



INSTITUT DU FER
— PARIS TROCADERO —

INFORMATIONS ET CONSEILS ALIMENTAIRES

TRAITEMENT PAR PERFUSION INTRAVEINEUSE DE FER (Ferinject®)

La perfusion de fer permet de reconstituer rapidement les réserves en fer lorsque le traitement par voie orale est insuffisant, mal toléré ou inadapté, ou lorsqu'une correction rapide est nécessaire. L'alimentation reste importante pour limiter le risque de récurrence de la carence, mais ne remplace pas le traitement médical d'une carence avérée.

Avant la perfusion

- Aucun jeûne n'est nécessaire. Vous pouvez manger et boire normalement avant votre rendez-vous.
- Poursuivez vos traitements habituels, sauf indication contraire de votre médecin.
- Signalez à l'équipe tout antécédent de réaction lors d'une perfusion de fer ou toute allergie médicamenteuse.

Après la perfusion

- L'alimentation et l'hydratation peuvent être reprises normalement dès la fin de la perfusion.
- Une alimentation variée et équilibrée reste recommandée dans le cadre de la prise en charge globale de la carence en fer.
- Une fatigue légère, des maux de tête, des nausées ou des douleurs transitoires peuvent parfois survenir après la perfusion et sont généralement sans gravité.

Sources alimentaires de fer

- Viandes et produits de la mer : notamment viande rouge, poissons et fruits de mer.
- Aliments d'origine végétale : lentilles, pois chiches, haricots, noix et graines.
- Autres sources : œufs et certains légumes à feuilles vertes.

Optimiser l'absorption du fer alimentaire

- La vitamine C favorise l'absorption du fer d'origine végétale. Vous pouvez associer les repas riches en légumineuses à des aliments contenant de la vitamine C : agrumes, kiwi, tomate, poivron ou brocoli.
- Le thé et le café peuvent réduire l'absorption du fer alimentaire, en particulier du fer d'origine végétale. Il est préférable de les consommer à distance des repas lorsque l'objectif est d'optimiser les apports en fer.

Traitement par fer oral

- Ne reprenez pas votre traitement oral par fer de votre propre initiative après la perfusion. La conduite à tenir dépend de votre situation et de la cause de la carence.
- Après une administration de Ferinject®, si un traitement oral par fer doit être repris, il convient d'attendre au moins 5 jours.