



> **Suzanne Lepage, Dt.P.**
Coordinatrice des pratiques en nutrition sociale périnatale Alima, Centre de nutrition sociale périnatale



> **Catherine Savard, Dt.P.**
Candidate à la maîtrise en nutrition, Université de Montréal et Centre de recherche du CHU Ste-Justine, Rédactrice pour Nourrir la vie Alima, Centre de nutrition sociale périnatale



> **Catherine Vézina, Dt.P.**
Chargée de projet Nourrir la vie Alima, Centre de nutrition sociale périnatale

À propos
des auteures



Anémie ferriprive durant la grossesse et insécurité alimentaire : de la prévention à la prise en charge

L'anémie ferriprive est une condition répandue durant la grossesse qui peut avoir des impacts importants (1). Elle augmente les risques de bébé de faible poids à la naissance ou de petite taille pour l'âge gestationnel, de prématurité et de complications à l'accouchement comme une hémorragie (2).

En combinant notre expertise en prévention et la prise en charge de l'anémie ferriprive durant la grossesse avec notre expérience auprès de la clientèle en situation d'insécurité alimentaire, nos interventions en nutrition sociale périnatale permettent à Alima de réduire les cas d'anémie ferriprive chez la clientèle. Une étude datant de 2022, menée par Carbonneau et al. et utilisant les données de notre clientèle (n = 2925), a évalué l'impact de nos interventions. Les résultats démontrent que comparé à une durée de suivi de moins de 9,3 semaines, une



durée de suivi de plus de 12,2 semaines ou de plus de 15 semaines était associée à une diminution des cas d'anémie de 37 % et de 56 %, respectivement (3).

Selon notre base de données couvrant 2022-2023, l'anémie ferriprive touche 40 % de notre clientèle (données non publiées). Ainsi, l'équipe d'Alima, Centre de nutrition sociale périnatale se tient constamment à jour en explorant la littérature scientifique pour assurer une rigueur dans ses pratiques.

La nutrition, une science en constante évolution

L'alimentation ne se résume pas à consommer des micronutriments. Les aliments sont constitués de milliers de composantes qui interagissent entre elles. Nos recommandations sont orientées vers le concept de l'alimentation variée et équilibrée. Pour nous, cette façon de faire permet d'offrir des conseils plus concrets et accessibles à la clientèle. Ceci étant dit, il est parfois nécessaire de s'attarder aux micronutriments, surtout lorsqu'il s'agit de prévenir et de prendre en charge l'anémie ferriprive.

C'est pourquoi, lorsqu'il est question d'absorption du fer, les interactions entre le fer non hémique et divers nutriments sont souvent prises en compte dans les recommandations. Cependant, la littérature scientifique nous permet de constater que plusieurs nuances sont nécessaires à ce sujet.

La vitamine C augmente l'absorption du fer non hémique

Les études sur l'effet de la vitamine C sur le statut en fer à long terme ont des effets contradictoires et qui ne sont pas constants d'une étude à l'autre (4).

Aussi, il existe une grande disparité entre les méthodologies des études, que ce soit sur la source de la vitamine C utilisée ou la quantité utilisée (4). La volatilité de la vitamine C soulève des interrogations sur les quantités réellement présentes dans les aliments que nous consommons, en particulier lorsque ces aliments parcourent de longues distances avant d'atteindre nos assiettes (4).

Le fer hémique augmente l'absorption du fer non hémique

Les études suggèrent que c'est la viande ou le poisson en certaines quantités qui favorisent l'absorption du fer non hémique compris dans le repas, plutôt que le fer hémique en soi (4).

Le calcium diminue l'absorption du fer non hémique

La plupart des études utilisent des quantités de calcium différentes. Les études sur un repas montrent que le calcium a un impact sur l'absorption du fer, mais à long terme, la plupart des études montrent qu'il n'y aurait pas d'impact sur le statut en fer (4).

Sachant ceci, il est nécessaire de mener davantage d'études afin de mieux accompagner la population concernant les différentes recommandations liées à l'absorption du fer. De plus, les interactions nommées ci-haut n'ont pas été étudiées chez les femmes enceintes.

La prévention de l'anémie chez une clientèle en situation d'insécurité alimentaire

Les intervenant(e)s d'Alima rencontrent quotidiennement des client(e)s vivant en situation d'insécurité alimentaire, ce qui détermine la nature de nos interventions. Dès le début du suivi en nutrition sociale périnatale chez Alima, la nutritionniste émet des recommandations visant l'amélioration de l'état nutritionnel de la cliente.

