

À apporter

- Feuilles A4
- Paperboard
- Post-it
- Patafix
- Feutres

À imprimer

- Puzzle
- Cartes questions
- Cartes réponses
- Cartes affirmation
- Tableau aliments
- Cartes aliments
- 3 menus
- Cartes effets secondaires
- Cartes oui, non, je ne sais pas
- Cartes réactions
- Fiche sources fer

Introduction

Demander à chaque participante leur aliment ou plat préféré qui à leur avis contient le plus de fer ?

 10 MIN

TEMPS 1

1 Définir ce qu'est le globule rouge, l'hémoglobine, le fer

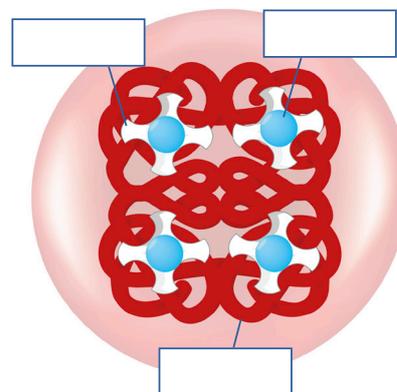
« Nous allons voir ensemble dans cet atelier les liens entre les termes anémie, globule rouge, hémoglobine, fer. Pour cela je vous propose, individuellement, de reconstituer un puzzle qui représente un globule rouge et ses constituants »

Un animateur donne les différents morceaux sans donner les cartes avec les définitions. Chaque participante reforme le puzzle. Une fois le puzzle reconstitué, l'animateur propose les cartes avec la définition.

« Puis 2 par 2, je vous invite à poser une carte avec la définition correspondante à côté du constituant »

Debriefing en plénière : l'animateur récapitule.

 30 MIN



 **Messages clés :** L'hémoglobine, riche en fer est présente dans les globules rouges. Si on n'a pas assez de fer, on ne peut pas fabriquer suffisamment d'hémoglobine (Hb) et de globules rouges.

 **Outils :** Puzzle, Cartes définition

2 Établir l'interaction entre l'hémoglobine (Hb), le fer et l'anémie

EN SOUS-GROUPES

L'animateur colle au paperboard une carte question comportant 3 réponses possibles (type QCM) :

« Chaque groupe dispose de cartes A, B, C. Pour chaque question, le groupe discute et se met d'accord sur la ou les bonnes réponses (une ou plusieurs bonnes réponses possibles) »

Q1 Les globules rouges contiennent du :

- A. Hémoglobine
- B. Fer
- C. Facteur Von Willebrand

Q2 L'hémoglobine sert à transporter le :

- A. Oxygène
- B. Cholestérol
- C. Gaz carbonique

Q3 A chaque période de règles abondantes, on perd du :

- A. Vitamine D
- B. Fer
- C. Globules rouges

Q4 Le fer dans notre corps est indispensable pour :

- A. Renforcer ses muscles
- B. Fabriquer de l'hémoglobine
- C. Transporter et stocker l'oxygène

Q5 Le fer est :

- A. Apporté par les aliments
- B. Recyclé par le corps
- C. Fabriqué par le corps

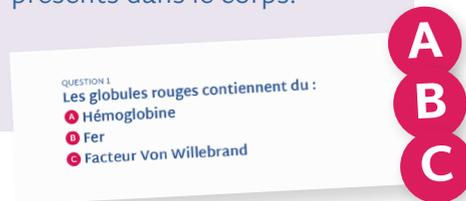
Q6 Sur une prise de sang, qu'est-ce qui permet de mettre en évidence une carence en fer ?

- A. Ferritine
- B. Transaminases
- C. Globules blancs

L'animateur demande la réponse de chaque sous-groupe, rebondit sur les réponses et complète si besoin.

 **Messages clés :** Le fer est indispensable à la synthèse de l'Hb. L'anémie est définie par une baisse d'Hb. La carence en fer entraîne donc une anémie. Une prise de sang permet de doser l'Hb ainsi que la ferritine qui est un marqueur des stocks de fer présents dans le corps.

 **Outils :** Cartes questions, Cartes réponses A,B,C



TEMPS 2

Repérer les signes d'une anémie et carence en fer

 15 MIN

« La perte de sang liée aux règles abondantes entraîne une perte de globules rouges donc de fer. Cela provoque une carence en fer qui lorsqu'elle devient importante s'accompagne également d'une anémie. Selon vous, quels sont les signes d'une anémie et d'une carence en fer ? »

L'animateur écrit « Anémie et carence en fer » dans une bulle au centre sur un paperboard et il distribue des post-it aux participantes afin de pouvoir, en fonction des remontées des participantes, construire une carte mentale.

Les signes attendus sont : pâleur, tachycardie, essoufflement à l'effort puis progressivement au repos, fatigue persistante, chute des cheveux, ongles cassants, palpitations, maux de tête, étourdissements, vertiges, troubles visuels, faiblesses, difficultés à se concentrer, à lire ou à se souvenir, manque de motivation et d'envie, baisse de la libido, difficultés à effectuer ses activités habituelles, épuisement physique, émotionnel ou psychologique.

L'animateur classe et synthétise les signes rapportés en faveur d'une anémie d'un côté ou d'une carence en fer de l'autre.

 **Messages clés :** Les signes de mauvaise tolérance (tachycardie, essoufflement, difficulté à l'effort, maux de tête, troubles visuels, vertiges ...) ou leur rapidité d'apparition, demandent une prise en charge urgente.

L'anémie par carence en fer peut être appelée aussi anémie ferriprive ou anémie par carence martiale. Cela désigne la même chose. Si des signes d'anémie apparaissent, il faut consulter. Les règles abondantes sont fréquemment à l'origine d'anémie ferriprive.

