Grossesse : l’apport en fer n’est pas toujours justifié

Compte Test - 2011-03-09 16:05:00 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude réalisée par une équipe de chercheurs belgo-américaine, et publiée par l'American Journal of Clinical Nutrition, l'apport de fer pendant la grossesse n'augmente le tauxsanguin du fer que chez les femmes enceintes souffrant d'anémie, et pas chez les femmes enceintes ayant des taux de fer élevés.

L'étude a été réalisée sur 1270 femmes enceintes au Burkina Faso, dont environ 550 parmi elles (43%) souffraient d'anémie au début de l'étude. La moitié des femmes ont pris des suppléments de 60 milligrammes de fer et 400 microgrammes d'acide folique. L'autre moitié a pris des suppléments de 30 milligrammes de fer, la même quantité d'acide folique, et plusieurs autres nutriments, dont le zinc et les vitamines A et C. Les deux groupes ont pris ces suppléments du moment où ils ont été inscrits à l'essai jusqu'à 3 mois après l'accouchement.

Les chercheurs ont constaté que les femmes qui étaient anémiques au début de l'étude et celles qui ne l'étaient pas se sont retrouvées avec environ les mêmes niveaux de fer dans le sang - environ 11 grammes par décilitre. Niveaux légèrement supérieurs à ceux considérés comme normaux chez les femmes enceintes par l'OMS.

Selon Kimberly O'Brien, professeur de nutrition humaine à l'Université Cornell, qui n'a pas participé à l'étude, ces résultats s'expliquent par le fait que l'absorption intestinale du fer est augmentée en cas d'anémie.

L'équipe des chercheurs conclut à la fin de son document que l'avantage des suppléments de fer chez les femmes enceintes non anémiques n'est pas évident.

Rappelons que le fer est un élément essentiel à la fabrication de l'hémoglobine. Cette dernière joue un rôle important dans le transport de l'oxygène dans tout l'organisme. Pendant la grossesse, le taux de fer doit augmenter à mesure que le corps de la femme enceinte produit de plus grands volumes de sang. Ceci afin de permettre une bonne oxygénation et un développement normal du f½tus. Les faibles niveaux de fer de la mère sont souvent à l'origine d'un faible poids de naissance, ce qui est susceptible de causer des handicaps au nourrisson et parfois provoquer sa mort avant d'atteindre l'âge de 12 mois. Aux États-Unis, il est recommandé aux femmes enceintes de prendre 27 milligrammes de fer par jour à partir d'une combinaison d'aliments et de suppléments.Pharmacies.ma 9 mars 2011