

À propos de l'anémie

Capsule Nutrition

ANÉMIE

On parle d'anémie quand le sang ne contient pas suffisamment de globules rouges sains. Le taux d'hémoglobine sera également plus bas que la normale. Présente dans les globules rouges, l'hémoglobine est une protéine qui assure le transport de l'oxygène vers la totalité des cellules et des tissus de l'organisme. Une quantité suffisante d'oxygène est essentielle au bon fonctionnement des cellules et des tissus.

Un bilan sanguin a révélé que votre taux d'hémoglobine est anormalement bas? Cela peut être dû à un cancer ou à un traitement anticancéreux, qui peuvent ralentir ou diminuer la production de globules rouges. Parmi les autres causes possibles figurent une affection préexistante, une perte sanguine ou une difficulté à manger, laquelle peut entraîner une baisse de l'apport en vitamines et en minéraux essentiels à la formation des globules rouges, notamment le fer, la vitamine B₁₂ et les folates.

Il existe différents types d'anémie. Si vous avez reçu un diagnostic d'anémie, parlez à votre médecin ou à votre équipe de soins afin de recevoir le traitement qui vous convient.

SYMPTÔMES D'ANÉMIE

Fatigue, faiblesse	Teint pâle	Essoufflement
Palpitations	Étourdissements ou vertiges	Perte d'appétit

L'alimentation peut contribuer à la formation des globules rouges

Votre équipe de soins peut vous recommander différentes options pour traiter l'anémie, y compris la prise de suppléments car il peut être difficile d'améliorer vos valeurs sanguines (globules rouges, hémoglobine) uniquement en changeant votre alimentation. Néanmoins, assurez-vous de consommer des aliments renfermant les éléments nutritifs essentiels à la constitution du sang, pour ainsi favoriser la formation des cellules sanguines, préserver votre vitalité, prévenir d'autres carences et améliorer votre état nutritionnel général.

ÉLÉMENTS NUTRITIFS ESSENTIELS À LA FORMATION DES CELLULES SANGUINES

FER

VITAMINE B₁₂

FOLATES

PRINCIPALES SOURCES ALIMENTAIRES

HÉMINIQUE

Viande rouge

Volaille

Poissons et fruits de mer

Œufs

NON HÉMINIQUE

Légumineuses (haricots et lentilles)

Grains entiers

Légumes-feuilles vert foncé

Céréales pour petit déjeuner enrichies

Noix et graines

Viande rouge

Poissons

Œufs

Produits laitiers

Volaille

Levure alimentaire

Légumes-feuilles vert foncé

Légumineuses

Œufs

Graines de tournesol

Aliments enrichis, notamment céréales

Comment repérer les éléments nutritifs essentiels sur l'étiquette des aliments

L'étiquette des aliments emballés peut vous aider à choisir des produits riches en éléments nutritifs. Par exemple, les teneurs en protéines et en fer y sont toujours indiquées.



% VQ

Protéines

Fer

Le pourcentage de la valeur quotidienne (% VQ) vous renseigne sur la quantité de l'élément nutritif présente dans une portion.

- 5 % VQ ou moins, c'est peu
- 15 % VQ ou plus, c'est beaucoup

En moyenne, un adulte en santé devrait consommer 0,8 gramme (g) de protéines par kilogramme (kg) de poids corporel par jour. Par exemple, si vous pesez 75 kg, vous devriez consommer 60 g de protéines par jour.

Choisissez des aliments contenant plus de 10 % de la VQ de fer. En moyenne, un adulte devrait consommer de 8 à 18 milligrammes (mg) de fer par jour* (voir la fiche intitulée *Sources alimentaires de fer*).

* Pour connaître vos besoins quotidiens en éléments nutritifs et savoir quoi vérifier sur l'étiquette des aliments, consultez une diététiste professionnelle. Suivre un plan de repas peut vous aider à combler vos besoins (voir la fiche intitulée *Fer provenant de sources végétales*).

Il peut être plus compliqué de connaître les teneurs en folates et en vitamine B₁₂ d'un aliment, puisqu'elles ne doivent pas obligatoirement figurer sur l'étiquette.

Les teneurs en folates et en vitamine B₁₂ des produits laitiers, des boissons d'origine végétale et des céréales sont généralement indiquées.

À titre d'exemple, voici l'étiquette d'un produit laitier.

Nutrition Facts	
Valeur nutritive	
Per 1 cup (250 mL) / pour 1 tasse (250 mL)	
Calories 110	
Fat / Lipides 2.5 g	% Daily Value* % valeur quotidienne*
Saturated / saturés 1.5 g	3 %
+ Trans / trans 0.1 g	8 %
Carbohydrate / Glucides 13 g	
Fibre / Fibres 0 g	0 %
Sugars / Sucres 13 g	13 %
Protein / Protéines 9 g	
Cholesterol / Cholestérol 10 mg	
Sodium 105 mg	
Potassium 350 mg	5 %
Calcium 300 mg	7 %
Iron / Fer 0.1 mg	23 %
Vitamin A / Vitamine A 150 µg	1 %
Vitamin D / Vitamine D 2.5 µg	17 %
Thiamine 0.1 mg	13 %
Riboflavin / Riboflavine 0.6 mg	8 %
Niacin / Nicotine 1.3 mg	46 %
Folate 15 µg DFE / ÉFA	9 %
Vitamin B ₁₂ / Vitamine B ₁₂ 0.95 µg	4 %
Pantothenate / Pantothénate 1.6 mg	40 %
Phosphorous / Phosphore 200 mg	38 %
Magnesium / Magnésium 25 mg	16 %
Zinc 1 mg	6 %
	9 %

*5% or less is a little, 15% or more is a lot
*5% ou moins c'est peu, 15% ou plus c'est beaucoup

Liens

[Anémie durant un traitement anticancéreux](#)

[Comprendre l'étiquette des aliments](#)

Recette

[Général Tao tofu](#)

AUTEURES

Megan Morrison, Dt.P., Princess Margaret Cancer Centre, Toronto (Ontario)

Stéphanie Pasaman, Dt.P., Centre hospitalier de l'Université de Montréal (CHUM), Montréal (Québec)

Les nutritionnistes d'InspireHealth Supportive Cancer Care, Vancouver, Colombie-Britannique

AVIS DE NON-RESPONSABILITÉ

Le contenu de la présente publication ne doit pas se substituer aux conseils d'un médecin ni aux renseignements, aux conseils et à l'expertise des membres de votre équipe soignante.

Capsule Nutrition est une publication de la collection *Savourer santé: Guide canadien de nutrition pour les patients et les soignants en oncologie* offerte en version imprimée et en ligne. www.savouersante.ca

La publication a été rendue possible grâce à une subvention à l'éducation offerte par

RECOMMANDÉ PAR

InspireHealth
Supportive Cancer Care

