bouche)
 Inflammation de la langue (langue lisse et amincissement de la langue)	Restless leg syndrome
 Teinte bleutée sur le blanc de l'œil	 Issues de grossesse indésirables
 Fonction immunitaire affaiblie	

Consultez un professionnel de la santé si vous êtes préoccupé par votre taux de fer ou présentez un des symptômes suivants.

TRAITEMENT DE L'ANÉMIE FERRIPRIVE

Pour traiter l'anémie ferriprive, de fortes doses de suppléments en fer sont généralement nécessaires. Les doses requises sont supérieures à celles retrouvées dans l'alimentation et les multivitamines quotidiennes⁴.

Selon les lignes directrices, une dose thérapeutique de 100 à 200 mg de fer élémentaire par jour est recommandée pour traiter l'anémie ferriprive chez les adultes³. La quantité de fer élémentaire varie selon les formulations². Lisez toujours l'étiquette du produit pour connaître la quantité de fer élémentaire et savoir s'il est indiqué pour prévenir ou traiter l'anémie ferriprive.

Chaque capsule de **Feramax^{MD} Pd Therapeutic 150** contient 150 mg de fer élémentaire, ce qui le rend pratique pour une seule prise quotidienne. Il est indiqué pour le traitement de la carence en fer et de l'anémie ferriprive, et est certifié végétalien.



Prévention de la carence en fer et maintien des taux normaux de fer

La consommation d'aliments riches en fer et la prise de suppléments pour le maintien des niveaux de fer sont essentielles pour préserver votre santé de fer et prévenir une carence. Balayez ce code QR pour connaître des aliments riches en fer :



Feramax^{MD} Pd Maintenance 45 est un nouveau supplément de fer unique contenant 45 mg de fer élémentaire et disponible sous forme de comprimés à croquer à saveur d'orange. Il est indiqué pour la prévention de la carence en fer et le maintien des niveaux de fer dans l'organisme chez les adultes et les adolescents (14 ans et plus). L'apport maximal tolérable (AMT) pour les adultes et les adolescents de plus de 14 ans est de 45 mg par jour⁵.

* Apport maximal tolérable : L'apport quotidien continu le plus élevé qui ne comporte vraisemblablement pas de risques d'effets indésirables pour la santé chez la plupart des membres d'un groupe donné, défini en fonction de l'étape de la vie et du sexe. L'AMT ne doit jamais être considéré comme un apport recommandé; le risque d'effets indésirables augmente à mesure que l'apport s'élevé au-dessus de l'AMT

Demandez à votre médecin quel traitement de Feramax® pourrait vous convenir :



Fer élémentaire	150 mg par capsule	45 mg par comprimé	15 mg pour 1/4 de c. à thé
Usage recommandé	Traitement de l'anémie ferriprive	Maintien des niveaux de fer et prévention de l'anémie ferriprive	Prévention des carences en fer et de l'anémie ferriprive
Autres ingrédients médicinaux	-	1000 µg de vitamine B ₁₂ 75 mg de vitamine C	-
Format	Capsules	Comprimés à croquer	Poudre
Saveur	-	Orange	Raisin/ Framboise
Âge	Adultes de 18 ans et plus	Adultes et adolescents (de plus de 14 ans)	Nourrissons, enfants, adolescents et adultes
Posologie	1 capsule par jour	1 comprimé par jour	1/4 à 3/4 de c. à thé par jour (selon l'âge ou le poids)
Format	30 ou 100 capsules	30 comprimés à croquer	83 g en poudre (120 doses de 15 mg)
Certifiées végétaliennes	✓	✓	✓

Ces produits peuvent ne pas vous convenir. Lisez les étiquettes et suivez les instructions. Si vous soupçonnez une carence en fer, parlez-en à votre fournisseur de soins de santé et suivez ses recommandations.

Pour nous joindre :



www.feramax.com

BioSyent

1.888.439.0013
feramax@biosyent.com

1. Statistique Canada. Niveaux suffisants de fer chez les Canadiens. <https://www150.statcan.gc.ca/n1/pub/82-003-x/2012004/article/11742-fra.htm> 2. BC Guidelines.ca. Iron Deficiency - Diagnosis and Management. [Dernière mise à jour : 17 avril 2019; cité le 8 juin 2023]. Disponible au : https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/health/practitioner-pro/bc-guidelines/full_fe_unit_update.pdf 3. Alberta Medical Association. Iron Deficiency Anemia (IDA) Clinical Practice Guideline [Dernière mise à jour : mars 2018; cité le 8 juin 2023]. Disponible au : <https://actt.albertadoctors.org/CPGs/Lists/CPGDocumentList/IDA-CPG.pdf> 4. <https://www.hematology.org/education/patients/anemia/iron-deficiency>. Consulté le 8 juin 2023. 5. Santé Canada. Tableaux des ANREF. Disponible en ligne au : <https://www.canada.ca/fr/sante-canada/services/aliments-nutrition/saine-alimentation/apports-nutritionnels-reference/tableaux.html> (consulté le 8 juin 2023). † Pharmacy Practice + Business et Profession Santé 2024/The Medical Post et Profession Santé 2024 – Sondage auprès des pharmaciens et des médecins sur leur utilisation des médicaments en vente libre (MVL) dans leur pratique professionnelle.