

Stratégie/Astuces en cas de carence en fer – ce que j'ai fait

Supplémentation en fer un jour sur deux

- **Bisglycinate de fer** 45 mg avec vitamine C 250 mg : <https://www.sunday.fr/chelate-fer-bisglycinate-fer-gelules-vitamine-c-haute-dose.html>
- **Maltofer 100 mg** – j'ai continué le complément alimentaire prescrit par la gynéco

Pour améliorer l'absorption du fer et la synthèse de l'hémoglobine

- **Vitamine D** 4000 UI par jour (si pas assez d'exposition au soleil) : diminue l'hépcidine (ce qui augmente l'absorption du fer), régulation de l'axe ferroportin-hépcidin dans les macrophages (ce qui augmente la disponibilité du fer), connu pour améliorer les anémies. De plus, autres effets bénéfiques pendant la grossesse : diminution significative des complications de la grossesse, y compris les césariennes primaires, les troubles hypertensifs de la grossesse et les comorbidités de la grossesse, augmente l'absorption du calcium au niveau intestinal, etc. [1, 2, 3].
- **Cuivre en oligoélément 1 dose par jour** : demander à la pharmacie, en fonction du labo (Schmidt Nagel, Oligopharm ou Bioligo), la quantité à prendre est différente.

À cause de l'aspect macrocytaire de mes globules rouges, et parce que les taux sanguins de l'acide folique et de la vitamine B12 active (Holo-TC) étaient dans la moyenne basse

- **Méthylcobalamine** 3000 mcg par jour : <https://www.sunday.fr/vitamine-b12-gouttes-methylcobalamine-bioactive-250-haute-dose.html>
- **L-5-méthyltétrahydrofolate** 400 mg : <https://www.sunday.fr/acide-folique-acide-levomefolique-400-bioactif-quatrefolic.html> La forme active fait la différence selon moi, car 44% des femmes ne sont pas capables d'activer l'acide folique «standard», ce qui peut être à l'origine de plein d'effets secondaires, y compris une augmentation du risque de dépression du post-partum etc.

Alimentation

- **Betterave rouge** 200 g par jour pour l'effet favorable sur la synthèse de l'hémoglobine
- **Légumes riches en beta-carotène (carottes, épinards, courge, etc.)** : car augmente l'absorption du fer
- **Jus de choucroute lacto-fermenté** : car augmente l'absorption du fer <https://www.migros.ch/fr/product/122031500000>

- **Poivre noire, gingembre** : utilisation comme épice régulièrement en cuisine car augmente la sécrétion d'acide chlorhydrique, ce qui est essentiel pour l'absorption du fer [4]
- **Spiruline** : pas très régulièrement, mais quand-même plusieurs fois par semaine

Acupuncture

- pour dynamiser l'énergie et ainsi stimuler la synthèse d'hémoglobine

Bouger

- 1h d'activité physique douce par jour car l'activité physique stimule la synthèse d'hémoglobine 😊

Références – pour aller plus loin :)

1 Mithal A, Kalra S. Vitamin D supplementation in pregnancy. *Indian J Endocrinol Metab.* 2014;18(5):593-596. doi:10.4103/2230-8210.139204

2 Hollis BW, Johnson D, Hulsey TC, Ebeling M, Wagner CL. Vitamin D supplementation during pregnancy: double-blind, randomized clinical trial of safety and effectiveness [published correction appears in *J Bone Miner Res.* 2011 Dec; 26(12):3001]. *J Bone Miner Res.* 2011;26(10):2341-2357. doi:10.1002/jbmr.463

3 Hitesh, T., Khatuja, R., Agrawal, P. *et al.* Unlocking the mystery of the role of Vitamin D in iron deficiency anemia in antenatal women: a case control study in a tertiary care hospital in New Delhi. *BMC Pregnancy Childbirth* **23**, 749 (2023).
<https://doi.org/10.1186/s12884-023-06047-w>

4 Rashmi Kulkarni, Ajit Deshpande, Kiran Saxena, Meena Varma : Akhoury R. S. SinhaGinger supplementary therapy for iron absorption in iron deficiency anemia. January 2012 *Indian Journal of Traditional Knowledge.*