Diminuer le fardeau financier des familles lié à l'alimentation

En travaillant auprès d'une clientèle en situation de vulnérabilité économique, nous constatons chaque jour qu'une alimentation variée et équilibrée n'est pas toujours accessible. Pour cette raison, Alima remet des coupons Olo qui incluent du lait, des œufs et des légumes surgelés, fournissant jusqu'à 700 calories et 40 grammes de protéine. Le supplément multivitaminique prénatal peut également être remis gratuitement au besoin.

Les services des banques alimentaires sont également souvent nécessaires. Il est important d'expliquer le fonctionnement de ces établissements, de déstigmatiser et de normaliser l'usage de ce type de ressource. Ensuite, il est essentiel de voir si la cliente a reçu des aliments qui lui sont inconnus et de la conseiller sur leur utilisation, le cas échéant. Il est également possible de remettre du dépannage alimentaire lorsque nécessaire.

Il peut aussi être important d'aborder le sujet des produits en conserves et surgelés. La clientèle les utilise rarement par manque de familiarité à leur égard ou en raison de leur mauvaise presse des dernières décennies. Il est important de démystifier les croyances au sujet de ces produits et de proposer des façons de les utiliser.

Toujours dans l'optique de réduire le fardeau financier des familles, la nutritionniste s'assurera d'outiller la cliente en lien avec des façons d'économiser à l'épicerie, la planification des repas et les dates de péremption.

La réduction du fardeau financier des familles leur permet d'avoir plus de latitude dans leur budget pour mettre en pratique les recommandations données par la nutritionniste. Celle-ci peut ensuite veiller à optimiser les apports en fer grâce à des interventions simples, mais efficaces. D'abord, la nutritionniste assure la prise quotidienne d'un supplément multivitaminique prénatal contenant du fer tout au long de la grossesse. Ensuite, nous recommandons la prise quotidienne d'au moins deux aliments riches en fer économiques et adaptés aux habitudes alimentaires de la cliente.

À retenir : certains suppléments multivitaminiques prénataux ne contiennent pas de fer, surtout ceux présentés sous forme gélifiée. Il est donc recommandé de vérifier auprès de la cliente que le supplément qu'elle prend contient du fer.

La prise en charge de l'anémie ferriprive

En plus des stratégies utilisées en prévention, des conseils additionnels peuvent être offerts lors de la prise en charge de l'anémie ferriprive. Cependant, nous nous assurons d'abord que la cliente comprend son diagnostic et les impacts possibles chez elle et chez son bébé. En effet, nous croyons fermement qu'il est essentiel pour qu'une cliente apporte des changements à ses habitudes de vie, qu'elle comprenne les raisons sous-jacentes aux recommandations.

La nutritionniste vérifie régulièrement que la cliente prend le supplément de fer comme prescrit. Dans le contexte où la grossesse amène plusieurs nouvelles choses à gérer comme des rendez-vous réguliers, plusieurs symptômes et inconforts, ainsi que la préparation à l'arrivée d'un enfant, avoir un tel suivi peut être précieux. Ensuite, plusieurs raisons peuvent expliquer l'omission de la prise du supplément et déterminent l'accompagnement offert par la nutritionniste.

Contraintes financières

Dans la plupart des cas, le supplément de fer n'est pas gratuit. Nos clientes qui n'ont pas les moyens financiers de se procurer le supplément sont référées vers le programme médicament de Jeunesse au soleil pour obtenir le supplément gratuitement.

Le supplément de fer n'est pas gratuit pour les personnes couvertes par la RAMQ. Dans le grand Montréal, le Programme médicament de l'organisme Jeunesse au Soleil (www.sunyouth.fr) peut aider les personnes qui n'auraient pas l'argent pour se le procurer. Ce service permet de payer des factures de médicaments d'ordonnance et du matériel médical non remboursés par le régime public. Ce programme peut aussi aider les personnes non couvertes par la RAMQ.

Manque de connaissance sur le fonctionnement des prescriptions

Bien que le sulfate ferreux soit régulièrement prescrit pour 3 mois, il est fréquent que nos clientes ignorent qu'elles peuvent renouveler leur prescription simplement en allant à la pharmacie. Dans ce cas, la nutritionniste explique le fonctionnement des prescriptions pour inciter la cliente à retourner à la pharmacie.

