



## Macrocytose

🕒 paru le 23/03/2020 • adapté au contexte belge francophone • dernière adaptation de contenu le 29/09/2021

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 ?

#### Macrocytose

On parle de macrocytose lorsque les globules rouges sont trop grands.

La taille des globules rouges est exprimée en volume globulaire moyen (VGM), aussi appelé volume corpusculaire moyen (VCM). Il s'agit donc de calculer, en moyenne, la taille d'un globule rouge.

Le VGM est compris entre 80 et 100 femtolitre (fl). 1 femtolitre correspond à un millionième de mètre cube. Si le VGM est supérieur à 100 fl, on parle de macrocytose.

#### Causes de macrocytose

Les causes les plus fréquentes de macrocytose sont :

- une production élevée de globules rouges, suite à une perte de sang (hémorragie) ou à une destruction anormale des globules rouges ([hémolyse](#)) ;
- une maladie du foie (maladie hépatique) ;
- une [consommation excessive d'alcool](#) ;
- une thyroïde paresseuse ([hypothyroïdie](#)) ;
- un manque (carence) en vitamine B12 ou en acide folique. Cette carence peut causer une [anémie mégaloblastique](#). Cette anémie est caractérisée par des globules rouges plus grands que la normale. Il s'agit donc d'une anémie macrocytaire ;
- une perturbation de la production des globules rouges dans la moelle osseuse ([syndrome myélodysplasique](#)) ;
- certains médicaments.

#### Comment la reconnaître ?

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

Si vous avez une [anémie mégaloblastique](#), vous pouvez avoir des signes d'anémie : fatigue, pâleur, essoufflement à l'effort, etc.

Vous pouvez aussi avoir les symptômes de l'affection qui cause la macrocytose. Par exemple, des symptômes d'une thyroïde « paresseuse » (hypothyroïdie).

#### Comment votre médecin pose-t-il le diagnostic de macrocytose ?

La prise de sang permet de déterminer la taille des globules rouges et de poser le diagnostic de macrocytose.

## Que pouvez-vous faire ?

Les causes possibles de macrocytose sont notamment un manque de vitamine B12, d'acide folique ou une consommation excessive d'alcool.

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. Essayez de diminuer votre consommation d'alcool. Il faut plusieurs mois pour que les globules rouges redeviennent normaux, même si vous avez complètement arrêté de boire.

## Que peut faire votre médecin ?

Si vous avez une anémie macrocytaire, votre médecin en cherchera la cause. Les causes les plus fréquentes d'une anémie macrocytaire sont un manque de vitamine B12 ou d'acide folique. Si vous avez trop peu de vitamine B12 ou d'acide folique, votre médecin vous prescrira des suppléments de vitamine B12 ou d'acide folique.

Si vous n'avez pas d'anémie, il est très probable qu'une consommation excessive d'alcool soit à l'origine du problème. Votre médecin peut vous proposer d'en parler. Cela lui permettra de confirmer la cause de votre problème et de vous aider à diminuer votre consommation d'alcool.

Si vous n'avez pas d'anémie et que votre consommation d'alcool est normale, votre médecin cherchera d'autres causes de macrocytose. Par exemple, un saignement ou une thyroïde paresseuse (hypothyroïdie). Il arrive qu'on ne trouve pas la cause de la macrocytose.

## En savoir plus ?

- [La pyramide alimentaire – Manger Bouger – Question Santé](#)
- [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 'Macrocytose \(VGM accru\)' \(2000\), mis à jour le 18.04.2017 et adapté au contexte belge le 19.10.2019 – ebpracticenet](#)
- DynaMed [Internet]. Ipswich (MA): EBSCO Information Services. 1995 - . Record No. T240897, Anemia in Adults - Approach to the Patient; [updated 2018 Nov 30, cited 29.09.2021]. Available from <https://www.dynamed-com.gateway2.cdih.be/topics/dmp-AN-T240897>. Registration and login required.