 **Outils :** Paperboard, Feutres, Post-it

Équilibrer sa prise de fer au quotidien

 35 MIN

A destination de l'animateur : les animations 2 et 3 peuvent être réalisées en parallèle (1 sous-groupe qui fait la 2 et l'autre la 3) ou proposées l'une après l'autre, en fonction des participantes et du temps. Pour l'animation 3, remettre la fiche « Sources de fer alimentaire » en même temps que les menus.

1 EN SOUS-GROUPES

« Je vous propose d'aborder dans cette partie, comment remédier à une carence en fer ? A partir de différentes cartes affirmation, sélectionnez les 3 qui vous apparaissent les plus pertinentes »

Chaque sous groupe fait part de son choix et argumente. L'animateur modère le débat.

 **Messages clés :** L'animateur précise que comme on ne peut pas produire son propre fer, il faut donc soit en limiter la perte, soit en apporter avec les aliments et/ou avec un traitement apportant du fer

 **Outils :** Cartes affirmation

2 EN SOUS-GROUPES

« Je vous invite à identifier ces cartes aliments et à les classer dans une des 4 colonnes du tableau en fonction de leur richesse en fer. A gauche pile chargée au maximum, à droite pile chargée au minimum »

Une fois que les participantes ont rempli le tableau, l'animateur remet la fiche *Sources de fer alimentaire* et leur demande « Comparez votre classement et celui de la fiche. Qu'est-ce qui est différent ? Quelles remarques ou surprises avez-vous ? Que retenir pour les apports en fer »

3 EN SOUS-GROUPES

« A partir des cartes menus suivantes, choisissez celle qui vous correspond le plus et regroupez-vous selon la carte choisie. Puis composez un repas qui apporte selon vous le plus de fer possible et qui soit à votre goût. Il doit contenir aussi une source de vitamine C et éviter les aliments qui diminuent l'absorption du fer comme les laitages, le café et le thé »

 **Messages clés :** L'apport alimentaire en fer recommandé par jour pour une femme est d'environ 15 mg. Il doit être adapté en fonction des besoins et de la situation (par exemple, les besoins augmentent pendant la grossesse ou en fonction du nombre de jours de règles). Vous avez remarqué que les aliments sont plus ou moins riches en fer. Le fer d'origine animale (viande rouge...) est mieux absorbé que le fer d'origine végétale (légumineuses...). Certaines associations alimentaires vont favoriser l'absorption du fer dans votre corps et d'autres vont empêcher celle-ci.

L'absorption du fer est favorisée par la prise d'aliments riches en vitamine C au cours du même repas (mettre du citron, du persil, finir le repas par un agrume...)

L'absorption du fer est défavorisée par le thé, le café au cours du repas et les sources de calcium (comme les laitages)

Astuces en plus : pensez à rajouter du thym, des graines de lin, sésame, courges, ...sur vos aliments

 **Outils :** Tableau piles, 3 menus, Cartes aliments

 **Remis :** Fiche Sources de fer alimentaire



Remonter et maintenir son taux de fer Identifier de potentiels effets secondaires et réagir rapidement

1 EN PLÉNIÈRE :

« L'alimentation permet d'équilibrer son fer quand on n'a pas d'anémie mais n'est pas suffisante quand on est anémiée. C'est pourquoi il faut une supplémentation par un traitement médicamenteux. Quels sont les noms de médicaments que vous connaissez ? »

Des noms sont proposés par le groupe et l'animateur les inscrit. L'animateur complète.

Liste de noms de médicaments par voie orale attendus : Ascofer® (gelules), Fero-grad-Vit C® (cp), Ferrostrane® (sirop), Fumafer® (cp), Inofer® (cp), Tardyferon® (cp), Timoférol® (gelules), To'Héma® (amp).

 **Messages clés :** Il existe plusieurs modes d'administration. Dans un 1er temps, le médecin vous prescrira un médicament par voie orale (cp, ou sirop, ou gélules). Si ce n'est pas suffisant ou mal toléré, une injection de fer par voie intraveineuse peut vous être proposée.

2 EN SOUS-GROUPES

« A partir des cartes effets secondaires, quels sont selon vous, ceux qui pourraient apparaître avec votre traitement par voie orale de fer ? Classez-les en OUI, susceptible d'arriver, NON pas susceptible d'arriver, JE NE SAIS PAS »

L'animateur modère le débat.

« Si vous ressentez un effet indésirable, comment réagissez-vous ? »

L'animateur dispose les cartes réactions et demande aux groupes de sélectionner celles qui leur semblent adaptées.

Debriefing en plénière

 **Messages clés :** En cas de carence en fer, une supplémentation médicamenteuse par comprimé est souvent nécessaire. Le choix du médicament prescrit tiendra compte de la tolérance et des effets secondaires éventuels (ex. : troubles digestifs).

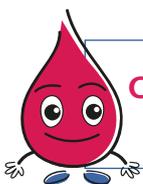
En cas d'effets secondaires, n'hésitez pas à contacter votre médecin afin qu'il change votre médicament pour trouver celui qui vous convient le mieux.

Ces médicaments sont mieux absorbés s'ils sont pris avant le repas. Mais si vous ressentez des effets secondaires, il est conseillé de le prendre au cours du repas pour diminuer ces effets.

En cas d'inefficacité, un apport de fer par voie intraveineuse peut être réalisé.

L'efficacité du traitement sera évalué à 3 mois par une prise de sang en dosant votre taux de ferritine.

 **Outils :** Cartes effets secondaires, Cartes oui, non, je ne sais pas, Cartes réactions



Conclusion Tour de table : qu'est-ce que vous avez retenu d'important pour vous dans cet atelier ?