Effets secondaires liés à la prise du supplément de fer et du supplément multivitaminique prénatal

La nutritionniste propose des solutions pour atténuer les effets secondaires, comme les nausées, la constipation et les brûlures d'estomac. Elle veille également à ce que la cliente continue à prendre un supplément multivitaminique prénatal contenant du fer.

Recommandations nutritionnelles

Pour assurer un apport optimal en fer, la nutritionniste peut suggérer de privilégier les sources de fer d'origine animale lorsque possible. Pour les personnes qui ont déjà l'habitude de consommer des abats, la nutritionniste peut leur recommander de continuer à cuisiner régulièrement ces aliments. Le foie, une excellente source de fer, faisant partie des habitudes alimentaires de la clientèle d'Alima, peut être consommé en tenant compte néanmoins de certaines restrictions (5).

Alima recommande d'éviter de consommer du foie jusqu'à la 14^e semaine de grossesse. Par la suite, il est sécuritaire en se limitant à une portion de 75 g de foie de poulet par semaine.

En cas d'anémie ferriprive ou d'un faible statut en fer, puisque les études à ce sujet n'ont pas été conduites chez les femmes enceintes anémiques, il est préférable d'être prudent (4). Ainsi, selon l'évaluation de la nutritionniste, elle jugera s'il est important d'aborder les facteurs pouvant potentiellement influencer l'absorption du fer et ultimement son statut en fer (4). Par exemple, il pourrait être

recommandé d'éviter la prise d'antiacide à base de calcium au repas, qui contient de très fortes doses de calcium (4). De plus, il faut aussi considérer que les besoins en fer des personnes adoptant une alimentation végétarienne seraient d'environ 1,8 fois plus élevés en raison de la faible biodisponibilité du fer non hémique (6). Ainsi, offrir des conseils sur les facteurs qui pourraient interagir avec l'absorption du fer s'avère la façon de procéder la plus prudente pour cette clientèle.

Conclusion

La prévention et la prise en charge de l'anémie ferriprive sont au cœur des interventions en nutrition sociale périnatale chez Alima. Les nutritionnistes personnalisent les conseils en utilisant une compréhension approfondie de la science et du contexte de vulnérabilité économique de la clientèle, une approche qui a fait ses preuves à travers les années.

Références :

1. Tang, G., Lausman, A., Abdulrehman, J., Petrucci, J., Nisenbaum, R., Hicks, L. K. et al. Prevalence of iron deficiency and iron deficiency anemia during pregnancy: a single centre Canadian study. *Blood*. 2019 ; 134, suppl.1 : 3389. Doi: <https://doi.org/10.1182/blood-2019-127602>.
2. Young MF, Oaks BM, Tandon S, Martorell R, Dewey KG, Wendt AS. Maternal hemoglobin concentrations across pregnancy and maternal and child health: a systematic review and meta-analysis. *Ann N Y Acad Sci*. 2019 Aug;1450(1):47-68. doi: 10.1111/nyas.14093. Epub 2019 Apr 17.
3. Carbonneau E, Dumas A, Brodeur-Doucet A, Fontaine-Bisson B. A Community Prenatal Intervention in Social Nutrition: Evaluating the Impact on Pregnancy and Birthweight Outcomes. *Nutrients*. 2022 Mar 9;14 (6):1151. doi : 10.3390/nu14061151.
4. Savard, C. Les facteurs alimentaires qui affectent l'absorption du fer : état des connaissances et recommandations. *Nourrir la vie* [En ligne]. 29 janvier 2024 [environ 3 p.]. Disponible : <https://www.dispensaire.ca/billet/absorption-fer-grossesse/>
5. Savard, C. Est-ce que je peux consommer des abats pendant la grossesse ? *Nourrir La Vie* [En ligne]. 16 mars 2023. [Cité le 27 nov 2023 décembre] : [environ 3 p.]. Disponible : <https://www.dispensaire.ca/articles/abats-grossesse-2/>
6. Santé Canada. [En ligne]. Ottawa (CA) : Gouvernement du Canada ; 2016. Dietary Reference Intakes - Reference Values for Elements. [Modifié le 22 novembre 2023; cité le 27 novembre 2023]; [environ 10 écrans]. Disponible : <https://www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/healthy-eating/dietary-reference-intakes/tables/reference-values-elements-dietary-reference-intakes-tables-2005.html>