



Anémie causée par une carence en vitamine B12 ou en acide folique (anémie mégaloblastique)

🕒 paru le 01/10/2019 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 28/09/2021

Un guide-patient est un outil réalisé pour vous aider à faire des choix pour votre santé. Il vous propose des informations basées sur la recherche scientifique. Il vous explique ce que vous pouvez faire pour améliorer votre santé ou ce que les professionnels peuvent vous proposer lors d'une consultation. Bonne lecture !

De quoi s'agit-il ?

Anémie

On parle d'anémie lorsque le sang contient trop peu d'hémoglobine.

L'hémoglobine est une protéine qui se trouve dans les globules rouges. C'est elle qui donne la couleur rouge aux globules rouges. Elle fixe l'oxygène. Les globules rouges transportent ainsi l'oxygène des poumons vers le reste du corps.

Chez l'adulte, on parle d'anémie si le taux d'hémoglobine est

- inférieur à 13 chez un homme ;
- inférieur à 12 chez une femme ;
- inférieur à 11 chez une femme enceinte.

Fabrication des globules rouges

Les globules rouges sont fabriqués dans la moelle osseuse tout au long de la vie. Un globule rouge vit plus ou moins 3 mois. La moelle osseuse doit donc fabriquer de nouveaux globules rouges tout le temps.

Pour fabriquer de l'hémoglobine, il faut notamment de la vitamine B12 et de l'acide folique (vitamine B9).

Destruction des globules rouges

Au bout de 3 mois, les globules rouges sont naturellement détruits et éliminés par la rate et le foie.

Anémie causée par un manque de vitamine B12 ou d'acide folique

L'anémie causée par un manque (carence) de vitamine b12 ou d'acide folique est appelée anémie mégaloblastique.

Les causes d'une carence en vitamine B12 sont :

- une absorption insuffisante de la vitamine B12 de l'alimentation (malabsorption) à cause d'une affection du tube digestif. C'est la cause la plus fréquente ;
- une opération du tube digestif, par exemple contre l'obésité ;
- un régime végétarien ou végétalien strict, sans complément de vitamine B12 ;
- certains médicaments ;
- une augmentation des besoins en vitamine B12, par exemple pendant la croissance ou la grossesse.

Les causes d'une carence en acide folique (vitamine B9) sont :

- un manque d'acide folique dans l'alimentation, par exemple en cas d'alcoolisme ;
- une augmentation des besoins en acide folique, par exemple pendant la grossesse, chez l'enfant prématuré, en cas de destruction trop importante des globules rouges ;
- une absorption insuffisante de l'acide folique de l'alimentation (malabsorption) à cause d'une affection du tube digestif, par exemple une [maladie de Crohn](#) ou une [intolérance au gluten \(maladie coeliaque\)](#) ;
- certains médicaments.

Comment reconnaître une anémie mégaloblastique ?

Si vous avez une anémie mégaloblastique, vous pouvez n'avoir aucun symptôme.

Vous pouvez aussi avoir des symptômes. Les symptômes sont fonction de votre âge, de votre état de santé, de la vitesse à laquelle l'anémie s'installe, de la sévérité, de la durée et de la cause de l'anémie.

Les symptômes typiques d'une anémie sont :

- pâleur ;
- fatigue ;
- être plus vite essoufflé pendant une activité physique.

Quand l'anémie mégaloblastique est plus sévère, il peut y avoir d'autres symptômes :

- perte de poids ;
- inflammation de la langue ([glossite](#)) ;
- [jaunisse](#).

En cas de carence en vitamine B12, il peut y avoir des symptômes neurologiques :

- fourmillements ;
- faiblesse au niveau des jambes et de bras ;
- trouble de la marche ;
- troubles de la mémoire ;
- dépression.

Comment votre médecin pose-t-il le diagnostic d'anémie mégaloblastique ?

La prise de sang permet de déterminer le taux d'hémoglobine et donc de poser le diagnostic d'anémie.

La prise de sang permet aussi de déterminer d'autres paramètres : le nombre, la taille et la forme des globules rouges, la réserve de fer dans l'organisme (ferritine), la concentration de fer dans le sang, la vitamine B12, l'acide folique, ...

Tous ces paramètres permettent de savoir si l'anémie est causée par une carence en vitamine B12, en acide folique ou par autre chose.

Que pouvez-vous faire ?

Consultez votre médecin généraliste si vous avez des symptômes d'anémie ou de carence en vitamine B12 ou acide folique.

Une alimentation équilibrée apporte suffisamment de vitamine B12 et d'acide folique. Beaucoup d'aliments contiennent de l'acide folique. Par contre, les aliments qui contiennent de la vitamine B12 sont surtout d'origine animale (viande, œufs, produits laitiers). Si vous êtes végétalien, il est conseillé de prendre des compléments de vitamine B12.

Si vous des difficultés pour gérer votre consommation d'alcool, parlez-en à une personne en qui vous avez confiance.

Que peut faire votre médecin ?

Traiter l'anémie

Le traitement dépend en partie de la cause de l'anémie.

En cas de carence en vitamine B12 ou en acide folique, votre médecin vous prescrira de la vitamine B12 ou de l'acide folique.

Votre médecin peut aussi vous donner quelques conseils alimentaires pour éviter une nouvelle carence dans le futur.

Chercher et traiter la cause de l'anémie

Si votre médecin pense que votre anémie est causée par une maladie, il essaiera de trouver cette maladie et de la traiter. Par exemple, si il pense à une malabsorption au niveau du tube digestif, il peut vous prescrire une gastroscopie.

Si votre consommation d'alcool est problématique, votre médecin peut vous proposer des moyens pour diminuer votre consommation d'alcool.

Si ce sont vos médicaments qui posent problème, votre médecin évaluera s'il faut les continuer ou non. Si vous devez continuer vos médicaments, il vous prescrira les vitamines nécessaires.

Orienter vers un spécialiste si nécessaire

Si le traitement avec le fer ne vous aide pas, votre médecin peut vous orienter vers un spécialiste du sang (hématologue).

En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [La pyramide alimentaire pour les enfants de 18 mois à 12 ans – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [Une alimentation riche en acide folique – Manger Bouger](#)
- [Vitamines – mongeneraliste.be – SSMG – Société Scientifique de Médecine Générale](#)
- [Alcool, le point sur votre consommation – Stop ou encore ?](#)

Vous cherchez une aide plus spécialisée ?

- [Trouver un diététicien agréé – Union professionnelle des diététiciens de langue française](#)
- [Aide alcool – Le Pélican & Le centre ALFA](#)
- [AA – Alcooliques anonymes](#)

Sources

- [Guide de pratique clinique étranger 'Anémie mégaloblastique' \(2000\), mis à jour le 02.06.2017 et adapté au contexte belge le 01.07.2017 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T116899, Vitamin B12 Deficiency; [updated 2018 Nov 30, cited 28.09.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T116899>. Registration and login required.
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T114304, Folate Deficiency; [updated 2018 Nov 30, cited 28.09.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T114304>. Registration and login required.